

achtsam & aktiv im VCP

Filmclips zum Thema:

achtsam sein – Grenzverletzungen erkennen – aktiv werden



Beispielmethode für Jungpfadfinderinnen und Jungpfadfinder

Ziel

Gefühle anderer verstehen, Perspektivenübernahme üben. Erkennen, dass Empfindungen von Person zu Person unterschiedlich sein können.

Vorbereitung

Screenshots verschiedener Szenen ausdrucken (ca. zwei bis drei pro Clip), Haftnotizzettel in verschiedenen Farben, Stifte.

Für die Methode geeignete Screenshots können unter www.vcp.de/achtsamundaktiv heruntergeladen werden.

Ablauf

Den Jungpfadfinderinnen und Jungpfadfindern werden einige oder alle Filmclips gezeigt. Nach zweimaligem Anschauen liegen Screenshots verschiedener Szenen auf dem Boden bereit. Aufgabe der Jugendlichen ist es nun, sich in die gezeigten Personen hineinzuversetzen und aufzuschreiben, welche Gefühle und Gedanken die Personen haben könnten. Die Zettel werden auf die Screenshots zu den entsprechenden Personen geklebt.

Diese Phase erfolgt in Stille und ohne Kommentierung. Wenn alle fertig sind, werden die Ergebnisse gemeinsam ausgewertet.

Leitfragen für die Gruppenleitung können sein:

- Was denken/fühlen die Personen?
- Sind die Reaktionen für euch nachvollziehbar? Hättet ihr ähnlich oder anders reagiert?
- Kennt ihr ähnliche Situationen? Wenn ja, was hat euch geholfen? Was war schlimm?
- Was könnte den gezeigten Personen helfen, damit sie sich besser fühlen?
- Wie könnte die Gruppenleitung angemessen reagieren?