

MATERIALIEN: Stifte und Papier

ZIEL: Durch diese Aktion sollen Kinder bewusst auf das Gute in ihrem Leben fokussieren und so zu einer positiven Grundeinstellung kommen. Im Austausch mit anderen Kindern können sie zudem Dinge in ihrem Leben erkennen, die sie begeistern oder erfreuen, welche ihnen selbst noch nicht bewusst waren.

ZUSAMMENFASSUNG: Die Kinder blicken auf eine gewisse Zeitspanne zurück (Tag, Woche, etc.) und schreiben sich auf, was in dieser Zeit toll war, Momente in denen sie sich gut gefühlt haben, etc. Abschließend kann ein Austausch in der Gruppe stattfinden um sich gegenseitig zu stärken, sowie um gemeinsam neue Ideen und Perspektiven zu entdecken.

METHODE:

Die Kinder nehmen ein Blatt Papier und Stifte zur Hand. Sie werden angeleitet bewusst auf eine bestimmte Zeit (den heutigen Tag, die letzte Woche, etc.) zurückzublicken und aufzuschreiben oder zu zeichnen was in dieser Zeit toll war. Dabei können folgende Fragen beantwortet werden:

- ♥ Was ist in dieser Zeit Tolles geschehen?
- ♥ Was hat dir Freude bereitet?
- ♥ Was hast du in dieser Zeit gerne gemacht?

Hierbei kann auch näher auf den Moment eingegangen werden: was hast du damals gerochen, was hast du gehört, gespürt?

Die Listen oder Zeichnungen können anschließend, wenn den Kindern das Recht ist, in einer (Online-) Gruppenstunde oder in der Familie besprochen werden.

Vor allem beim erstmaligen Schreiben der Liste können Kinder möglicherweise Schwierigkeiten haben, positive Dinge zu finden und brauchen hier eine Begleitung. Mit jedem Schreiben einer Liste wird das für sie jedoch leichter werden.

Eine gute Idee ist es, die Liste(n) aufzubehalten um in schwierigen Zeiten noch einmal darauf schauen zu können.

QUELLE: angelehnt an Heller, Jutta (2017): *Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.* 4.Aufl., München: Kösel.