

Selbstbestätigungskarte

n

Freundlichkeit jenseits des Klassenzimmers™
KLEIN GRUPPE • OPTION 1 • MUT

**Zeitraumen der
Unterrichtsstunde**
25-30 MinS

Materialien

- ☐ 3 Karteikarten/Schüler
- ☐ Bleistifte/Marker
- ☐ Mut Poster (optional)



Aktie

Definieren Sie Mut: Mut bedeutet, mutig zu sein, wenn man sich neuen oder schwierigen Umständen gegenüberstellt. (Zeigen Sie bei Bedarf das Courage-Poster.) Wir denken oft, dass Mut stark und furchtlos ist. Mut bedeutet jedoch auch, sich selbst treu zu bleiben und das anzunehmen, was einen auszeichnet, anstatt es zu verbergen, was manchmal beängstigend oder schwierig sein kann. Überlegen Sie sich als Gruppe eine einzigartige Sache über jede Person in der Gruppe:

- Was ist das Einzigartige an Ihnen, das andere vielleicht nicht kennen?

Wenn es die Zeit erlaubt, lassen Sie jede Person in Ihrer Gruppe antworten. Wenn die Zeit nicht ausreicht oder Ihre Gruppe zu groß ist, streben Sie 5–10 Antworten unterschiedlichen Alters an.



Inspirieren

Es mag albern klingen, aber es erfordert Mut, man selbst zu sein. Die meisten von uns denken nicht darüber nach, wie wir mit uns selbst umgehen, aber Freundlichkeit beginnt tatsächlich bei den Dingen, die Sie zuerst zu sich selbst sagen und tun! Wenn Sie nicht freundlich zu sich selbst sein können, wie können Sie dann erwarten, freundlich zu anderen zu sein? Wie hängt das also mit Mut zusammen? Es erfordert Mut, jederzeit DU zu sein!



Ermächtigen

Erklären Sie, dass heute jeder Schüler Selbstbestätigungskarten erstellen wird, die wir uns jeden Tag laut vorlesen können. Das sind Aussagen über uns selbst, die uns erheben, uns Freude bereiten und uns daran erinnern, warum wir so besonders sind. Teilen Sie die Gruppe nach Klassenstufe in kleinere Gruppen auf (PK-2 und 3-6).

In der jüngeren Gruppe erstellt jeder Schüler drei verschiedene Karten, die auf die Frage „Ich bin etwas Besonderes, weil...“ antworten.

In der älteren Gruppe schreibt jeder Schüler drei Affirmationen (erbauliche Aussagen) über sich selbst. Sie müssen wahr und spezifisch sein. (Beispiel: „Ich bin cool!“ ist nicht spezifisch. „Ich bin ein großartiger Klavierspieler“ ist besser!)

- Wenn es die Zeit erlaubt, bitten Sie die Schüler, mutig mit ihrer Gruppe mindestens eine Karte vorzulesen.
- Schicken Sie die Karten nach Hause und ermutigen Sie die Schüler, sie an einem Ort abzulegen, an dem sie sie jeden Morgen lesen können, wenn sie sich auf die Schule vorbereiten (unter ihrem Kissen, neben ihrem Bett, im Badezimmer). Spiegel, usw.)



Reflektieren

Führen Sie ein Gespräch über den Mut, freundlich zu sich selbst zu sein.

- Wie braucht es Mut, freundlich zu DIR zu sein?
- Wie schadet es Ihnen, wenn Sie negative Dinge über sich selbst denken oder sagen?
- Was können wir tun, wenn wir sehen oder hören, wie unsere Freunde sich selbst mit negativen Worten beschreiben? (Ich bin dumm, ich werde es nie herausfinden usw.)