

Charakterstärken entwickeln

Dankbarkeit



CHARAKTERSTÄRKEN ENTWICKELN
DANKBARKEIT



Charakterstärke Dankbarkeit

DIE CHARAKTERSTÄRKE DER DANKBARKEIT

INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE

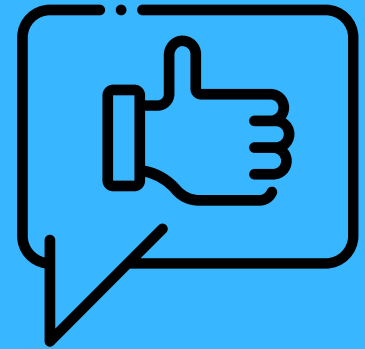
Dankbarkeit gehört nicht einfach nur zum guten Benehmen.

Durch die Dankbarkeit verhindern wir, dass wir alles als selbstverständlich ansehen. Dankbarkeit ist ein Zeichen der Anerkennung, ein Akt der Wertschätzung und der Wahrnehmung dessen, was uns alles zuteilwird.

Viele psychologische Studien beweisen eindeutig: Dankbare Menschen sind glücklichere Menschen. Aber nicht nur aus psychologischer Sicht ist die Charakterstärke der Dankbarkeit hilfreich. Die Dankbarkeit hilft auch, die Beziehungen zu anderen Menschen zu verbessern.

Üben wir mit den Kindern daher oft und ganz praktisch das "Dankesagen"!

Wir fördern die Charakterstärke der Dankbarkeit, indem wir den Blick dafür schärfen, wofür wir dankbar sein können. Die Dankbarkeit hilft uns, das Positive zu erkennen und die kleinen Dinge schätzen zu lernen.



Dankbarkeit bedeutet:

- sich über das freuen, was man hat
- sich die Zeit zu nehmen, anderen zu zeigen, dass man dankbar ist
- auf das Positive im Leben zu schauen
- die Großzügigkeit anderer wertzuschätzen

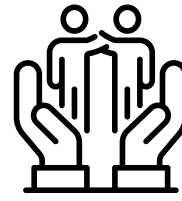
Im Folgenden finden Sie Materialien, mit denen Sie die Charakterstärke der Dankbarkeit im Unterricht und in der Familie üben können.

Neben den Materialien für die Schule und für die Familie finden Sie auch weiterführende Ideen, wie Sie zum Thema Dankbarkeit mit den Kindern arbeiten können. Darüber hinaus finden Sie Merkblätter und Dokumente zum Besprechen und/oder Aufhängen in der Schule oder zu Hause, wie auch Büchervorschläge.

Lassen Sie Ihren Unterricht / Ihre Erziehung von diesen Ideen inspirieren.

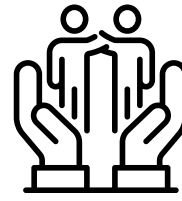
"ZAHLREICHE WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN ZEIGEN: DANKBARE MENSCHEN SIND GLÜCKLICHER, LEIDEN WENIGER UNTER STRESS UND SIND ZUFRIEDENER MIT IHREM LEBEN."

Dankbarkeit



**Ich bin dankbar für jene, die in der
Schule einen Dienst leisten.**

Dankbarkeit



1

Ich bin dankbar für jene, die in der Schule einen Dienst leisten.

Mein Familienziel:



Name:.....

Beurteilung der Eltern:

Kreuzen Sie an, wie das Familienziel erreicht wurde.



SEHR GUT

☐

GUT

☐

NORMAL

☐

Unterschrift der Eltern

Dankbarkeit: Übungen in der Schule

Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Schüler/innen sollen in ihrer Dankbarkeit wachsen gegenüber Personen, die in der Schule Dienste erfüllen. Außerdem sollen sie tiefer in die wertvolle Arbeit dieser Personen eintauchen.

Ressourcen

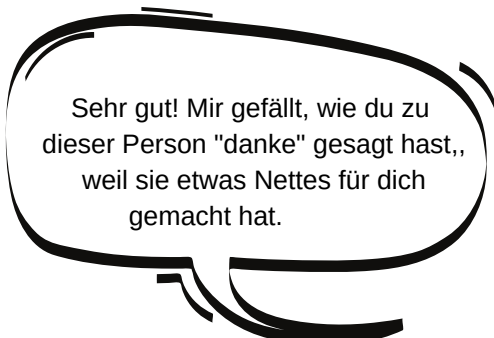
- Bitten Sie einen Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin in der Schule (Administrationskraft, Koch, Reinigungskraft), in die Stunde zu kommen und über ihre/seine Arbeit zu sprechen.

Skript zum Bild der guten Gewohnheit

- „Schauen wir uns jetzt das neue Bild der guten Gewohnheit an.“ „Was seht ihr hier auf dem Bild?“ Das Bild soll genau beschrieben werden.
- Es soll aus dem Bild herausgearbeitet werden, dass es viele Menschen in der Schule gibt, die für die Kinder arbeiten und deren Arbeit man oft nicht sieht und für ganz selbstverständlich hält. Trotzdem ist deren Arbeit wichtig, damit die Schule funktioniert. Diesen Leuten sollen wir dankbar sein.
- „Welche Arbeiten sind an einer Schule neben den Lehrkräften noch notwendig, damit eine Schule funktionieren kann? (z. B. Administration, Portier, Koch, Reinigungskraft, Direktion, Schulwart, Fensterputzer, Lieferanten, Buffetbedienstete, etc.). Sie alle tragen dazu bei, dass die Kinder in der Schule lernen können und sich dort wohlfühlen.“
- „Wir wollen heute einmal an diese Leute denken und ihnen dankbar sein für ihre Arbeit.“

Aktivität – Mitarbeiter oder Mitarbeiterin der Schule stellt sich vor

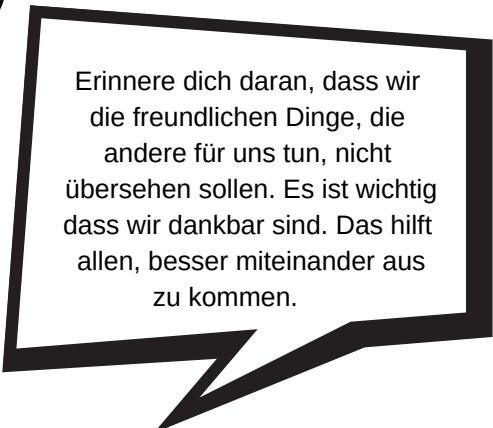
- Verbringen Sie 15 Minuten am Beginn der Stunde damit, die Kinder auf den Besuch vorzubereiten. Was wissen die Kinder über diese Person? Was würden sie sie gerne fragen? Machen Sie ein Brainstorming zur Erstellung der Fragen.
- Der Grund für den Besuch ist, dass die Kinder ein besseres Verständnis für all die Hintergrundarbeit in einer Schule erlangen sollen.
- Bitten Sie die Person aus dem Schulteam, sich vorzustellen. Wie lange arbeitet sie schon in der Schule? Was sind ihre Tätigkeiten? Geben Sie den Kindern die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen.
- Stellen Sie sicher, dass die Kinder sich am Schluss bedanken, dass sich die Person die Zeit genommen hat, um in der Klasse über ihre Arbeit zu sprechen.



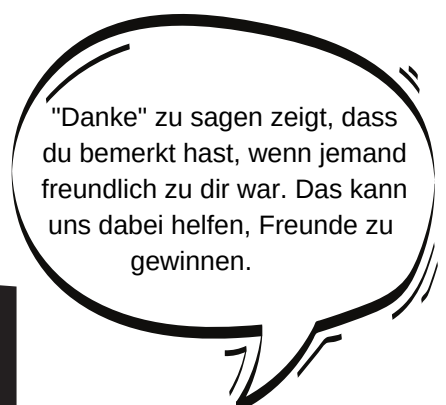
Sehr gut! Mir gefällt, wie du zu dieser Person "danke" gesagt hast,, weil sie etwas Nettes für dich gemacht hat.

LOB

KORREKTUR



Erinnere dich daran, dass wir die freundlichen Dinge, die andere für uns tun, nicht übersehen sollen. Es ist wichtig dass wir dankbar sind. Das hilft allen, besser miteinander aus zu kommen.



"Danke" zu sagen zeigt, dass du bemerkt hast, wenn jemand freundlich zu dir war. Das kann uns dabei helfen, Freunde zu gewinnen.

HILFE

Ich bin dankbar für jene, die in der Schule einen Dienst leisten.

Dankbarkeit: Übungen für Zuhause

Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Schüler/innen sollen in ihrer Dankbarkeit wachsen gegenüber Personen, die in der Schule Dienste erfüllen. Außerdem sollen sie tiefer in die wertvolle Arbeit dieser Personen eintauchen.



Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie, ob es weiß, was es in diesem Monat lernen soll und warum das wichtig ist.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Merkblatt "Wofür kann ich dankbar sein". Vertiefen Sie sich in einige Punkte gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Dankbarkeit, in dem es noch wachsen kann.
- Schreiben Sie diesen Merksatz nun auf das dafür vorgesehene Blatt mit dem Familienziel. Dies soll für die nächsten Wochen die gute Gewohnheit Ihres Kindes sein, in der sich Ihr Kind bemühen wird.
- Hängen Sie das Bild gut sichtbar in der Wohnung auf und erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig an die gute Gewohnheit und das Familienziel.
- Führen Sie nun mit Ihrem Kind (und wenn möglich mit der ganzen Familie) die Aktivität "Dankbarkeitskette" (siehe nächste Seite) durch.**



**BITTE
HIER
ABHAKEN**



Ich bin dankbar für jene, die in der Schule einen Dienst leisten.



Einfach einmal
"Danke" sagen
zahlt sich immer
aus!

Dankbarkeitskette

Eine Aktivität zum Thema Dankbarkeit für die ganze Familie

Schneiden Sie einige Blätter Papier in Streifen (z. B. Buntpapier oder dünnen Karton).

Setzen Sie sich nun in der Familie zusammen. Bitten Sie Ihr Kind, auf den Streifen etwas zu schreiben, wofür es dankbar ist.

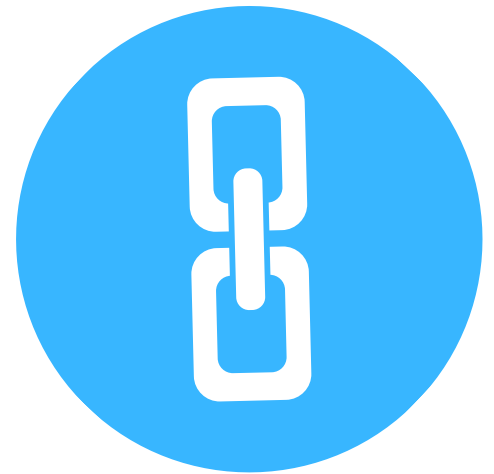
Bitten Sie dann die anderen Familienmitglieder, das Gleiche zu tun. Aus dieser Aktivität können erfreuliche Familiengespräche entstehen.

Die Papierstreifen werden dann mit Klebstoff so zusammengefügt, dass sie eine Kette bilden.

Besprechen Sie nun gemeinsam, was die Verbindungen zwischen den einzelnen Streifen bedeuten können.

Hängen Sie die Kette dann im Kinderzimmer oder sonst irgendwo bei sich zuhause auf.

Die Kette kann in der Folge immer wieder erweitert werden.



Ideen für die Dankbarkeit

Für wen kann ich dankbar sein?



Ich bin dankbar für meine Eltern, die jeden Tag für mich sorgen und mir so viel ihrer Zeit und Kraft schenken.



Ich bin dankbar für meine Familie, die mich so liebt, wie ich bin.



Ich bin dankbar für meine Lehrer, die mir so viele Dinge zeigen und beibringen.



Ich bin dankbar für die Ärzte, die uns helfen, wieder gesund zu werden, jedes Mal, wenn wir krank sind.



Ich bin dankbar für die Müllabfuhr, die dafür sorgt, dass wir nicht im Müll untergehen.



Ich bin dankbar für die Polizei, die uns beschützt, sodass wir uns nicht fürchten müssen.



Ich bin dankbar für alle Menschen, die dafür sorgen, dass wir uns in der Schule wohlfühlen können.



Ich bin dankbar für unseren Bäcker, der sehr früh aufsteht, um uns frische Brötchen zu backen.



„Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“

Ideen für die Dankbarkeit

Wofür kann ich dankbar sein?



Ich bin dankbar, dass wir keinen Hunger leiden müssen und jeden Tag genügend zu essen bekommen.



Ich bin dankbar, dass ich gesund bin. Dass ich sehen und hören, gehen und sprechen kann.



Ich bin dankbar, dass ich in die Schule gehen und viele Dinge lernen darf.



Ich bin dankbar, dass mein Papa und/oder meine Mama Geld verdienen, damit wir uns Essen und Kleidung kaufen können.



Ich bin dankbar, dass wir in einer Wohnung wohnen dürfen, dass ich ein Zimmer habe und viele schöne Sachen, mit denen ich spielen darf.



Ich bin dankbar, dass ich nicht alleine bin, sondern Menschen habe, die mich liebhaben und für mich da sind.



Ich bin dankbar, dass Gott die Welt so schön gemacht hat. Dass Er Sonne, Mond und Sterne, Blumen und Tiere geschaffen hat.



Ich bin dankbar, dass Gott mich unendlich lieb hat.



Ich bin dankbar, dass es in unserem Land Frieden gibt.



Hast du bemerkt, dass die wertvollsten Dinge, eigentlich die Unsichtbaren sind?

Bücher zum Thema Dankbarkeit

Hier schlagen wir eine Liste mit Büchern und Geschichten vor, anhand derer die Charakterstärke der Dankbarkeit in der Schule und auch zuhause vertieft werden kann.



Die Stadtmaus und die Landmaus (Kathrin Schärer)
Alles hat zwei Seiten im Leben, wir können in allem auch etwas Positives entdecken.



Pollyanna – ein Waisenkind (Eleanor Hodgman Porter)



Das hässliche Entlein (Hans Christian Andersen)
Die eigene Identität erkennen lernen, Dankbarkeit für das eigene Zuhause.



Herr Glück und Frau Unglück (Antonie Schneider)
Erkennen, dass Dankbarkeit glücklich macht.



Auf dem Weg zur Schule (Kolet Janssen)
Erkennen, wie selbstverständlich manches für uns ist, was für andere Kinder ein großer Schatz ist, beispielsweise in die Schule zu gehen.

