

**Belastungen erkennen und handeln –
Resilienz fördern bei Kindern und Jugendlichen:
Übungen und Skills**

**Gemeinsam handeln –
Geflüchtete Kinder
und Jugendliche stärken**

ist ein Programm von



**deutsche kinder-
und jugendstiftung**

Inhalt

1. Starker Name, starkes Kind! (Deutsch).....	3
1.1 Starker Name, starkes Kind! (Arabisch / Deutsch).....	4
1.2 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch / Farsi).....	5
1.3 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch/Russisch).....	7
1.4 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch / Türkisch).....	9
1.5 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch/Ukrainisch).....	11
2. Das Ich-Buch (Deutsch)	13
2.1 Das Ich-Buch (Deutsch / Arabisch).....	14
2.2 Das Ich – Buch (Deutsch / Farsi).....	16
2.3 Das Ich-Buch (Deutsch / Russisch).....	19
2.4 Das Ich – Buch (Deutsch / Türkisch)	21
2.5 Das Ich – Buch (Deutsch / Ukrainisch).....	23
3 Liste mit Stärken	25
3.1. Liste mit Stärken (Deutsch / Arabisch).....	25
3.2 Liste mit Stärken (Deutsch / Farsi).....	27
3.4 Liste mit Stärken (Deutsch / Türkisch).....	29
3.5 Liste mit Stärken (Deutsch / Ukrainisch)	30
4. Spielen, spielen, spielen	31
5. Besondere Übungen aus der heilpädagogischen Spieltherapie für Kinder mit Belastungsanzeichen..	32
6. „Pimperle“ - Psychomotorik	33
7. Ein Netzwerk bilden - Gemeinschaftsbildung	33
8. Pferderennen - Gemeinschaftsbildung und Motorik.....	33
9. Kreis-Pantomime - Gemeinschaftsbildung und Motorik.....	34

10. Wut tut gut.....34

11. Selbst ist das Kind!.....34

1. Starker Name, starkes Kind! (Deutsch)

Dieses kleine, resilienzfördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

So geht's:

1. Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.
2. Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.
3. Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel „mutig“ oder „kreativ“ oder „sportlich“. Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst Ideen entwickeln und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt. Hierfür gibt es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können.



4. Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.
5. Hängt das Bild gemeinsam gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatt mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett o. ä. aufhängen kann.

1.1 Starker Name, starkes Kind! (Arabisch / Deutsch)

1. اسم قوي، طفل واثق من نفسه! (اللغة العربية)

Dieses kleine, resilienzfördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

تستطيع هذه اللعبة الصغيرة -المُعززة للمرونة- زيادة ثقة الطفل بنفسه واحترامه لذاته.

So geht's:

الطريقة:

1. Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.

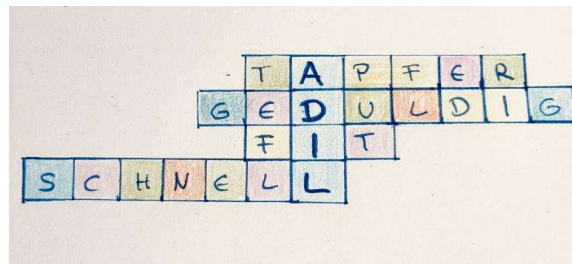
1. تحتاج إلى أقلام ملونة وورق. يختار الطفل -بنفسه- الألوان التي يرغب في استخدامها.

2. Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.

2. اطلب منه أن يكتب اسمه بجميع حروفه -الحرف تحت الآخر- في منتصف الورقة.

3. Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel „mutig“ oder „kreativ“ oder „sportlich“. Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst Ideen entwickeln und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt. Hierfür gibt es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können.

3. ابحث مع الطفل عن نقاط قوته مع كل حرف من حروف اسمه، على سبيل المثال "شجاع" أو "مُبدع" أو "رياضي". ليس من الضروري أن يكون الحرف المختار من الاسم هو الحرف الأول، لكن من الممكن أن يظهر أيضاً في منتصف الكلمة. دع الطفل يُطلق العنان لأفكاره، وساعده إذا تعثر. توجد قائمة بنقاط القوة بعدة لغات، حيث يمكن استخدامها عند وجود حواجز لغوية.



4. Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.

4. يمكن للطفل زخرفة اسمه في النهاية، أو رسم شيء ما في الخلفية.

5. Hängt das Bild gemeinsam gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatt mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett o. ä. aufhängen kann.

5. علق الصورة معه في مكان واضح، على سبيل المثال في الفصل بجوار الأسماء/الصور الأخرى كلها (إذا أراد الطفل ذلك) و/أو أعطِ الطفل الورقة حتى يتمكن من تعليقها في غرفته، بجانب السرير أو ما شابه ذلك.

1.2 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch / Farsi)

Dieses kleine Resilienzfördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

So geht's:

1. Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.

به مداد و کاغذ رنگی نیاز دارید. کودک انتخاب می کند که از چه رنگ هایی استفاده کند

2. Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.

از آنها بخواهید نام خود را در وسط کاغذ بنویسند و همه حروف یکی زیر دیگری باشد

3. Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel "mutig شجاع"

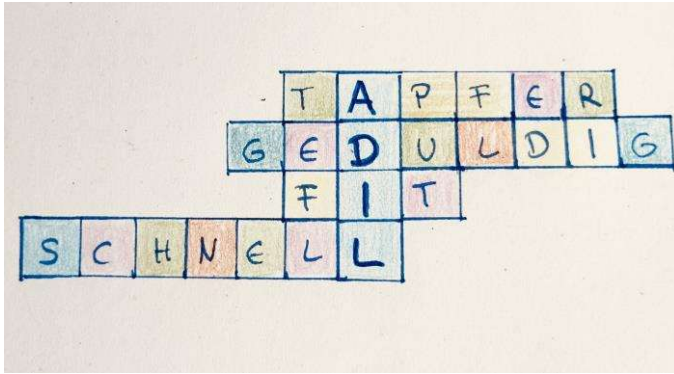
oder "kreativ" خلاق
oder „sportlich" ورزشی

Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst darauf kommen und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt

حرف در نام لازم نیست حرف اول باشد، بلکه می تواند در وسط کلمه نیز ظاهر شود. اجازه دهید کودک ابتدا خودش آن را بفهمد و اگر این کار را نکرد از او حمایت کنید

Hierfür wird es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können

پیشرفت. برای این کار لیستی از نقاط قوت در چندین زبان وجود خواهد داشت که در صورت وجود موانع زبانی قابل استفاده است



4. Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.

کودک می تواند نام خود را در انتها تزئین کند یا در پس زمینه چیزی بکشد

5.

Hängt gemeinsam das Bild gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatte mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett etc. aufhängen kann

تصویر را با هم آویزان کنید تا به وضوح قابل مشاهده باشد، به عنوان مثال در کلاس درس در کنار همه نام ها/تصاویر دیگر (اگر کودک آن را بخواهد) و/یا کاغذ را به کودک بدهید تا بتواند آن را آویزان کند. در اتاق کودک، کنار تخت و غیره

1.3 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch/Russisch)

1.3 Сильное имя, сильный ребенок! (русский)

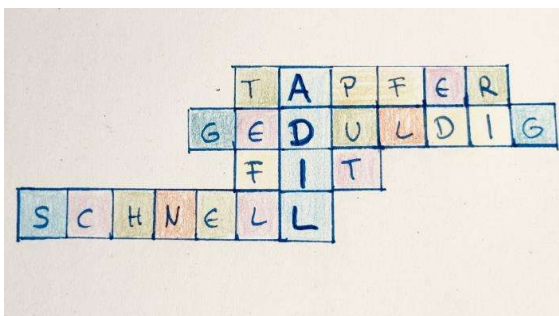
Dieses kleine, resilienzfördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

Эта небольшая игра, способствующая развитию психологической устойчивости, помогает развитию уверенности ребенка в себе и его самооценки.

So geht's:

Вот как это работает:

1. Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.
1. Потребуется цветные карандаши и бумага. Ребенок сам выбирает цвета, какие он хочет использовать.
2. Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.
2. Пусть он напишет свое имя, расположив все буквы друг под другом в центре листа.
3. Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel „mutig“ oder „kreativ“ oder „sportlich“. Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst Ideen entwickeln und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt. Hierfür gibt es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können.
3. Вместе с ребенком найдите для каждой буквы его сильную сторону, например, «смелый», «творческий» или «спортивный». Буква в имени не обязательно должна быть первой, она может находиться и в середине слова. Пусть ребенок в первую очередь сам развивает свои идеи, а вы поддержите его, если он будет затрудняться. Для этого имеется перечень сильных сторон на нескольких языках, который можно использовать в случае языкового барьера.



4. Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.
4. В заключении ребенок может украсить свое имя или нарисовать что-нибудь на его фоне.

5. Hängt das Bild gemeinsam gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatt mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett o. ä. aufhängen kann.
5. Повесьте вместе рисунок на видном месте, например, в классе рядом с другими именами/рисунками (если ребенок этого хочет) и/или дайте ребенку этот рисунок, чтобы он повесил его в детской комнате рядом с кроватью или в другом подобном месте.

1.4 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch / Türkisch)

Güçlü İsim, Güçlü Çocuk!

Dieses kleine Resilienz fördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

Bu küçük direnç-dayanıklılık geliştirme oyunu, bir çocuğun farkındalığını, bilincini ve özsaygısını arttırabilir

So geht's:

Nasıl Oynanır:

Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.

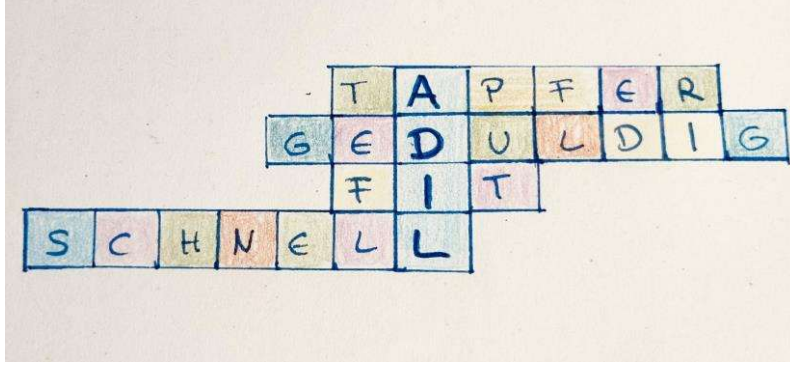
Bu oyun için renkli kalemler ve kağıt gereklidir. Çocuklar kullanmak istediği renkleri kendi seçebilir.

Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.

Adlarını kâğıdın ortasına, tüm harfler alt alta olacak şekilde yazmalarını sağlayın.

Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel "mutig" oder "kreativ" oder „sportlich“.... . Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst darauf kommen und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt. Hierfür wird es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können.

Birlikte, her harfe uygun olarak çocuğun güçlü bir becerisini / özelliğini bulun, örneğin "cesur" veya "yaratıcı" veya "sporcu"... İsmindeki harfler becerinin/özelliğin baş harfi olmak zorunda değildir, kelimenin ortasında yada sonunda ki harf de olabilir. Çocuğun her harfe kendiliğinden bir beceri bulmasına izin verilmeli ve devam edemez ise ona yardımcı olunmalıdır. (Çocuklara yardımcı olabilmek için becerilerin ve özelliklerin sıralandığı bir liste hazırlanması, dil konusunda güçlük çeken çocuklara yardımcı olacaktır.)



Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.

Son olarak çocuk kendi adını ya da sayfayı süsleyebilir.

Hängt gemeinsam das Bild gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatte mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett etc. aufhängen kann.

İsterlerse oluşturdukları resmi çocuk ile birlikte sınıfta iyi görünen bir yere asabilirsiniz (örneğin; sınıftaki diğer tüm adların / resimlerin yanına). Ya da çocuğa hazırladığı bu sayfayı verin ve onlara bunu kendi yatağının yanına veya çocuk odasına asabileceğini önerin.

1.5 Starker Name, starkes Kind! (Deutsch/Ukrainisch)

1.5 Сильне ім'я — сильна дитина! (українська)

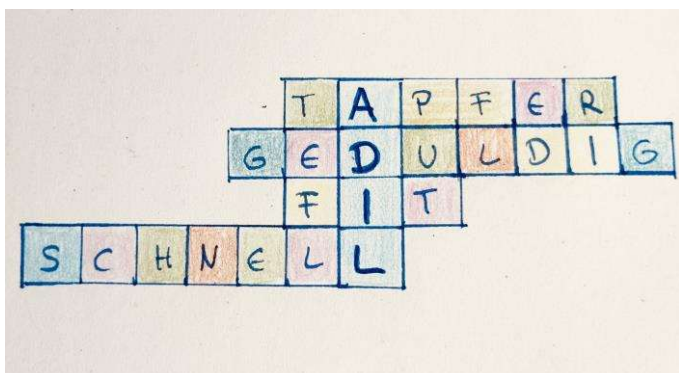
Dieses kleine, resilienzfördernde Spiel kann das Selbstbewusstsein eines Kindes sowie das Selbstwertgefühl stärken.

Ця невелика гра, яка сприяє розвитку стійкості, може підвищити впевненість дитини в собі та її самооцінку.

So geht's:

Що для цього потрібно:

1. Benötigt werden bunte Stifte und Papier. Das Kind sucht sich selbst aus, welche Farben es verwenden möchte.
1. Вам знадобляться кольорові ручки та папір. Дитина сама вибирає, які кольори вона хоче використати.
2. Lass es seinen Namen mit allen Buchstaben untereinander mittig auf das Blatt schreiben.
2. Нехай вони напишуть своє ім'я, розташувавши всі літери одна під одною в центрі аркуша.
3. Finde gemeinsam mit dem Kind zu jedem Buchstaben eine Stärke des Kindes, zum Beispiel „mutig“ oder „kreativ“ oder „sportlich“. Der Buchstabe im Namen muss nicht der Anfangsbuchstabe sein, sondern kann auch mitten im Wort vorkommen. Lass das Kind vorrangig selbst Ideen entwickeln und unterstütze es, wenn es nicht weiterkommt. Hierfür gibt es eine Liste mit Stärken in mehreren Sprachen geben, die bei Sprachbarrieren eingesetzt werden können.
3. Разом із дитиною для кожної літери імені знайдіть її сильну рису характеру, наприклад, «сміливий», «творчий» або «спортивний». Літера імені не обов'язково має бути першою, вона може бути також усередині слова. Дозвольте дитині розвивати свої власні ідеї та підтримуйте її в разі невдачі. За наявності мовного бар'єру можна використати список сильних сторін,



доступний кількома мовами.

4. Das Kind kann seinen Namen zum Schluss verzieren oder im Hintergrund etwas malen.
4. Наприкінці дитина може прикрасити своє ім'я або намалювати що-небудь на задньому плані.

5. Hängt das Bild gemeinsam gut sichtbar auf, zum Beispiel im Klassenzimmer neben allen anderen Namen/Bildern (sofern das Kind das möchte) und/oder gib dem Kind das Blatt mit, sodass es dies im Kinderzimmer, neben dem Bett o. ä. aufhängen kann.
5. Повісьте малюнок на видному місці, наприклад, у класі поруч з іншими іменами/малюнками (якщо дитина цього хоче) і/або дайте дитині аркуш, щоб вона повісила його в дитячій кімнаті, поруч із ліжком тощо.

2. Das Ich-Buch (Deutsch)

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung reflektiert es, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

So geht's:

1. Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach A4-Blätter in der Mitte und lege sie ineinander. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen oder loche die Blätter oben und unten am Knick und binde diese mit einem Band zusammen.
2. Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge:
 - Ich bin ... (z. B. sportlich, verträumt, kreativ, freundlich, lebendig)
 - Ich mag ... (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen)
 - Ich fühle mich gut, wenn ... (z. B. ich mit Mama kuschle, ich spiele)
 - Ich kann gut ... (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren)
 - Ich habe ... (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer)
3. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung für diese Übung in einer kurzen Übersetzung. Das Kind kann ebenfalls ermutigt werden, die Stimmungen oder Talente zu malen oder passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden.
4. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

Tipp: Fertige auch du währenddessen ein Ich-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du beispielsweise schreibst „Ich bin stolz auf Daria, weil sie so gut rechnen kann“ oder „Ich mag es, wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele.“

2.1 Das Ich-Buch (Deutsch / Arabisch)

2. كتاب الذات

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung reflektiert es, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

يمكن أن يؤدي تمرين المرونة هذا أيضًا -بطريقة مرحية- إلى تعزيز ثقة الطفل بنفسه. حيث يُفكّر خلال التمرين فيما يمنحه القوة، وما يُحفظه. ويُسجّل الإجابات في دفتر صغير.

So geht's:

الطريقة:

1. Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach A4-Blätter in der Mitte und lege sie ineinander. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen oder loche die Blätter oben und unten am Knick und binde diese mit einem Band zusammen.

1. تعاون مع الطفل في إعداد دفتر مُكوّن من عدة صفحات بحجم A5: ولعمل ذلك، ما عليك سوى طي أوراق بحجم A4 من المنتصف، ووضعها داخل بعضها. وقم بتدبيس الصفحات معًا باستخدام دباسة، أو قم بعمل ثقوب في الجزء العلوي والسفلي من الأوراق، واربطها معًا بشريط.

2. Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge:

2. وزع بدايات الجُمْل التالية على صفحات الكتاب:

- Ich bin ... (z. B. sportlich, verträumt, kreativ, freundlich, lebendig)
 - أنا ... (رياضي، خالم، مُبدع، ودود، حيوي، على سبيل المثال)
- Ich mag ... (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen)
 - أحب ... (أمي، أبي، الشوكولاتة، لعب كرة القدم، على سبيل المثال)
- Ich fühle mich gut, wenn ... (z. B. ich mit Mama kuschle, ich spiele)
 - أشعرُ بالارتياح عندما ... (أحتضن أمي، ألعب، على سبيل المثال)
- Ich kann gut ... (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren)
 - أُجيد ... (الرسم، الغناء، ركوب الدراجات، على سبيل المثال)
- Ich habe ... (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer)
 - لدي ... (أصدقاء رائعون، غرفة أطفال جميلة، على سبيل المثال)

3. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung für diese Übung in einer kurzen Übersetzung. Das

Kind kann ebenfalls ermutigt werden, die Stimmungen oder Talente zu malen oder passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden.

3. اطلب من الطفل زخرفة الكتاب، وتصميمه بشكل إبداعي. في حالة وجود حواجز لغوية، يتم توفير إرشادات لهذا التمرين، على هيئة ترجمة قصيرة. ويمكن أيضاً تشجيع الطفل على رسم لوحة، تصف الحالات المزاجية أو المواهب، أو قص صور تصف ذلك من إحدى المجالات.

4. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

4. شجّع الطفل على الحفاظ على الكتاب، والنظر فيه مرارًا عندما يشعر أنه ليس على ما يُرام.

Tip: Fertige auch du währenddessen ein Ich-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du beispielsweise schreibst: „Ich bin stolz auf Daria, weil sie so gut rechnen kann“ oder „Ich mag es, wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele.“

نصيحة: يمكنك أنت أيضاً إنشاء كتاب عن ذاتك في تلك الأثناء. ويُمكنك أن تُظهر للطفل/الأطفال مدى أهميتهم بالنسبة إليك، بأن تكتب مثلاً: "أنا فخورٌ بداريا لأنها تُجيد العدّ" أو "أحبُّ أن أَلعبَ ببطاقات الأونو مع ياما".

2.2 Das Ich – Buch (Deutsch / Farsi)

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung kann ein Kind reflektieren, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

So geht's:

این تمرین تاب آوری همچنین می تواند اعتماد به نفس کودک را به شیوه ای بازیگوش ارتقا دهد. در این تمرین، کودک می تواند در مورد آنچه به او نیرو می دهد و آنچه او را برانگیخته می کند فکر کند. پاسخ ها را در یک دفترچه کوچک نگه می دارد.
به این ترتیب انجام می شود:

Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach die Seiten in der Mitte, sodass die kurzen Seiten übereinander liegen. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen

از چندین صفحه A5 با کودک یک جزوه درست کنید: کافی است صفحات را از وسط تا کنید تا صفحات کوتاه روی هم قرار گیرند. صفحات را با یک تفنگ منگنه به هم متصل کنید

1.

Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge: Ich bin... (z. B. fleißig, gut in der (Schule, sportlich

ابتدای جملات زیر را در صفحات کتاب توزیع کنید: من... (مثلاً کوشا، خوب در مدرسه، ورزشکار)

2.

- Ich bin... (- sportlich, - verträumt, - kreativ, - freundlich, - lebendig...)

- من ورزش در مدرسه را دوست دارم
- من در مدرسه خیالبا ف و رویایی هستم
- من در مدرسه خلاق هستم
- من در مدرسه با مهر و محبت هستم
- من در مدرسه سر زنده و سر حال هستم

Ich mag...(z. B. - Mama, - Papa, - Schokolade, - Fußball spielen...)

- من مادرم را دوست دارم
- من پدرم را دوست دارم
- شکلات دوست دارم
- من فوتبال بازی کردن را دوست دارم

(Ich fühle mich gut, wenn...(z. B. - ich mit Mama kuschle, - ich mit Mama spiele
 وقتی با مامان در آغوش می گیرم احساس خوبی دارم

- وقتی با مامان بازی می کنم احساس خوبی دارم

• *Ich kann gut...(z. B. - malen, - singen, - Fahrrad fahren...)*

- من می توانم خوب نقاشی کنم
- من در آواز خواندن خوب هستم
- من می توانم به خوبی دوچرخه سواری کنم

• *Ich habe...(z. B. - tolle Freunde, - ein schönes Kinderzimmer, - ein Lieblingsstofftier...)*

- من دوستان عالی دارم
- من یک اتاق کودک زیبا دارم
- من یک حیوان عروسکی مورد علاقه دارم

3. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung dieser Übung in wenigen Übersetzungen. Das Kind kann ebenfalls ermutigt werden, dazu zu malen oder

passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden, die die Stimmungen oder Talente bildlich ausdrücken.

به کودک پیشنهاد دهید کتاب را تزئین کند و خلاقیت به خرج دهد. در موارد موانع زبانی، دستورالعمل این تمرین در چند ترجمه موجود است. همچنین ممکن است کودک تشویق شود که تصاویر مناسبی را از مجله بکشد یا از آن جدا کند که حالات یا استعدادها را به تصویر می کشد

4. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

کودک را تشویق کنید که کتاب را ایمن نگه دارد و هر زمان که حالش خوب نیست به آن مراجعه کند.

Tip: Fertige auch du währenddessen ein ICH-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du ... *Ich bin...stolz auf Daria*“ beispielsweise schreibst

من به داریا افتخار می کنم زیرا او در ریاضیات بسیار خوب است

weil sie so gut rechnen kann*“ oder,

... *Ich mag ... wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele*“

من یاما را دوست دارم زیرا می توانم خیلی خوب با او بازی کنم

2.3 Das Ich-Buch (Deutsch / Russisch)

2.3 Книга «Я»

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung reflektiert es, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

Это упражнение на стрессоустойчивость также позволяет в игровой форме повысить уверенность ребенка в себе. Во время упражнения ребенок размышляет о том, что придает ему силы и мотивирует. Свои ответы ребенок записывает в небольшой книжке.

So geht's:

Вот как это работает:

1. Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach A4-Blätter in der Mitte und lege sie ineinander. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen oder loche die Blätter oben und unten am Knick und binde diese mit einem Band zusammen.
1. Смастерите вместе с ребенком книжку из нескольких страниц формата А5: Для этого просто сложите листы А4 пополам и поместите их друг в друга. Скрепите страницы степлером или проколите отверстия дыроколом сверху и снизу листов по сгибу и скрепите их лентой.
2. Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge:
 2. Напишите следующие начала предложений на страницах книги:
 - Ich bin ... (z. B. sportlich, verträumt, kreativ, freundlich, lebendig)
 - Я... (например, спортивный, мечтательный, творческий, дружелюбный, активный)
 - Ich mag ... (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen)
 - Я люблю... (например, маму, папу, шоколад, играть в футбол)
 - Ich fühle mich gut, wenn ... (z. B. ich mit Mama kuschle, ich spiele)
 - Я чувствую себя хорошо, когда... (например, я обнимаюсь с мамой, играю)
 - Ich kann gut ... (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren)
 - У меня хорошо получается... (например, рисовать, петь, кататься на велосипеде)
 - Ich habe ... (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer)
 - У меня есть... (например, отличные друзья, уютная детская комната)
3. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung für diese Übung in einer kurzen Übersetzung. Das

Kind kann ebenfalls ermutigt werden, die Stimmungen oder Talente zu malen oder passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden.

3. Предложите ребенку украсить и творчески оформить книжку. В случае языкового барьера имеется краткий перевод инструкции к этому упражнению. Ребенку также можно предложить нарисовать настроение или таланты или вырезать подходящие картинки из журнала.

4. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

4. Посоветуйте ребенку хранить книгу в надежном месте и просматривать ее снова и снова, когда дела идут не очень хорошо.

Tipp: Fertige auch du währenddessen ein Ich-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du beispielsweise schreibst: „Ich bin stolz auf Daria, weil sie so gut rechnen kann“ oder „Ich mag es, wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele.“

Совет: Вы можете также параллельно создать свою книгу «Я». Таким образом вы сможете показать ребенку/детям, что он/они вам небезразличны, написав, например: «Я горжусь Дарьей, потому что она умеет хорошо считать» или «Мне нравится играть с Ямой в Uno.»

2.4 Das Ich – Buch (Deutsch / Türkisch)

Beni Anlatan Kitap

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung kann ein Kind reflektieren, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

Bu egzersiz çocuğun özgüvenini oyunla arttırabilir. Çocuk, ona güç veren, onu motive eden şeyleri düşünebilir ve bunları küçük bir deftere kaydeder.

So geht's:

Nasıl Oynanır:

1. Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach die Seiten in der Mitte, sodass die kurzen Seiten übereinander liegen. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen.

1.Çocukla birlikte A5 boyutunda sayfalardan bir defter yapın: Bunun için A4 boyutunda ki sayfaları ortadan ikiye katlayarak kısa kenarları üst üste getirin ve sayfaları bir zımbayla birleştirin.

Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge:

Kitabın sayfalarına aşağıdaki cümle başlangıçlarını ekleyin:

Ich bin... (z. B. fleißig, gut in der Schule, sportlich)

Ben... (örneğin: çalışkanım, okulda iyiyim, sporcuyum)

Ich bin... (sportlich, verträumt, kreativ, freundlich, lebendig...)

Ben... (örneğin: sporcu, hayalperest, yaratıcı, nazik, canlı...) biriyim.

Ich mag... (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen...)

Ben... (örneğin: annemi, babamı, çikolatayı, futbol oynamayı...) severim.

Ich fühle mich gut, wenn... (z. B. ich mit Mama kuschle, ich spiele

Ben ... (örneğin, annemle kucaklaştığımda, oynarken...) kendimi iyi hissederim.

Ich kann gut... (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren, rennen...)

Ben iyi ... (örneğin: resim yapabilirim, şarkı söyleyebilirim, bisiklet sürebilirim, koşabilirim...)

Ich habe... (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer, ein Lieblingsstofftier...)

Benim ... (örneğin: harika arkadaşlarım, güzel bir çocuk odam, sevdiğim bir peluş oyuncakım...) var.

2. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung dieser Übung in wenigen Übersetzungen. Das Kind kann ebenfalls ermutigt werden, dazu zu malen oder passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden, die die Stimmungen oder Talente bildlich ausdrücken.

2. Çocuğa defteri süslemesini ve yaratıcı hale getirmesini önerin. Dil engeli durumunda bu egzersizin talimatları birkaç dilde bulunmaktadır. Çocuğu, duyguları veya yetenekleri görsel olarak ifade etmeye uygun resimler çizmesi veya dergiden uygun resimler kesmesi konusunda teşvik edilebilirsiniz.

3. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

3. Çocuğa, kendisini iyi hissetmediği zamanlarda defteri tekrar tekrar incelemesi için cesaret verin veya önerin.

Tipp: Fertige auch du währenddessen ein ICH-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du beispielsweise schreibst "Ich bin...stolz auf Daria, weil sie* so gut rechnen kann" oder "Ich mag ... wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele"...

İpucu: Bu sırada kendiniz de bir BEN Kitabı hazırlayın. Örneğin, "Daria'nın matematiği iyi olduğu için onunla gurur duyuyorum" veya "Yama ile Uno'nun oynamasını seviyorum" gibi yazdığınızda, size veya çocuklara onları önemseydiğinizin ve değer verdiğinizin bir göstergesi olabilir.

2.5 Das Ich – Buch (Deutsch / Ukrainisch)

2.5 Книга для підвищення впевненості

Auch diese Resilienz-Übung kann spielerisch das Selbstvertrauen eines Kindes fördern. In der Übung reflektiert es, was ihm Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten hält es in einem kleinen Büchlein fest.

Ця вправа на стійкість в ігровій формі також сприяє підвищенню впевненості дитини в собі. Виконуючи вправу, вони розмірковують про те, що надає їм сили та що їх мотивує. Відповіді записуються в невеликий буклет.

So geht's:

Що для цього потрібно:

1. Bastle mit dem Kind ein Heftchen aus mehreren A5-Seiten: Knicke dazu einfach A4-Blätter in der Mitte und lege sie ineinander. Hefte die Seiten mit einem Tacker zusammen oder loche die Blätter oben und unten am Knick und binde diese mit einem Band zusammen.
1. Зробіть із дитиною буклет із декількох сторінок формату А5: Просто складіть аркуші формату А4 навпіл і вкладіть їх один в одного. Скріпіть сторінки степлером або пробийте отвори вгорі та внизу аркушів на згині і перев'яжіть їх стрічкою.
2. Verteilt auf den Buchseiten folgende Satzanfänge:
2. Розмістіть наведені нижче початки речень на сторінках книги:
 - Ich bin ... (z. B. sportlich, verträumt, kreativ, freundlich, lebendig)
 - Я ... (наприклад, спортивний, мрійливий, креативний, доброзичливий, жвавий)
 - Ich mag ... (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen)
 - Я люблю ... (наприклад, маму, тата, шоколад, грати у футбол)
 - Ich fühle mich gut, wenn ... (z. B. ich mit Mama kuschle, ich spiele)
 - Я почувуюся добре, коли ... (наприклад, я обіймаюся з мамою, граюся)
 - Ich kann gut ... (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren)
 - Я добре вмію ... (наприклад, малювати, співати, їздити на велосипеді)

- Ich habe ... (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer)
- У мене є ... (наприклад, чудові друзі, гарний дитячий садок)

3. Biete dem Kind an, das Buch zu verzieren und kreativ zu gestalten. In Fällen von Sprachbarrieren gibt es die Anleitung für diese Übung in einer kurzen Übersetzung. Das Kind kann ebenfalls ermutigt werden, die Stimmungen oder Talente zu malen oder passende Bilder aus einer Zeitschrift auszuschneiden.

3. Запропонуйте дитині прикрасити та креативно оформити книгу. За наявності мовного бар'єру доступний переклад інструкцій із виконання цієї вправи. Також можна запропонувати дитині намалювати настрої чи таланти або вирізати відповідні картинки з журналу.

4. Ermutige das Kind, das Buch gut aufzubewahren und immer wieder anzuschauen, wenn es ihm nicht gutgeht.

4. Заохочуйте дитину зберігати книгу в надійному місці та переглядати її знову і знову, коли вона погано почувається.

Tipp: Fertige auch du währenddessen ein Ich-Buch an. Du kannst dem Kind/den Kindern damit zeigen, dass es dir wichtig ist/sie dir wichtig sind, wenn du beispielsweise schreibst: „Ich bin stolz auf Daria, weil sie so gut rechnen kann“ oder „Ich mag es, wenn ich mit Yama zusammen Uno spiele.“

Порада. Тим часом ви теж можете створити книгу для підвищення впевненості. Ви можете показати дитині/дітям, що вони вам небайдужі, написавши, наприклад: «Я пишаюся Дариною, тому що вона так добре знає математику» або «Мені подобається грати в уно з Іваном».

3 Liste mit Stärken

3.1. Liste mit Stärken (Deutsch / Arabisch)

3. قائمة بنقاط القوى (اللغة العربية)

Liste mit Stärken

قائمة بنقاط القوى

mutig

شجاع

sensibel

مرهف الحس

freundlich

ودود

sozial

اجتماعي

kreativ

مُبدِع

verträumt

حالم

ruhig

هادئ

sportlich

رياضي

klug

ذكي

tapfer

جريء

willensstark	قوي الإرادة
selbstbewusst	واثق من نفسه
durchsetzungsfähig	حاسم
musikalisch	موسيقي
tierlieb	مُحبُّ للحيوانات
stark	قوي
lustig	مَرِح
humorvoll	خفيف الظل
liebepoll	مُحب
fantasievoll	واسع الخيال
empathisch	عاطفي
naturverbunden	عاشق للطبيعة
warmherzig	حنون
lebendig	حيوي

3.2 Liste mit Stärken (Deutsch / Farsi)

Liste mit Stärken

شجاع	mutig
حساس	sensibel
بامحبت	freundlich
اجتماعی	sozial
خلاق	kreativ
رویایی	verträumt
ساکت	ruhig
ورزشی	sportlich
هوشمند	klug
شجاع	tapfer
اراده قوی	willensstark
اعتمادبنفی	selbstbewusst
کار راه انداز با اراده قوی	- durchsetzungsfähig
موزیکال	musikalisch
دوستدار حیوانات	Tierlieb
قوی	stark
خنده دار	lustig
طنز	humorvoll
عاشقانه	liebevoll
تخیلی	fantasievoll
همدل	empathisch
نزدیک به طبیعت	naturverbunden
خونگرم	warmherzig
سر زنده	lebendig

3.3 Liste mit Stärken (Deutsch / Russisch)

Liste mit Stärken:	Список сильных сторон
mutig	- смелость
sensibel	- благородство
freundlich	- дружелюбие
sozial	- общительность
kreativ	- креативность
verträumt	- мечтательность
ruhig	- выдержка
sportlich	- спортивность
klug	- ум
tapfer	- героизм
willensstark	- сила воли
selbstbewusst	- уверенность в себе
durchsetzungsfähig	- напористость
musikalisch	- музыкальность
tierlieb	- любовь к животным
stark	- сила
lustig	- смешливость
humorvoll	- остроумие

liebevoll	-	нежность
fantasievoll	-	воображение
empathisch	-	эмпатия
naturverbunden	-	любовь к природе
warmherzig	-	доброта
lebendig	-	жизнелюбие

3.4 Liste mit Stärken (Deutsch / Türkisch)

Liste mit Stärken / Beceriler / Özellikler Listesi:

mutig	-	Cesur
sensibel	-	Hassas
freundlich	-	Nazik
sozial	-	Sosyal
kreativ	-	Yaratıcı
verträumt	-	Hayalperest
ruhig	-	Sessiz
sportlich	-	Sporcu
klug	-	Zeki
tapfer	-	Cesur
willensstark	-	İrade sahibi
selbstbewusst	-	Özgüvenli
durchsetzungsfähig	-	İletişim yeteneği
musikalisch	-	Müzik yeteneği
tierlieb	-	Hayvansever
stark	-	Güçlü
lustig	-	Eğlenceli
humorvoll	-	Mizahi

liebevoll	- Sevgi dolu
fantasievoll	- Hayalperest
empathisch	- Empatik
naturverbunden	- Doğayla uyumlu
warmherzig	- Sıcakkanlı
lebendig	- Canlı

3.5 Liste mit Stärken (Deutsch / Ukrainisch)

Liste mit Stärken:	Список сильних сторін:
mutig	- хоробрий(-а)
sensibel	- відповідальний(-а)
freundlich	- привітний(-а)
sozial	- комунікабельний(-а)
kreativ	- кмітливий(-а)
verträumt	- мрійливий(-а)
ruhig	- спокійний(-а)
sportlich	- чесний(-а)
klug	- розумний(-а)
tapfer	- сміливий(-а)
willensstark	- рішучий(-а)
selbstbewusst	- впевнений(-а) у собі
durchsetzungsfähig	- наполегливий(-а)
musikalisch	- має музикальний слух
tierlieb	- любить тварин
stark	- сильний(-а)
lustig	- веселий(-а)

humorvoll	-	має почуття гумору
liebevoll	-	люблячий(-а)
fantasievoll	-	творчий(-а)
empathisch	-	чуйний(-а)
naturverbunden	-	любить природу
warmherzig	-	щиросердний(-а)
lebendig	-	енергійний(-а)

4. Spielen, spielen, spielen

Spielen dient dem Selbstaussdruck, dem Erforschen und Ausprobieren. Spielen ist ein Schlüssel zur Selbstwirksamkeit und somit ein grundlegender Baustein für die Resilienz von Kindern. Denn: Beim Spielen können zudem Gefühle verarbeitet und Spannungen abgebaut werden. Außerdem können sensomotorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklungen angesprochen und gefördert werden.

Auch bei Sprachbarrieren sind Spiele gut möglich. Das natürliche Spielverhalten von Kindern scheint - laut Forschung der Spielpädagogik - weltweit Parallelen zu haben. Es wird jedoch kulturell geprägt und hat - ebenfalls kulturell bedingt - besondere Schwerpunkte. Grundsätzlich wird von folgendem Spielarten gesprochen:

- Das Funktionsspiel (auch: sensomotorisches Spiel)
- Das Konstruktionsspiel
- Das Rollenspiel
- Das Regelspiel
- Das Bewegungsspiel

Spielmöglichkeiten:

- Spielen mit Objekten (Holz, Steine, Spielsachen ...)
- Spielen mit Bewegung (Springen, Tanzen, Laufen ...)
- Spielen mit Musik(-Instrumenten)
- Spielen mit der Stimme (Singen, Tönen, Rufen ...)
- Spielen mit Fantasie (Kunst, Gestalten, Werken, Schreiben, Erzählen ...)
- Spielen mit Identitäten und Rollen, Gefühlen und Emotionen (Theater, Tanz ...)

5. Besondere Übungen aus der heilpädagogischen Spieltherapie für Kinder mit Belastungsanzeichen

A) Indoor Sinnes-Parcour:

Tastsinn: Es gibt mehrere kleine Kisten, die mit unterschiedlichen natürlichen Materialien gefüllt sind: z. B. Sand, Erde, Reis oder Linsen, Anis, Kümmel. Darin können kleine Besonderheiten versteckt sein, wie beispielsweise schöne Steine, Münzen oder Ähnliches, die die Kinder darin suchen und ggf. auch als Talisman behalten dürfen. Die Kinder dürfen dabei nicht in die Kiste schauen, sondern nur mit den Händen hineingreifen und alles ertasten.

Hörsinn: Hier kommen mehrere selbstgebastelte oder auch gekaufte Gegenstände zum Einsatz, die Geräusche machen. Nacheinander dürfen die Kinder einzelne Klangkörper ausprobieren oder diesen zuhören (wenn die Fachkraft die Instrumente bedient bzw. durch den Parcours führt).

Sehsinn: Die traumasensible Pädagogik empfiehlt mit *sanften* Reizen zu arbeiten. Bei der Arbeit mit Farben können Aquarelle oder helle Pastellkreiden eingesetzt werden. Pastelltöne werden von vigilanten Personen oftmals als angenehm empfunden, während grelle oder starke Farben mitunter zu starke Reize für den Sehsinn darstellen können. Naturmaterialien (gesammelte Stöcke, Steine, Blätter etc) sowie die Arbeit mit Ton und Erde werden in der traumsensiblen Pädagogik häufig eingesetzt, da sie natürliche Sinnesstimulationen darstellen und Naturelemente von Menschen eher als neutral oder positiv wahrgenommen werden.

Geruchssinn: Die Kinder können an Duftsäckchen, kleinen Dosen oder Flaschen mit Gewürzen, Kräutern oder Ölen riechen. Gerne können dabei Gewürze und Kräuter aus anderen Ländern genutzt werden.

Geschmackssinn: Honig, Nüsse, getrocknete Beeren, roher Kakao etc. können von den Kindern probiert werden. Wichtig: Bringen Sie vorher in Erfahrung, ob eine Unverträglichkeit oder Allergie bei einem Kind besteht.

Der Sinnesparcour kann auch Outdoor und mit rein natürlichen Materialien gestaltet werden.

B) Malen und Werken

Lassen Sie die Kinder Steine oder Holzplatten bemalen oder mit Dekoration bekleben. Ggf. können auch kleine Holzarbeiten angefertigt werden. Neben feinmotorischen Fähigkeiten wird dabei die Konzentration, Handlungsplanung, Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft der Kinder gefördert. Zudem stärkt das Herstellen eigener Dinge das Selbstbewusstsein und lässt die Kinder Selbstwirksamkeit spüren sowie kreative Potenziale entfalten.

C) Bewegung

Sport, Tanz sowie Rhythmusspiele eignen sich für alle Kinder.

6. „Pimperle“ - Psychomotorik

Beim Spiel „Kommando Pimperle“ wird ein Kind zur Gruppenleitung ernannt. Die restlichen Kinderversuchen, alle Vorgaben auszuführen, die es macht.

Folgende Kommandos kann das Kind geben:

- Klopf: Alle Kinder müssen mit dem Zeigefinger auf die Tischkante klopfen.
- Flach: Alle Kinder müssen die ausgestreckten Hände flach auf den Tisch legen.
- Hoch: Alle Kinder müssen die ausgestreckten Hände hochkant auf den Tisch legen.
- Faust: Alle Kinder müssen die Fäuste auf den Tisch legen.
- Turm: Alle Kinder müssen die Hände wie Krallen auf den stellen.

Die Anleitungen dürfen erst dann befolgt werden, wenn das Wort „Jetzt“ gesagt wird. Wird zum Beispiel nur „Flach“ gesagt, dann passiert nichts. Nur bei „Flach jetzt“. Wenn mit wechselndem Tempo und Rhythmus gespielt wird, wird es interessanter und lustiger.

7. Ein Netzwerk bilden - Gemeinschaftsbildung

Material: ein Knäuel Wolle

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind hält das Wollknäuel in der Hand und stellt sich vor: „Mein Name ist ...“. Dann wirft es die Wolle einem nächsten Kind zu (dieses Kind sollte etwas weiter weg stehen und *nicht* das daneben). Das Ende des Wollfadens behält das werfende Kind in der Hand, sodass eine Verbindung zwischen ihm und dem anderen Kind entsteht. Das zweite Kind sagt nun: „Mein Name ist ...“, wirft erneut weiter und behält aber auch einen Teil des Fadens in der Hand. So geht es weiter, bis alle sich vorgestellt haben und ein Netz aus Wolle entstanden ist. Und dann geht es rückwärts: Das letzte Kind wirft den Wollknäuel zurück und sagt dabei: „*Dein* Name ist ...“. So geht es immer weiter, bis die Wolle wieder aufgerollt ist! Das Spiel kann auch zum Erlernen von Sprache und zum Kennenlernen von neuen Kindern eingesetzt werden.

8. Pferderennen - Gemeinschaftsbildung und Motorik

Die Gruppe sitzt im Kreis. Eine freiwillige Person wird dazu bestimmt, die Rennpferde anzuführen. Die restlichen Rennpferde folgen den Bewegungen und Anweisungen:

- Pferde in der Startbox: mit Füßen über den Boden scharren
- Starten bzw. Laufen: Trampeln mit den Füßen
- einfache Hürde: einmal hochspringen
- Doppelhürde: zweimal hochspringen
- freundliche Person links: nach links grinsen
- unfreundliche Person rechts: nach rechts motzig gucken
- an der Tribüne vorbei: applaudieren

- beim Endspurt: stärker Trampeln
- für das Zielfoto lächeln: lächeln nach vorne

9. Kreis-Pantomime - Gemeinschaftsbildung und Motorik

Alle stehen im Kreis. Ein Kind formt pantomimisch irgendeinen Ball und gibt ihn an das nächste weiter. Dieses verändert den Ball in eine weitere Form, in ein anderes Gewicht oder Material und gibt ihn wiederum weiter. Das setzt sich solange fort, bis alle einmal einen Ball geformt haben. Anschließend wird dieser imaginäre Ball in die Mitte gelegt.

10. Wut tut gut

Sogenannte Ausraster bzw. Wutanfälle sind bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit. Manchmal ist einfach „alles Sch...“. Dann helfen keine Worte, um die Wut abzubauen. Daher brauchen sie eine funktionierende Bewältigungsstrategie. Du kannst offen mit dem Kind/Jugendlichen darüber sprechen, wenn es gerade nicht wütend ist, und ihr entwickelt gemeinsam eine Strategie, um die heftigen Gefühle abzubauen. Das klappt oft über körperliche Aktivität. Denn dabei katapultiert das Kind die Wut durch Muskelkraft nach draußen. Beispiele dafür können sein:

- Einen Boxsack aufhängen
- Joggen oder Rennen (ggf. mit lauter Musik)
- Allgemeine Bewegung
- kalt duschen, kaltes Wasser ins Gesicht oder über die Arme laufen lassen

11. Selbst ist das Kind!

Verantwortungsvolle Aufgaben können viele Resilienzfaktoren fördern: zum Beispiel die Problemlösefähigkeit, soziale Kompetenz, Führungskompetenz und das Selbstvertrauen eines Kindes.

Beispiele für verantwortungsvolle Aufgaben für Kinder/Jugendliche (je nach Alter):

- Mini- oder Nebenjobs
- Nachhilfe geben
- Schulpat*in sein
- Eine Aufgabe in der Schulgemeinschaft übernehmen
- Klassen- oder Schulsprecher werden
- ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen

- Konfliktlots*in in der Schule werden

Beispiele für einmalige verantwortungsvolle Aufgaben für Kinder und Jugendliche

- Organisation von Festen oder Ausflügen
- Moderation bei Diskussionen innerhalb einer Gruppe übernehmen (je nach Sprachkompetenz)
- Wahlhelfer*in bei der Wahl der Schülerversammlung werden
- Schiedsrichter*in bei Turnieren sein