

Bausteine für Gruppenstunden zu *Kinderstärke(n)*



Einstieg – Körperübung, etwa 5 Minuten: Alle stellen sich fest und aufrecht hin, wie ein Baum verwurzelt und aufgerichtet.

Der Rücken wird gestärkt.

Mit den Händen zeigen die Kinder verschiedene Aussagen: eine Geste für „Halt/Stopp“, eine für „Das möchte ich nicht“, eine für „Ich kann was!“, eine für „Ich bin ich!“, eine für „Hör mir zu!“.

In einer zweiten Runde drücken sie dieselben Aussagen nur mit dem Gesicht aus.

Tipp für die Gruppenleitung: Gerne darf dabei gelacht werden! Wenn Kinder sich nicht trauen deutlich zu werden, dann motivieren.



Annäherung an das Thema – Nähe und Distanz, etwa 10 Minuten: Menschen haben das gleiche Bedürfnis: Sicherheit, Gemeinschaft, Abstand/sicherer Raum. Mit Hula-Hoop-Reifen oder Meterstäben (zum Kreis gebogen oder im Corona-Abstand von 1,5m) oder auch ohne Material kann man austesten, wer darf näher heran, wo fühle ich mich noch wohl, wo ist es mir zu eng, was ist mir zu weit weg. Zeigen sich kulturelle Unterschiede in Bezug auf Nähe und Distanz? Was/Wer tut mir gut?

Tipp für die Gruppenleitung: Im Rahmen dieser Übung darf man auch gerne mal unmittelbar vor Kinder hinstehen und sie fragen, wie sich das anfühlt. Und sich dann von ihnen auf eine „angemessene“ Entfernung schieben lassen. Das kann bei unsicheren Kindern das Selbstbewusstsein schon ein kleines bisschen stärker machen.



Annäherung an das Thema – meditative Körperwahrnehmung, etwa 5 Minuten, falls noch anschließendes Gespräch weitere 10 Minuten: Ideal ist, wenn alle Kinder dazu Spiegel haben und hineinschauen können, alternativ: alle schauen ihre Hände an.

Ruhig werden.

In den Spiegel/auf die Hände schauen.

Was sehe ich?

Gott hat mich geschaffen.

Wenn ich mich anschau, kann ich das in mir drin entdecken?

Gott freut sich an mir.

Ich darf leben und ich darf so werden, wie Gott mich gemacht hat.

Jede/-r von uns ist einzigartig.

Schau Dich jetzt um - gibt es jemanden, der gleich aussieht, gleich ist, wie Du?

Alle sind wir von Gott geschaffen. Gott freut sich an uns. An allem, was gleich ist, und allem was an uns einzigartig ist.

Ins Gespräch kommen: Ähnlichkeiten finden und Unterschiede. Wenn Zeit ist, können sich die Kinder können zusammenstellen zu den Ähnlichkeiten: Größe, Haarfarbe, Brille, Zahnsperre, Sprache, Hobbies,...

So bin ich - so bist Du - aber wir wünschen uns das Gleiche...



Tipp für die Gruppenleitung: die Kinder sollen sich als stark und schön erleben und sich dieses Erleben auch gegenseitig gönnen.



Kinderschutz-Mitmach-Gedicht, etwa 5 Minuten: Aus den Gesten in der „Geschichte der starken Kinder“ lässt sich ein Mitmach-Gedicht machen. Es kann auch unabhängig von der Geschichte verwendet werden.

Zusätzliche Gesten (kursiv gesetzt) können verwendet werden oder weggelassen.

Hört mir zu! → Hört-mir-zu-Geste (Zeigefinger nach vorn stecken und dann auf die eigenen Ohren deuten)]

Ich bin ich! → Ich- bin-ich-Geste (Daumen recken und damit nacheinander auf die eigene Brust zeigen)

Und du bist du! → *dann mit den Zeigefingern von sich weg zeigen*

Eines sag ich dir → *mit dem Finger auf sich und dann nach vorn zeigen*

mein Körper gehört mir! → Mein-Körper-gehört-mir-Geste (sich selber umarmen)

Und ich kann echt was! → Ich-kann-was-Geste (beide Daumen in die Luft recken)

Manches macht viel Spaß, → *mit den Händen in der Luft wackeln*

doch Schlechtes sag ich weiter. → *dann einen Trichter vor dem Mund bilden und laut „Ha!“ rufen.*

Ich traue meinem Gefühl → Ich-traue-meinem-Gefühl-Geste (Hände überkreuzt auf die Brust)

Gefühle sind richtig → *überkreuzte Hände als Schale vor die Brust*

und wichtig! → *dann auf die Brust zurück*

Ich kann dir gerne helfen → Ich-helfe-dir-gerne-Geste (Hände ausstrecken und Hilfe anbieten)

und hol mir auch mal Hilfe → und Ich-hole-mir-Hilfe-Geste (die ausgestreckten Hände zurück zu sich biegen).

Ich bin ich! → Ich- bin-ich-Geste (Daumen recken und damit nacheinander auf die eigene Brust zeigen)



Hilfe-Aktion planen: Stark ist auch Hilfe zu geben und Hilfe zu bekommen. Wem will die Gruppe helfen? Müll-sammel-Aktion, Einkaufsdienst, Kuchenverkauf für einen guten Zweck, ...

