

Ressourcenbaum

Objektiv

- > Erkennen von Ressourcen
- > Stärkung der Resilienz

Dauer

ca. 1 Stunde

Kurze Beschreibung

In anstrengenden oder stressigen Phasen kann es uns helfen uns auf das zu besinnen, was uns guttut. Der Ressourcenbaum ist dabei für die Kinder eine Möglichkeit, sich mit den eigenen Stärken und Ressourcen auseinanderzusetzen, diese zu visualisieren und sich daran immer wieder zu erinnern.

Auf einem A3-Plakat wird der Umriss eines Baumes mit einzelnen Ästen gemalt.

Nun werden aus anderem Papier verschiedene Blätter ausgeschnitten— kleine, große, schmale, dicke, runde und lange. Auf die einzelnen Blätter werden nun die eigenen Stärken und Ressourcen des Kindes aufgeschrieben. Dazu kann gehören: Hobbys, Freunde, Familienmitglieder, Haustiere, Charaktereigenschaften, besondere Fähigkeiten und so weiter. Eben alle Dinge, die stärken oder guttun. Wenn einem Kind erst mal nichts einfällt, kann es durch ein Beispiel seitens der Fachkraft unterstützt werden.

Die beschriebenen Blätter werden dann an die einzelnen Äste des Baumes geklebt. Zum Schluss wird der Baum angemalt und verziert.

Die Bäume können, das Einverständnis der Kinder vorausgesetzt, im Klassen- oder Gruppenraum aufgehangen werden.

Benötigtes Material

- > ein großes Plakat (DIN A3, Karton oder Pappe)
- > Papier (weiß oder bunt)
- > Farben (Wachsmal-, Filz- oder Buntstifte, Wasserfarben)
- > Schere
- > Kleber