

Der Zauber positiver Gedanken

Ideen und Anregungen zum Einsatz positiver
Glaubenssätze in Kindergarten und Schule

Ich will. Ich kann. Ich werde.

Postkartenset mit mutmachenden Glücksgedanken



Copyright

Dir gefallen die Ideen der bärenstarken Schlaufüchse Fuchs und Bär?

Du möchtest sie gerne mit anderen teilen? Das freut mich natürlich sehr, denn es ist mir wirklich eine Herzensangelegenheit, Kinder stark zu machen.

Bitte bedenke, dass hinter solch einer Sammlung neben viel Leidenschaft auch viel Arbeit und Ideensuche stecken. Das Urheberrecht hilft dabei, dies anzuerkennen und wertzuschätzen.

Wenn du also andere an den hier vorgestellten Ideen teilhaben lassen möchtest, dann erzähle ihnen doch einfach von Fuchs und Bär, ihrem Auftritt in den sozialen Medien oder meiner Webseite.

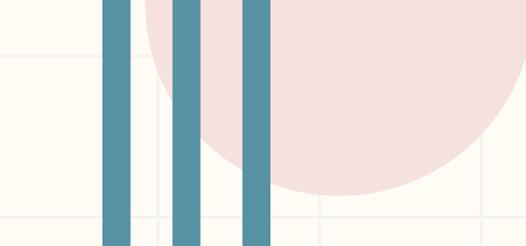
Ein Kopieren oder Weiterverbreiten dieser Broschüre - auch in Auszügen - ist nicht gestattet.

Deine

Julia Hüemmer



@fuchs.und.baer | www.julia-huemmer.de



Müssen Kinder stark gemacht werden?

Sind sie schwach?

Kinder kommen mit einem gesunden Selbstvertrauen auf die Welt. Sie stellen sich mutig den Lernaufgaben und Entwicklungschancen, die sich ihnen bieten. Ein gesundes Kind lernt Laufen, Sprechen und soziales Verhalten ganz nebenbei und ohne Angst zu scheitern.

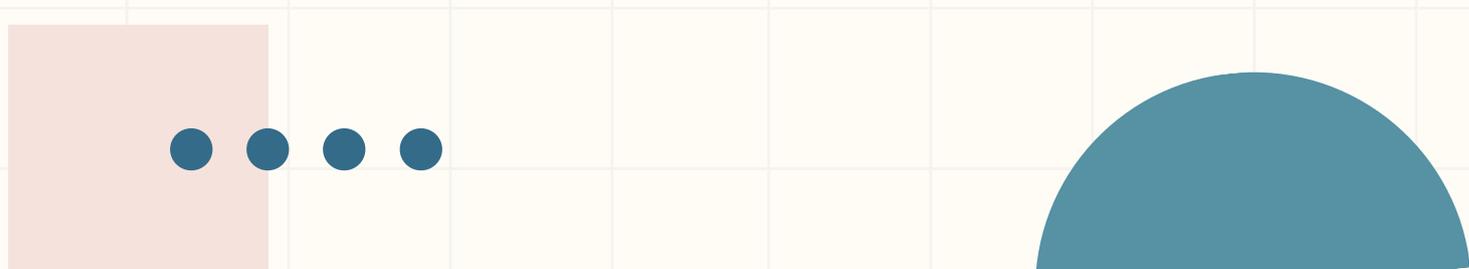
Und allzu oft wird aus diesem selbstbewussten Kleinkind, das in enger Verbindung mit seinen Bedürfnissen steht, ein Kindergartenkind, das sich selbst nicht leiden mag, weil es sich aus Wut nicht anders zu helfen weiß, als andere zu verletzen. Es wird aus ihm nicht selten ein Schulkind, das Angst vor schlechten Noten hat und sich Mathe oder Englisch einfach nicht zutraut. Und ziemlich häufig wird aus diesem doch so kompetenten Kind eine erwachsene Person, die mit sich selbst nicht im Reinen ist, die große Selbstzweifel hegt, vor Herausforderungen zurückschreckt, um keine Niederlage zu erleben, und die sich schwer tut, für ihr Handeln volle Verantwortung zu übernehmen.

Was passiert auf diesem Weg?

Und was können wir tun, damit Kinder stark bleiben?

"Positive Affirmationen" - ein Zauberwort aus Coaching und Therapie, im Privaten und im professionellen Umfeld. Was machen gute Glaubenssätze mit uns? Und was macht ihren Einsatz so wertvoll und magisch?

Positive Glaubenssätze stellen auch in der Arbeit mit Kindern in Kindergarten und Schule ein kraftvolles Instrument dar. Dabei ermöglicht die Postkartenform einen besonders einfachen und vielseitigen Einsatz.



Affirmationen helfen dabei,



ein positives Selbstbild zu entwickeln,



Herausforderungen mutig zu begegnen,



mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen,



Achtsamkeit zu üben,



mehr Lebensfreude zu spüren.

Wie positive Affirmationen wirken

Die Arbeit mit positiven Glaubenssätzen ist nicht neu: Sie wurde von einem Zeitgenossen Sigmund Freuds, Emil Coué, entwickelt. Sie sind ein Werkzeug aus der Autosuggestion und helfen dabei, neue und positive Haltungen sich selbst, der Welt und dem Leben gegenüber zu erlernen und zu festigen. Dabei ist die Wirkung von positiven Glaubenssätzen auch wissenschaftlich belegt:

Studien zeigen, dass die Arbeit mit positiven Affirmationen das Belohnungszentrum im Gehirn besonders aktiviert und zu einem höheren Maß an Selbstreflexion beiträgt. Gleichzeitig steigern positive Glaubenssätze die Fähigkeit, komplexe Aufgabenstellungen auch unter Stress lösen zu können - was für ein wunderbarer Effekt für die Schule, oder?

Weiterhin ist die Wirkung auf das Selbstbewusstsein belegt. Und wollen wir nicht genau das? Selbstbewusste Kinder? Dabei müssen sich die Kinder gar nicht darüber bewusst sein, dass die Affirmationen positiv auf sie wirken, um von ihnen zu profitieren.

Alles in allem tragen positive Affirmationen zu einer optimistischen Lebenshaltung bei. Und eine solche macht Menschen stark: Sie setzen sich höhere Ziele, trauen sich mehr zu, können ihre Emotionen und ihr Verhalten auch in herausfordernden Situationen besser kontrollieren, achten mehr auf ihre Gesundheit, rauchen seltener und trinken weniger Alkohol und haben so eine höhere Lebenserwartung.

Zum Nachlesen gibt es hier die Links zu ein paar interessanten Studien:



Mutmachbotschaften

Kinder lieben es, Post zu bekommen. Dabei freuen sie sich besonders über kleine persönliche Nachrichten ihrer Lehrkräfte.

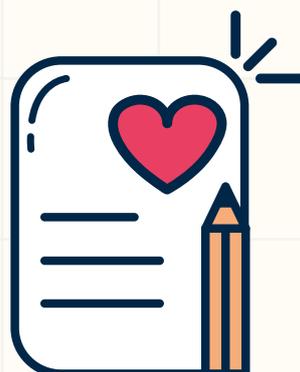
Du hast den Eindruck, dass einer deiner Schüler gerade dringend ein bisschen Zuspruch brauchen könnte, weil die letzte Note nicht so gut ausgefallen ist? Oder du möchtest einer Schülerin Mut machen für den nächsten Test?

Ein Kind in deiner Kindergartengruppe tut sich gerade besonders schwer, wenn es von Mama oder Papa am Morgen gebracht wird?

Wieso schreibst du dem Kind nicht ein paar persönliche Zeilen auf eine inhaltlich passenden Affirmationskarte?

Gelegenheiten dazu gibt es viele:

- Du stellst bei einem Kind gerade Bedarf fest und machst diesem Kind eine besondere Aufmerksamkeit.
- Du schreibst jedem Kind deiner Klasse oder deiner Gruppe eine persönliche Botschaft als Geburtstagsgruß.
- Die Kinder deiner Gruppe oder deiner Klasse erhalten von dir zum Start eines neuen Schuljahres oder dem Start in die Vorschule eine Mutmachbotschaft.
- Du verteilst im Laufe des Jahres scheinbar ohne besonderen Anlass an jedes Kind eine Affirmationskarte. Besonders schön ist es, wenn das Kind die Karte als Überraschung an seinem Platz unerwartet vorfindet.



Gruppen-Gedanken

Nutze je eine Affirmationskarte, um einen "Wochengedanken" oder einen "Monatsgedanken" für die Gruppe festzuhalten. Du kannst einen schönen Bilderrahmen für die Karte verwenden und ihn an einem gut sichtbaren Platz im Klassen- oder Gruppenraum aufstellen oder aufhängen.

In einem gemeinsamen Sitzkreis könnt ihr zu Beginn der Woche oder des Monats die Affirmation reflektieren:

Welche Gedanken kommen den Kindern spontan in den Sinn? Was bedeutet der Satz? Was verbinden die einzelnen Kinder damit?

Vielleicht wollt ihr auch gemeinsam nach einer Idee suchen, wie ihr das beschriebene Gefühl in einem Wochenmotto erfahrbar machen könnt. Dabei könnt ihr zum Beispiel überlegen, was es braucht, damit sich jeder und jede willkommen in der Gruppe fühlt, und verabreden, dass als Begrüßung - auch untereinander - gesagt wird: "Guten Morgen! Schön, dass du da bist." Oder ihr sammelt in einer Woche bewusst besondere gemeinsame Erlebnisse und erstellt mit diesen am Ende der Woche eine Schatzkiste voll mit schönen Erinnerungen.

Manche Kinder gestalten auch gerne die positiven Affirmationen selbst. Du kannst dafür buntes Papier und verschiedene Materialien zur Verfügung stellen. Am Ende des Kindergarten- oder Schuljahres kann dann jedes Kind seine eigene Sammlung mit nach Hause nehmen.



Persönlicher Wochen-Spruch

Lasse jedes Kind deiner Gruppe oder Klasse zu Beginn der Woche einen persönlichen Wochenspruch wählen. Dies ist natürlich mit Kindern, die bereits lesen können, deutlich leichter umsetzbar, als in Kindergartengruppen. Man kann die Kinder aber in diesem Fall auch erst einmal nach Motiv entscheiden lassen.

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, wieso gerade diese Affirmation gewählt wurde und was jedes Kind dafür tun kann, um den beschriebenen Zustand zu erreichen.

Aus den gewählten Karten könnt ihr dann mithilfe von Klebeknete jede Woche eine neue Wandcollage erstellen. Die Kinder sehen "ihren" Spruch so immer wieder vor sich und sind stolz auf das bunte Werk, das sie gemeinsam erstellt haben.

Achtung: Da manche Affirmationen gerne von mehreren Kindern gleichzeitig ausgesucht werden, ist es sinnvoll, mehrere Kartensets griffbereit zu haben.

Auch hier bietet es sich an, die Kinder die eigenen gewählten Affirmationen selbst gestalten zu lassen, um am Ende des Jahres eine persönliche Sammlung zu haben.

Außerdem lässt sich die Übung der Wahl des persönlichen Wochenspruchs in einem gemeinsamen Sitzkreis ganz wunderbar mit einer Spielidee verbinden (siehe nächste Seite).



Ich bin, du bist ...

In Anlehnung an das allseits bekannte und beliebte Spiel "Ich packe meinen Koffer" können die Affirmationskarten auch als Spielgrundlage zum Einsatz kommen.

Dafür wählt jedes Kind zu Beginn seinen liebsten Spruch. Dabei kann es entweder die Karte in die Hand nehmen oder die Karten bleiben während des Spiels in der Mitte des Sitzkreises liegen. So ist es möglich, dass Affirmationen auch von mehreren Kindern gewählt werden können.

Das erste Kind beginnt und sagt: "Ich bin einzigartig."

Das zweite Kind wiederholt den Inhalt des ersten Satzes und fügt seinen eigenen an: "Leo ist einzigartig. Ich vertraue meinem Gefühl."

Das dritte Kind wiederholt die Aussagen der ersten beiden Kinder und fügt seinen eigenen Glaubenssatz an: "Leo ist einzigartig, Mathilda vertraut ihrem Gefühl und ich bin fröhlich."

So geht das Spiel immer weiter. Natürlich geht es nicht darum, dass am Ende ein Gewinner steht. Deshalb dürfen und sollen die Kinder sich natürlich gegenseitig helfen.

Die vielfache Wiederholung der positiven Glaubenssätze führt dazu, dass sie sich immer fester im Gehirn verankern.



Was fehlt?

Und noch eine kleine weitere Spielidee:

Lege eine paar Karten auf den Tisch. Zu Beginn und je jünger die Kinder sind, desto geringer sollte die Anzahl der Karten sein.

Lies mit den Kindern die Karten vor. Lass den Kindern genügend Zeit, um sich die Karten einzuprägen.

Die Kinder schließen nun die Augen. Entferne eine Karte. Die Kinder dürfen die Augen nun wieder öffnen und müssen erkennen, welche Karte fehlt.

Aus diesem Spiel lässt sich natürlich ein kleiner Wettbewerb machen und das Kind, welches als erstes die fehlende Karte benennen kann, bekommt einen Punkt. Dann spielt man eine bestimmte Anzahl an Runden.

Ich persönlich mag es nicht so gerne, wenn bei solchen Herzensthemen die Kinder in einen Wettstreit miteinander treten. Lieber lasse ich die Kinder gegen mich antreten: "Wir spielen 5 Runden. Ich wette, dass ihr es nicht schafft, in mindestens 4 Runden die Karte zu nennen, welche fehlt." Die Kinder müssen hier zusammenarbeiten und sich absprechen, bevor sie mir ihre Antwort nennen.

Auch hier gilt: Je öfter gespielt wird, desto besser prägen sich die Sätze ein.

