

## **B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken**

### **Das macht stark!!!**

<b>Absicht:</b>	ängstliche und negative Einstellungen verändern, Selbstbewusstsein entwickeln und Selbstwertgefühl stärken
<b>Altersgruppe:</b>	ab 4. Klasse
<b>Anzahl:</b>	bis zu Klassenstärke, wenn möglich mit der halben Gruppe, Jungen und Mädchen getrennt
<b>Zeitrahmen:</b>	bis zu 3 mal 45 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	vertrauensvolle Atmosphäre und solidarischer Umgang in der Gruppe
<b>Vorbereitung/Material:</b>	große Bögen (DIN A3) und viele kleine Zettel, Fotos mitbringen

### **Übungsablauf:**

#### **1. Einheit:**

Die Gruppenleiterin erzählt, dass sie manchmal morgens in den Spiegel schaut und denkt:

„Wie furchtbar sehe ich aus. Ich werde heute gar nichts schaffen. Ich muss heute noch soviel erledigen, aber ich weiß gar nicht wie. Eigentlich muss ich noch sehr viele Dinge tun, aber ich weiß nicht, wie ich alles schaffen soll. Ich muss noch mein Fahrrad reparieren, einkaufen und waschen und einen Plan für Wandertagsziele erstellen. Hoffentlich schimpft meine Schulleiterin heute nicht mit mir, weil ich meine Aufgabe immer noch nicht erledigt habe. Bin ich zu langsam?“

Im Anschluss an die Vorgabe überlegen die Kinder, ob und wann es ihnen schon ähnlich ergangen ist und was sie gegen solche negativen Gefühle und Selbsteinschätzungen tun könnten. Ziel der Diskussion ist, herauszufinden, dass jedes Kind, auch wenn es manchmal missgestimmt oder traurig ist, Stärken und Fähigkeiten hat und in der Lage ist, sich selbst Mut zuzusprechen.

#### **2. Einheit:**

Im nächsten Schritt werden DIN A3 Bögen verteilt; die Kinder malen einen Spiegel darauf.

Dann erhält jedes Kind viele kleine Zettel, auf die es persönliche Mutmacher und „Spiegelsprüche“ schreibt.

z.B.: Ich kann gut schreiben. Ich war lieb zu meiner Mutter. Ich hole mir Hilfe, wenn ich sie brauche. Ich ziehe mein neues T-Shirt an, dann kann mir keiner was. Ich habe viele Freunde.

Die Mutmacher werden rings um den Spiegel geheftet. Anschließend klebt jedes Kind ein Foto von sich in den Spiegel.

**3. Einheit:**

In der Gruppe werden die wichtigsten „Spiegelsprüche“ allen Kindern vorge stellt. An dieser Stelle können die Kinder üben, ihre Mutmacher laut, bestimmt und selbstbewusst vorzutragen. Gegebenenfalls können sie Mutmacher von anderen Kindern übernehmen und zu ihren eigenen machen.

**Auswertung:**

Die Kinder entwickeln so positive Ich-Botschaften an sich selbst. Sie können die Zettel mit ihren Mutmachern auch an ihren wirklichen Spiegel zu Hause hängen, um sich jeden Tag neu Mut zu machen.

**Fundort/Idee:**

A. Reich in Anlehnung an S. und H. Hoppe: Klotzen, Mädchen!, Mühlheim 1998