



Conuntrar Sein

DAS DANKBARKEIT EINEN POSITIVEN
EINFLUSS AUF UNSER LEBEN HAT, IST
INZWISCHEN WISSENSCHAFTLICH BELEGT.
EINE DANKBARE HALTUNG MACHT KINDER
GLÜCKLICHER, ZUFRIEDENER, GESÜNDER,
OPTIMISTISCHER UND EMPHATISCHER.

DANKBARE MENSCHEN SIND
HILFSBEREITER, KÖNNEN ANDEREN SCHNELLER
VERGEBEN, UND VERFÜGEN ÜBER BESSERE
SOZILALKOMPETENZ.

EIN DANKBARES VERHALTEN FÖRDERT DAS

KIND IN SEINER GESAMTEN

PERSÖNLICHKEIT.LEBENSKOMPETENZ KANN

SOMIT WIRKVOLLER VERSTANDEN WERDEN.

Stand die Gankbaren, die glücklich



DANKBARKEIT VORLEBEN

Die Vorbildfunktion spielt eine wichtige Rolle. Wenn wir als Erwachsene Dankbarkeit vorleben, entwickeln die Kinder automatisch Dankbarkeit, Wertschätzung für das leckere Essen zeigen, oder die gemeinsame Zeit als Familie

NICHT NUR MATERIELLES...

Dankbarkeit soll nicht nur auf materielle Dinge reduziert werden , sondern auch auf Begebenheiten, Ereignisse, die Gesundheit oder eine schöne Zeit in den Vordergrund stellen. Die Kinder verstehen das oft ganz intuitiv und lernen so, dass man für alles Dankbarkeit empfinden kann.

ES GEHT NICHT NUR UM "DANKE" ZU SAGEN...

Es soll viel mehr der positive Blick auf die täglichen Ereignisse und Dinge gelenkt werden, das Gefühl der Dankbarkeit entwickeln und damit eine positive Grundeinstellung gefördert und gefestigt werden.



Ein Ball voller Dankbarkeit

Die Aufgabe besteht darin, sich gegenseitig einen Ball zu zu werfen und sich dabei gegenseitig zu sagen, für was man heute DANKBAR ist. Dies kann ein paar Mal wiederholt werden.

Es kann auch ein "Wollknoll" geworfen werden, damit zum Schluss ein Netz der Gemeinsamkeit entsteht. Wir sind alle miteinander verbunden.



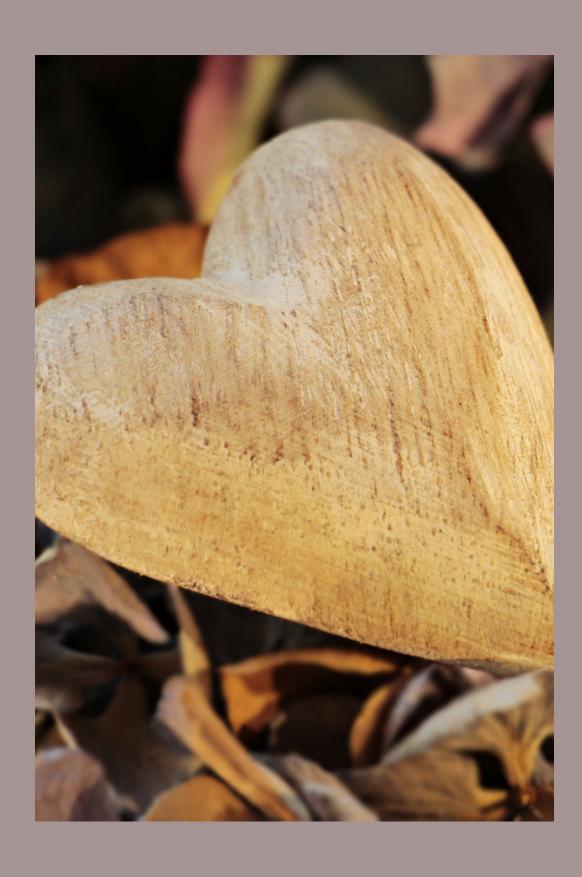
agebuch

Am Abend wird der Tag reflektiert und die Kinder können in IHR Tagebuch schreiben oder auch malen.

-Wie fühle ich mich?

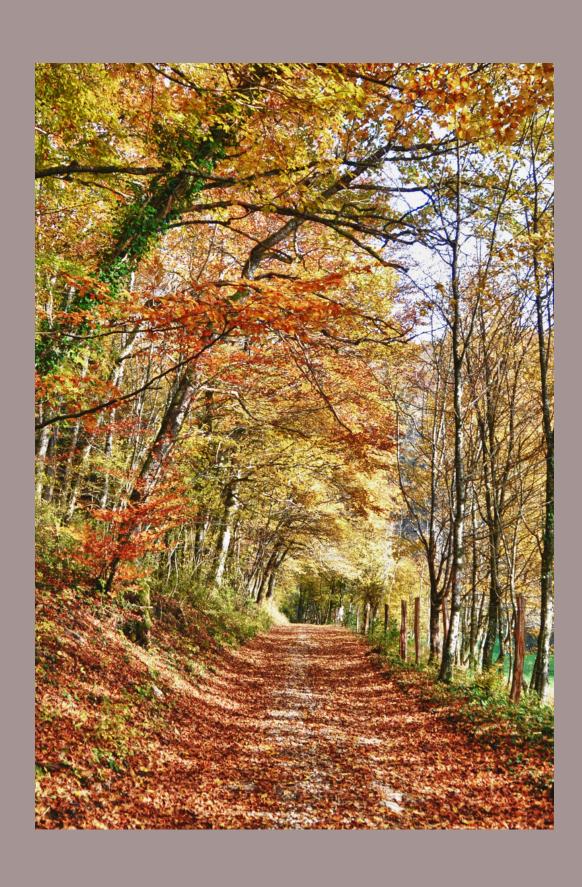
-Was war heute besonders schön?

-Für was bin ich heute Dankbar?



Dankharkeiskiste

In dieser Kiste, werden Dinge (Naturmaterialien, Fotos, Geschenke, etwas Gebasteltes,usw) gesammelt, die für die Kinder eine schöne Erinnerung sind. Vor allem 'wenn dein Kind einen schlechten Tag hat, ist es eine gute Möglichkeit in der Kiste zu stöbern und sich wieder an die schönen Momente zu erinnern.



Spaziergang

Um Dankbarkeit zu praktizieren, muss man nicht immer nur still sitzen. Ein Spaziergang an einem schönen Ort oder in der Natur kann beruhigend wirken.

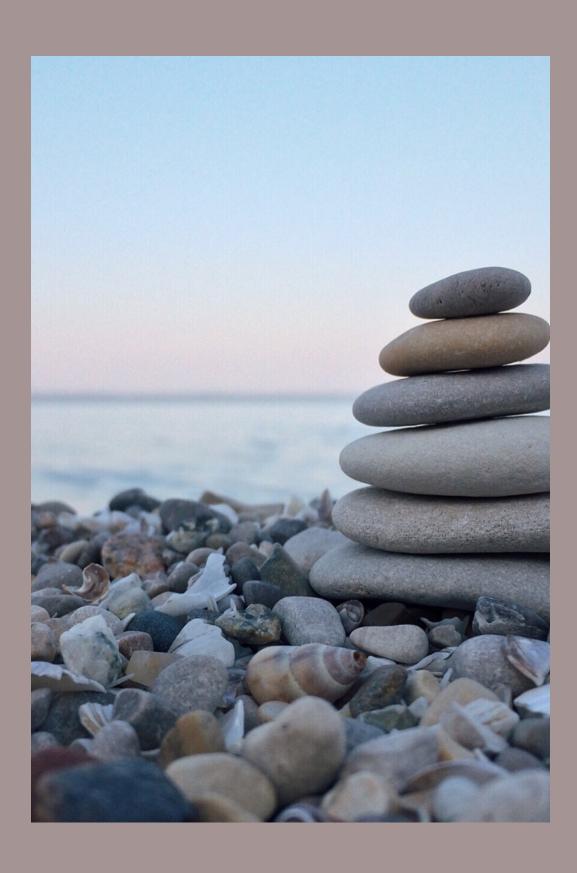
"Achte auf deine Schritte, senke den Blink nach unten auf den Boden". Mit jedem Schritt danken wir für etwas. Das können die Spielsachen sein, mit denen die Kinder heute gespielt haben, das Kuscheltier, das so geliebt wird oder die Sonne, die heute scheint. Die Dankbarkeitsübung kann laut ausgesprochen oder leise in Gedanken praktiziert werden.



Das ABC der Dankbarkeit

Die Kinder ziehen vorbereitete Buchstaben von A-Z und nennen wofür sie dankbar sind, welche mit diesem Buchstaben beginnt.

Es kann auch den Grund sagen, wofür es dankbar ist, zum Bespiel "S" für die Sonne, weil sie heute scheint und gute Laune bringt.



Dankbarkeils-Steine

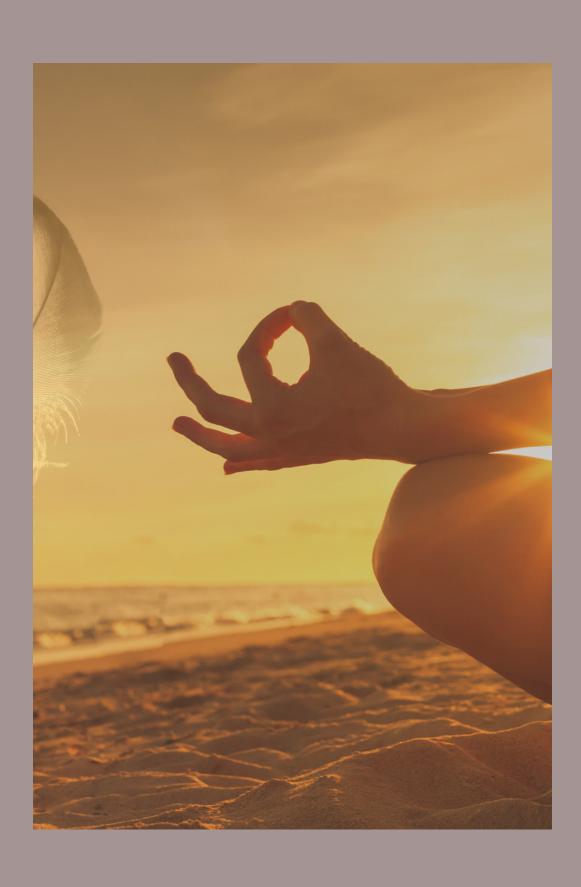
Die Kinder sammeln 3 Steine oder Murmeln, die ganz besonders aussehen und in die Hosen-oder Jackentasche passen. Am Morgen werden die Steine in die rechte Tasche gepackt und im Laufe des Tages, wenn es etwas schönes erlebt oder erfahren hat, steckt es den Stein/Murmel in die linke Seite. Am Abend kann noch einmal besprochen werden, für welche Dinge man heute dankbar war und in welchen Situationen der Stein von rechts nach links gewandert ist.



Mein Dücksbringer

Die Kinder suchen sich einen Gegenstand aus, der sie daran erinnert, wie dankbar man ist.

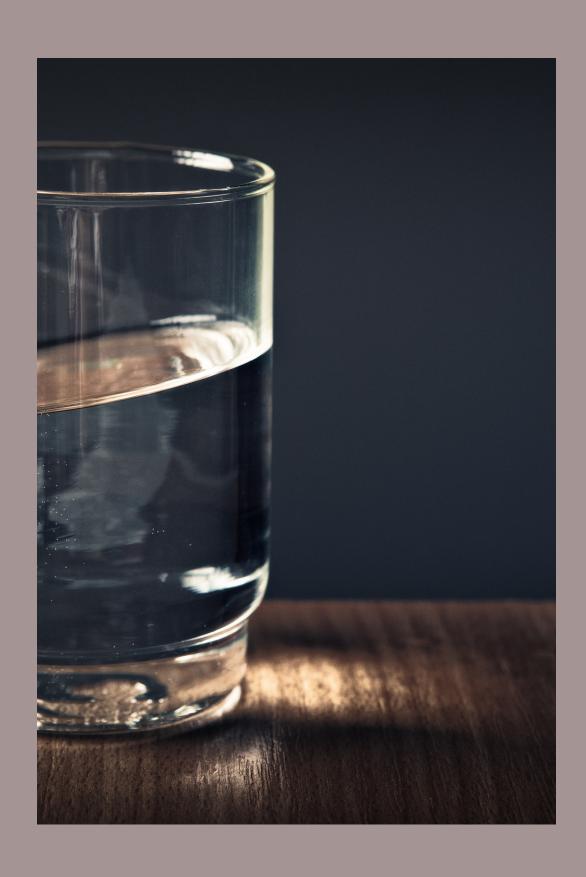
"Finde deinen eigenen Glücksbringer (das kann eine Muschel vom Urlaub, ein Geschenk von Freunden, Talisman usw. sein) und aktiviere ihn mit deiner liebsten DANKBARKEIT" mit dem du ein Glücksgefühl verbindest."



Mediation ion

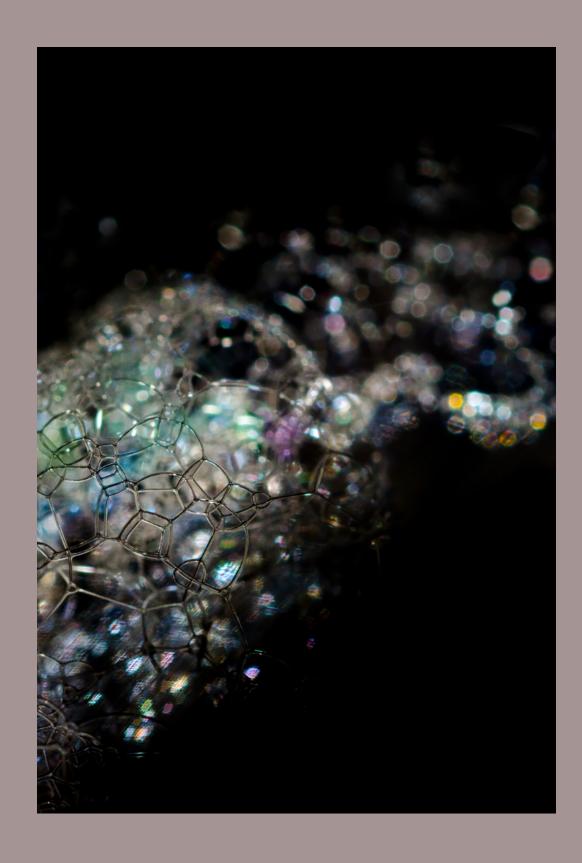
Eine Dankbarkeitsmeditation muss nicht lange sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese durchzuführen. Zum Beispiel kann man sich einfach einen Menschen, einen Gegenstand oder eine Erfahrung vorstellen, für die man gerade dankbar ist. Das Kind schließt für ein paar Minuten die Augen, konzentriert sich ganz auf diesen Menschen bzw. diesen Gegenstand und versucht die Dankbarkeit wahrzunehmen.

Eine andere Möglichkeit ist, einen kurzen Body Check durchzuführen, in dem man allen Körperteilen dankt. Z.B "die Beine, die mich tragen", das Herz, das mich Leben lässt usw.



Ein Glas voller Dankbarkeit

Das Kind benötigt ein Einmachglas, das nach Belieben verziert oder dekorier wird. Das Dankbarkeitsglas kann mit vielen schönen Momenten befüllt werden, in dem das Kind auf bunte Zettel schreibt, für was es Dankbar ist. Wann immer es möchte, kann es sich diese Notzien durchlesen. Vor allem in Momenten, in denen es deinem Kind nicht gut geht, kann diese Übung ihm helfen, sich wieder an all das Positive in seinem Leben zu erinnern.



Tanz der Seifenblagen

"Drehe deine Lieblingsmusik auf uns puste Seifenblasen". Mit den Seifenblasen werden schöne Gedanken an Menschen verschickt, die man sehr gerne hat.

Der Seifenblasentanz eignet sich besonders gut im Freien, für die Klasse/Gruppe oder Familie.