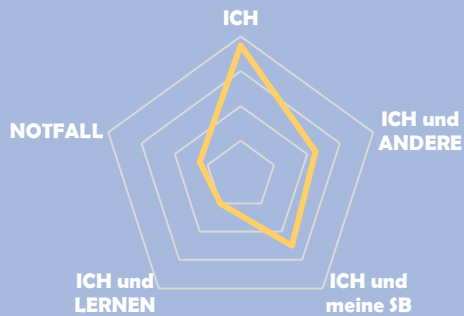


Meine Stärken-Karte

Welche Kompetenzen werden gestärkt?

1. Selbstwertgefühl
2. Selbstbewusstsein
3. Selbstwirksamkeit
4. Selbstreflexionsfähigkeit



Meine Stärken

- Ich bin mutig
- Ich kann gut rechnen
- Ich kann gut trösten
- Ich bin hilfsbereit
- ...

Kurzvorstellung

Gemeinsam mit dem Schützling werden seine individuellen Fertigkeiten & Fähigkeiten sowie evtl. soziale Kompetenzen schriftlich festgehalten

Wie hoch ist der Aufwand?



Ziele und Potenziale

Steigerung des eigenen Selbstwertes und Selbstbewusstseins sowie der Selbstwahrnehmung und -reflexion

Zeit

Einmalig 15-20 Min.

Setting

In jeder Alltagssituation

Wann kann diese Methode hilfreich sein?

In Momenten in denen das Kind an sich selbst zweifelt, sich in Frage stellt, eine falsche Wahrnehmung von sich selbst oder einer Situation hat, kann die Karte Mut und Zuversicht spenden.

Material

Pappe, Karteikarte o.Ä., evtl. Laminierfolie

Erklärung der Methode, Ablauf, Hinweise, Hilfen beim Einsatz:

In einem ruhigen Moment, ohne äußere Störfaktoren werden gemeinsam die Stärken des Kindes reflektiert und gesammelt. Dabei geht es um die ganz persönlichen individuellen Stärken und Ressourcen die das Kind mitbringt. Auch soziale Kompetenzen können auf der Karte festgehalten werden.

SB gibt den Rahmen vor und erklärt den Ablauf, das Vorhaben sowie das Material. Danach kann gemeinsam festgelegt werden wer schreibt oder malt. Das Kind soll erstmal selbst überlegen welche Stärken es hat. SB unterstützt ggf. bei Formulierungen. Wenn dem Kind nichts mehr einfällt kann SB sich einbringen.

Variationsmöglichkeiten:

- Gestaltung der Karte
→ Je nach Schriftspracherwerbsstand Symbole/
Gemaltes zur Verbildlichung
- Platzierung der Karte
- Anzahl der Karten
- Unterteilung der Stärken in Kategorien

**Was gehört noch mit dazu?
(Arbeitsblätter, Stofftiere,...)**

–