



Hörtipp im April

Gemeinsam sind wir sternenstark!

Annette Langen/ Anja Frenzel



Geimeinsam sind wir sternenstark!
Geschichten zum Mutfinden
Annette Langen/ Anja Frenzel

der Hörverlag

13,99 €

ISBN 978-3-8445-4581-4

Bei Ida im Spatzenweg ist immer etwas los. Manchmal erlebt sie aufregende Dinge, doch hin und wieder steht sie auch vor kleinen und großen Herausforderungen. Mal gibt es Streit mit ihren Freundinnen und Freunden, ein anderes Mal verliert sie im Geschäft kurz ihre Mama aus den Augen. Und manchmal muss Ida ganz besonders mutig sein, zum Beispiel, wenn sie zum ersten Mal woanders übernachtet.

Wie gut, dass Ida von ihrem Papa zwei Glückssterne bekommen hat. Diese begleiten sie durch schwierige Momente und schenken ihr Mut und Selbstvertrauen. Und manchmal, wenn Ida merkt, dass auch ihre Freunde traurig oder unsicher sind, teilt sie ihre Glückssterne mit ihnen. Denn gemeinsam sind sie einfach sternenstark!

Hörtipp: ab 5 Jahren

Die Sterne können gerne an einem einfach zugänglichen Ort im Gebäude aufgehängt werden, damit auch andere Kinder dort Mut tanken können.



Gemeinsam sind wir sternenstark!

Annette Langen / Anja Frenzel

Eine sternenstarke Portion Mut

Dauer: ca. 15–20 Min.

Aufwand: einfach

Alter: ab ca. 5 Jahren

Material: Arbeitsblatt „Eine sternenstarke Portion Mut“, Buntstifte, Faden, Schere

Die Methode passt zu allen Geschichten der CD.

Ida nutzt die Glückssterne nicht nur für sich. Sie helfen auch anderen Kindern, die ab und an eine Portion Mut und Selbstvertrauen benötigen. Basteln Sie gemeinsam einen Sternenhimmel voller Mut, den alle sehen bzw. teilen können.

So geht's:

1. Hören Sie sich gemeinsam eine oder mehrere ausgewählte Geschichten der CD an. Es ist sinnvoll, mit Track 3 „Eine besondere Überraschung“ zu beginnen, in der Ida die Sterne geschenkt bekommt und verstehen lernt, welche Wirkung sie auf das Mädchen haben. Anschließend können ganz frei weitere Geschichten gewählt werden. Sie alle beschäftigen sich mit großen und kleinen Herausforderungen und zeigen, wie man mit etwas Mut und Selbstvertrauen alles meistern kann.
2. Nach der Hörphase verteilen Sie an jedes Kind das Arbeitsblatt „Eine sternenstarke Portion Mut“. Erklären Sie, dass der auf dem Blatt abgebildete Stern ein persönlicher Mutmacher werden soll. Bevor die Kinder loslegen, sprechen Sie gemeinsam darüber, was ihnen Mut gibt. Fragen Sie zum Beispiel: Was macht dich mutig? Was hilft dir, wenn du traurig bist oder dich allein fühlst? Hast du ein Lieblingskuscheltier, einen schönen Ort oder einen Satz, der dir guttut?
3. Nun malen die Kinder ihre persönlichen Mutmacher auf den Stern. Das können Bilder, Symbole oder auch kleine Wörter sein. Sollten die Kinder

Weitere Methoden finden Sie
auf unserer Webseite:
www.ohrenspitzer.de



Gemeinsam sind wir sternenstark!

Annette Langen / Anja Frenzel

keine eigenen Mutmacher finden, können sie sich an die Situationen der Kinder aus dem Spatzenweg erinnern und überlegen, was sie in den jeweiligen Situationen unterstützt hat.

4. Anschließend dürfen die Kinder ihren Stern bunt dekorieren.
5. Sind die Sterne fertig, können sie ausgeschnitten werden.
6. Lochen Sie jeden Stern oben in der Mitte und fädeln Sie einen Faden hindurch. Die fertigen Mutmacher-Sterne werden dann gemeinsam an die Decke gehängt.
7. Betrachten Sie zum Abschluss alle Sterne zusammen und beobachten sie, wie viele Wege es gibt, um Mut und Selbstvertrauen zu finden. Fallen den Kindern beim Betrachten noch weitere Wege ein?

Übrigens: Im CD-Booklet finden Sie die Glückspunkt-Methode, die den Kindern hilft zur Ruhe zu kommen und Mut zu finden.



Gemeinsam sind wir sternenstark!

Annette Langen / Anja Frenzel

Mein Glücksstern

Dauer: ca. 30–40 Min.

Aufwand: etwas aufwändiger

Alter: ab ca. 5 Jahren

Material: gelber Filz, Wollfaden, Nadel mit großem Öhr, Schere, Papier, Stift, Watte zum Füllen, Arbeitsblatt „Mein Glücksstern“

Die Methode passt zur Geschichte „Eine besondere Überraschung“ der CD.

Ida bekommt zwei Glückssterne von ihrem Papa geschenkt. Immer wenn sie sich unsicher ist, kann sie die Sterne zum Träumen und Mut finden drücken. Basteln Sie gemeinsam eigene Glückssterne für die Kinder.

So geht's:

1. Zeichnen Sie einen Stern auf ein Blatt Papier oder nutzen Sie den Stern auf dem Arbeitsblatt „Mein Glücksstern“ als Schablone. Achten Sie darauf, dass der Stern nicht viel größer als 10 cm wird. Schneiden Sie die Vorlage anschließend sorgfältig aus.
2. Legen Sie die Sternvorlage auf den gelben Filz und übertragen Sie die Form mit einem Stift zweimal auf den Filz. Schneiden Sie beide Filzsterne sauber aus.
3. Legen Sie die zwei Sterne passgenau aufeinander. Fädeln Sie den Wollfaden in die Nadel ein und machen Sie am Ende einen Knoten.
4. Nähen Sie die beiden Filzsterne am Rand mit einfachen Stichen zusammen. Bevor der Stern ganz geschlossen ist, füllen Sie den Stern vorsichtig mit etwas Füllwatte.
5. Nähen Sie die Öffnung ebenfalls zu, bis der Stern vollständig geschlossen ist und verknoten Sie den Faden auf der Rückseite gut. Der übrige Faden wird abgeschnitten. Jetzt ist der Glücksstern fertig und kann den Kindern als kleine Mut-Unterstützung dienen.





Gemeinsam sind wir sternenstark!

Annette Langen / Anja Frenzel

Mutreise

Dauer: ca. 10-15 Min.

Aufwand: einfach

Alter: ab ca. 5 Jahren

Material: Mutreise auf Infoblatt, ggf. Kissen bzw. eine gemütliche Umgebung

Die Methode passt zu allen Geschichten der CD.

Ida lernt, dank ihrer Glückssterne, wie sie in den unterschiedlichsten Situationen ruhig bleibt und Selbstvertrauen gewinnt. Machen Sie gemeinsam eine Mutreise, um die Kinder in ihrem Selbstvertrauen zu stärken.

So geht's:

1. Bereiten Sie einen ruhigen und gemütlichen Platz vor. Die Kinder können sich auf Matten, Kissen oder Decken legen.
2. Achten Sie darauf, dass jedes Kind bequem liegt und genug Platz hat.
3. Nehmen Sie das Infoblatt „Mutreise“ zur Hand und beginnen Sie langsam und ruhig die Geschichte vorzulesen. Machen Sie zwischen den Sätzen kleine Pausen, um die Ruhe spüren zu können. Hinweis: Falls die Kinder die Glückssterne (siehe Seite 4) gebastelt haben, können diese für die Mutreise in die Hand genommen werden.
4. Begleiten Sie die Kinder am Ende der Reise wieder langsam zurück, indem Sie sie bitten, ihre Finger und Füße zu bewegen und die Augen langsam zu öffnen.
5. Geben Sie den Kindern einen kurzen Moment, um wieder im Raum anzukommen. Sprechen Sie anschließend gemeinsam darüber, wie sich die Mutreise angefühlt und was den Kindern in ihrer Vorstellung Mut gemacht hat.



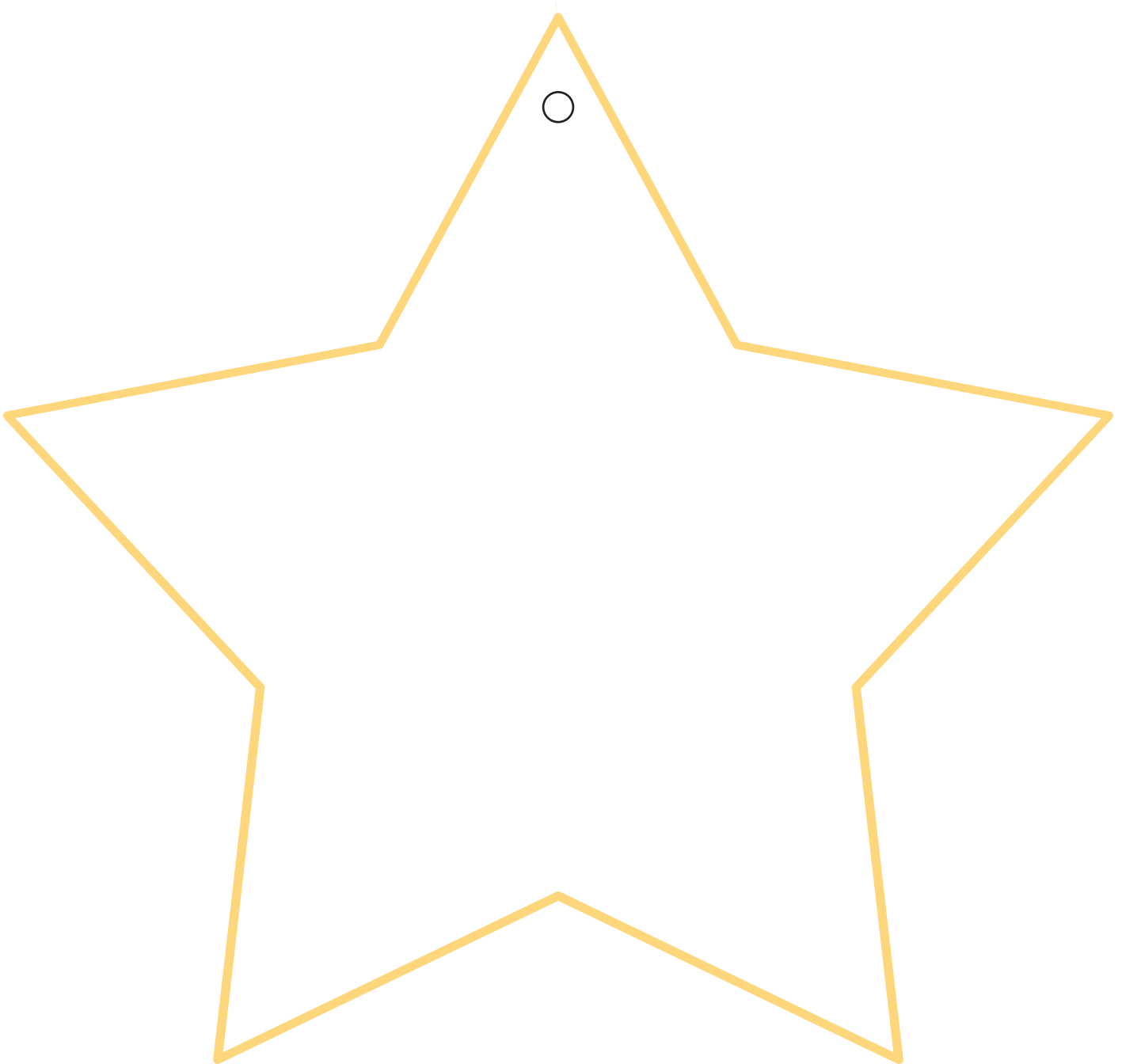
**EINE STERNENSTARKE
PORTION MUT**
KOPIERVORLAGE

NAME:

DATUM:

Mein Mut-Stern

Was macht dich mutig? Ist es eine andere Person? Ein Kuscheltier?
Ein Spruch oder vielleicht etwas ganz anderes? Halte deinen Mut-Unterstützer
auf dem Stern fest.





MUTREISE

INFOBLATT

Legt euch bequem hin oder macht es euch gemütlich.
Schließt nun langsam eure Augen.
Atmet einmal tief durch die Nase ein ... und langsam wieder aus.
Noch einmal tief einatmen ... und wieder ausatmen.

Stellt euch vor, über euch am Himmel leuchtet ein kleiner Stern.
Er funkelt ganz ruhig und freundlich nur für euch.

Langsam schwebt dieser kleine Stern zu euch herunter.
Er landet sanft in eurer Hand.
Der Stern fühlt sich warm an und ganz weich.
Er flüstert euch zu:
„Ich bin dein Mut-Stern. Ich bin immer bei dir, wenn du mich brauchst.“

Spürt einmal, wie der Stern in eurer Hand warm wird.
Die Wärme wandert langsam in euren Arm ...
in eure Schultern ...
in euren Bauch ...
und bis in eure Füße.

Der Mut-Stern erinnert euch an etwas, das euch mutig macht.
Vielleicht ein Lieblingkuscheltier ...
ein schöner Ort ...
oder ein Mensch, der euch lieb hat.

Spürt, wie der Mut in euch wächst.
Ganz ruhig ... ganz stark ... ganz warm.
Der Stern streift euch noch einmal
und hinterlässt einen Mut-Punkt an eurem Arm.
Könnt ihr ihn fühlen?

Langsam fliegt der Stern wieder in den Himmel
und vermischt sich mit den vielen anderen Sternen.
Atmet noch einmal tief ein ...
und langsam wieder aus.
Bewegt ganz vorsichtig eure Finger ...
und eure Füße ...
Öffnet nun langsam wieder eure Augen.
Ganz vorsichtig.
Der kleine Mut-Punkt bleibt bei euch – den ganzen Tag.
Und solange ihr ihn braucht.