

Kraftquellen erleben



Ziele des Bereichs Kraftquellen erleben

- Sicherheit und Geborgenheit erleben
- Konzept des sicheren Ortes erfahren und erleben
- Natur als einen Ort zum Auftanken und Entspannen erleben
- Ansprechpersonen für Sorgen, Kummer oder Ängste kennen

Bedeutung von Kraftquellen

Kraftquellen sind Schutzfaktoren. Sie können dabei helfen, mit herausfordernden Situationen umzugehen und Probleme gut zu lösen.

Das Gefühl von Geborgenheit ist die Basis für gute und gesunde Entwicklungschancen.

Liebe Eltern,

im diesem Teil des ReSi+ Kinderprogramms beschäftigen wir uns mit dem Thema Kraftquellen. Kraftquellen sind z.B. Orte, an denen wir uns wohl und geborgen fühlen oder Menschen, die uns diese Gefühle vermitteln. Wir erkunden daher mit den Kindern verschiedene Wohlfühlorte und -situationen. Die Kinder können dabei eigene Gefühle erleben, die mit Sicherheit und Geborgenheit verbunden sind. Studien zeigen, dass Kinder, die Sicherheit erfahren und Menschen in ihrem Umfeld haben, die sie unterstützen und bei denen sie sich geborgen fühlen, „Resilienz“ entwickeln. Das heißt, dass sie zum Beispiel besser lernen und mit Herausforderungen besser umgehen können.

Im ReSi+ Kinderprogramm erkunden die Kinder spielerisch die Natur und führen Entspannungsübungen durch. Sie gestalten ein Bild („Vertrauensnetz“), welches zeigt, an wen sie sich bei Fragen und Sorgen wenden können.

In einem Bilderbuch betrachten die Kinder Wohlfühlorte von verschiedenen Tieren:

Beispielübung aus dem ReSi+ Kinderprogramm

Mein sicherer Ort: Die Kinder sehen sich zusammen das Buch „Orte zum Wohlfühlen“ an. In diesem werden Landschaften in der Natur gezeigt.



Elternbrief zum ReSi+ Kinderprogramm

Kontakt

ReSi+ Team
resiplus@th-nuernberg.de

Projektleitung

Prof. Dr. Simone Pfeffer
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck
christina.storck@th-nuernberg.de

Nähere Informationen unter:

www.resiplus.de

Förderung

ReSi+ wurde an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm in der Fakultät Sozialwissenschaften in Kooperation mit der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention entwickelt.

Das Projekt ReSi+ wird gefördert vom Bundesministerium der Justiz.



Nun rätseln die Kinder, wo sich ein Tier verstecken könnte. Auf der folgenden Seite wird in das Bild „gezoomt“ und ein Tier an dem Ort gezeigt, an dem es sich wohl und beschützt fühlt:



Durch Fragen und Gespräche erleben die Kinder den sicheren Ort mit allen Sinnen:

Was kann das Tier an seinem Wohlfühlort sehen? Was kann es hören oder riechen? Wie fühlt es sich dabei?

Im Anschluss erzählen die Kinder selbst von Orten, an denen sie sich wohl und geborgen fühlen. Sie können auch eigene Orte malen oder gestalten.

Tipps für Eltern

Sie als Familie bieten einem Kind Wohlfühlorte und viele weitere Kraftquellen. Mit der folgenden Anregung können Sie Ihre Wohlfühlorte gemeinsam mit Ihrem Kind erkunden und darüber sprechen.

Zum Ausprobieren:

Besuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Orte, an denen Sie sich selbst oder Ihr Kind wohlfühlen. Sprechen Sie dabei mit Ihrem Kind darüber, warum Sie sich hier wohlfühlen.

Teilen Sie Erfahrungen von weiteren Wohlfühlorten mit Ihrem Kind. Erleben Sie gemeinsam, wie viel Kraft an diesen Orten geschöpft werden kann.