

Kinder stärken und stabilisieren

Anregungen für Schulkinder

Eva Fieweger, ptz Stuttgart

Meine Stärken



Auf dem Tisch liegen Schriftkarten mit unterschiedlichen Fähigkeiten:

- ▶ malen, singen, basteln, Fahrrad fahren, Fußball spielen, aufräumen, Karten spielen, trösten, Witze erzählen, Haare flechten...

Für jedes Kind sollte etwas dabei sein, was es vermutlich gut kann. Die Kinder können auch selbst eine Karte beschriften, falls sie nichts Passendes finden. Zuerst werden die Wörter gemeinsam gelesen und besprochen. Danach wählt jedes Kind eine Tätigkeit aus, die es seiner Meinung nach besonders gut kann und liest diese vor.

Wichtig ist es nun, miteinander ins Gespräch zu kommen:

- ▶ Wie hast du das gelernt? Wer hat dir das beigebracht? Woher weißt du, dass du das gut kannst? Hat schon mal jemand gesagt, dass du das gut kannst? Wie fühlt sich das an, wenn du etwas gut kannst? Wo im Körper spürst du dieses Gefühl? ...

Variation: Die Kinder schreiben ihre besondere Fähigkeit auf ein schönes Papier und malen vielleicht noch ein passendes Bild dazu. Im Anschluss daran wird wieder ein gemeinsames Gespräch geführt. Die Kinder nehmen ihre Stärke-Karte mit nach Hause.

Was alles in mir steckt



Von jedem Kind wird ein Körperumriss gezeichnet.

Geeignet sind alte Tapeten oder großes Packpapier. In die einzelnen Körperteile schreiben die Kinder hinein, was sie gut können:

- ▶ Mit den Füßen kann ich gut Fußball spielen, mit den Händen kann ich gut schreiben/malen, mit meinem Kopf kann ich gut Matheaufgaben rechnen...

Viele Kinder benötigen bei der Suche nach ihren Stärken und beim Aufschreiben Hilfe und Unterstützung durch den Erwachsenen. Wichtig ist, dass es hier nicht um das perfekte Können oder um den Vergleich mit den anderen Kindern geht. Die Kinder sollen sich nur auf sich selbst konzentrieren.

Die Übung braucht Ruhe und Zeit sowie Aufmerksamkeit und Unterstützung durch den Erwachsenen und sollte nur mit wenigen Kindern gemeinsam durchgeführt werden.

Die Übung ist ideal für die Einzelarbeit, um in ein intensives Gespräch zu kommen.

Variation: Die Umrisse der Füße werden auf Papier gezeichnet. In die Füße schreibt das Kind oder der/die Erwachsene die Stärken und Fähigkeiten.

Akristochon

Die Buchstaben des Vornamens werden untereinander auf eine farbige Tonkartonkarte geschrieben. Die Gruppe sammelt zu jedem Buchstaben eine positive Eigenschaft. Hilfreich kann es sein, wenn an der Tafel schon einige Beispiele stehen. Die Karte kann dem Kind zu einem besonderen Anlass, wie Geburtstag oder Abschied, geschenkt werden.

Schöne Wörter-Dusche



Ein Kind sitzt mit seinem Stuhl in der Mitte des Stuhlkreises. Nun dürfen alle anderen dem Kind etwas Nettes, Schönes sagen. Die Aussagen werden nicht kommentiert.

- ▶ *Danke, dass du mir bei der Matheaufgabe geholfen hast.*
- ▶ *Ich finde, du siehst nett aus.*
- ▶ *Ich sitze gerne neben dir. ...*

Nacheinander bekommen alle Kinder eine Dusche aus schönen Wörtern.

Diese Übung kann auch als Ritual am Ende des Schultages eingesetzt werden: *Heute hat mir an dir gut gefallen ...* oder nur für einzelne Kinder gemacht werden, wenn sie traurig sind, krank waren oder Geburtstag haben.

Durch die gegenseitige Wertschätzung wird eine positive Atmosphäre in der Gruppe geschaffen.

Sternstundenschachtel

Im Laufe eines Schuljahres sammelt jedes Kind in einer eigenen, hübsch verzierten Schachtel seine ganz persönlichen schönen Momente. Diese Glücksmomente werden aufgeschrieben, können aber auch aufgemalt werden. Wenn es dem Kind mal nicht so gut geht, kann es seine Glückszettel nochmal anschauen. Vor den Sommerferien nehmen die Kinder die Schachtel mit nach Hause.

Was ich dir wünsche/ was ich an dir mag

Material:

- ▶ Karteikarten DIN A5
- ▶ Wolle oder Band
- ▶ Locher
- ▶ Stifte

Vorbereitung:

Die Karteikarten werden gelocht und mit einer Schnur versehen, sodass man sie um den Hals hängen kann.

Jede Person hängt sich eine Karteikarte auf den Rücken und alle schreiben sich gegenseitig gute Wünsche auf die Karte. Wenn alle Schüler/innen bei jedem Mitschüler/jeder Mitschülerin etwas geschrieben haben, schaut sich jedes Kind seine Karte an und bedankt sich für die guten Wünsche. Die Karteikarten werden mit nach Hause genommen.

Variation: Die Kinder schreiben auf die Karten „Was ich an dir mag“.

Quelle:

Miteinander sprechen-lernen-spielen. Eva Fieweger & Elke Rosemarie Gompf. Herausgeber: ptz Stuttgart 2018

Einfache Körperübungen – Gefühle über den Körper beeinflussen

Ich bin stark wie ein Baum



Die Kinder stehen mit nackten Füßen oder auf Socken im Raum verteilt. Zu Beginn der Übung werden die Kinder gefragt, ob sie einen besonders großen und kräftigen Baum kennen und ihn sich vorstellen können.

Vielleicht siehst du so einen Baum auf dem Schulweg; vielleicht steht so ein Baum in eurem Garten; vielleicht erinnerst du dich noch an einen Spaziergang im Wald...

Haben alle einen Baum gefunden? Dann schließ die Augen und stell dir vor, dass du dieser Baum bist:

Deine Füße stehen ganz fest auf dem Boden. Du hast lange und kräftige Wurzeln, die tief in der Erde sind und die dich ganz sicher und ruhig stehen lassen. Dein Stamm ist groß und kräftig. Deine Arme/deine Zweige ragen in den Himmel. Stell dir vor, wie sich der Baum langsam im Wind hin und her bewegt. Nun wird der Wind immer heftiger – Sturm kommt auf! Die Bewegungen des Baumes werden stärker – aber seine kräftigen und dicken Wurzeln halten ihn ganz fest im Boden. Versuch mal, deinen Körper im Sturm zu bewegen. Deine Füße bleiben dabei immer fest auf dem Boden stehen. Du bist beweglich und stark!

Langsam lässt der Wind wieder nach und der Baum steht wieder ganz ruhig. Spür die Ruhe! Deine Füße stehen fest auf dem Boden! Dein Körper ist aufgerichtet! Deine Arme strecken sich dem Himmel und der Sonne entgegen.

Diese Übung kann beliebig wiederholt werden.

Das Gefühl der Stärke kann mit einem Symbol verankert werden, indem die Kinder z.B. ein Bild von ihrem Baum malen oder ihm einen Namen geben. Ziel dabei ist, dass die Kinder mithilfe des Symbols das Gefühl leichter wieder abrufen können. Gemeinsam wird mit den Kindern überlegt, in welchen Situationen sie dieses Gefühl der Stärke gut brauchen können.

Hat das Kind z.B. einen Zettel mit dem Baumnamen im Mäppchen, kann es sich bei schwierigen Aufgaben an das Gefühl der Stärke erinnern.

Atmen wie ein Gorilla

Sich entspannen

Bei dieser Übung sollen die Kinder lernen, tief in den Bauch zu atmen. Dazu werden beide Hände flach auf den Unterbauch gelegt.

Jetzt üben die Kinder, beim Einatmen den Bauch dick werden zu lassen und beim Ausatmen wieder flach. Wenn das gelingt, stellen sich die Kinder vor, ein Gorilla zu sein. Sie atmen tief ein und brüllen beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommeln sich dabei auf den Brustkorb.

Dabei entsteht viel Spaß, der Körper wird gelockert und Anspannungen werden gelöst.

Die Wirbelsäule lockern

Den ganzen Körper – von Kopf bis Fuß – wahrnehmen

Die Wirbelsäule ist die tragende Mitte unseres Körpers. Sie verbindet alle Körperteile miteinander und untereinander.

Wenn Kinder gestresst, unruhig, nervös oder ängstlich sind, kann diese Übung stärkend und stabilisierend wirken.

Jedes Kind sucht sich einen Platz zum Anlehnen: Wand, Türrahmen, Tür...

Nun wird versucht, die komplette Wirbelsäule – vom Halswirbel bis zum letzten Wirbel des Steißbeins – zu spüren. Damit sich jeder der 34 Wirbelkörper mal anlehnen kann, muss man sich etwas hin- und herbewegen. Dabei wird gleichzeitig die Wirbelsäule massiert.

Über Gefühle sprechen

Gefühlsluftballons

Material:

- ▶ verschiedenfarbige Luftballons, für jedes Kind drei Stück
- ▶ wasserfeste Stifte
- ▶ ein großer Sack oder Karton



Diese Übung schafft einen guten Einstieg, um über individuelle Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Jedes Kind überlegt, welche drei wichtigen Gefühle (positive und/oder negative) es in der letzten Zeit besonders stark erlebt hat und schreibt jedes Gefühl auf einen farblich passend erscheinenden Luftballon.

Die Kinder werden aufgefordert, zunächst einen Ballon in der Luft zu halten und zu balancieren, dann zwei und schließlich alle drei.

Für diese Übung braucht man einen ausreichend großen Raum, damit die Kinder sich beim Balancieren nicht in die Quere kommen.

Anschließend werden die Luftballons in einem großen Behälter (Karton, Sack o.Ä.) gesammelt.

In einer Gesprächsrunde werden die Kinder ermuntert zu erzählen, welche starken Gefühle sie in der letzten Zeit erlebt haben; ob und wie es ihnen gelungen ist, die Gefühle auszubalancieren oder ob ein Gefühl übermächtig war; ob sie sich hin und her gerissen oder stabil gefühlt haben...

Belastende Gedanken und Gefühle loswerden

Material:

- ▶ Luftballons
- ▶ Stecknadeln

Jedes Kind pustet kraftvoll seine negativen Gedanken und Gefühle in einen Luftballon hinein, bis dieser prall gefüllt ist. Anschließend wird der Ballon mit einer Nadel zum Platzen gebracht. Besonders Mutige können sich auch auf den Ballon setzen oder ihn auf andere Art und Weise zum Platzen bringen.

Wie fühlt sich das jetzt für dich an?

Material:

- ▶ Zeitungspapier,
- ▶ event. kleine Zettel und Stifte

Variation: Belastende Gedanken und Gefühle können auch in Zeitungspapier gewickelt und zerknüllt werden. Diese „Papierbälle“ werden dann gegen die Wand geschmettert oder in den Müll geworfen.