

Dankbarkeitsglas

Kleine Dinge, für die wir heute dankbar sind

Alter:

Ab 3 Jahren

Dauer:

ca. 5-10 Minuten

Material:

- Glas
- kleine Zettel
- Stifte

Ziel:

- Auseinandersetzung mit dem Thema Dankbarkeit
- Schöne Momente und Dinge im Alltag bewusst wahrnehmen
- Eigene Gefühle und Gedanken ausdrücken lernen
- Wertschätzung für Menschen, Erlebnisse und kleine Dinge entwickeln
- Positiven Blick auf den Alltag stärken

Anleitung:

1. Ein Glas oder eine Dose gemeinsam gestalten und an einem gut sichtbaren Ort aufstellen.
2. Gemeinsam überlegen: „Wofür bin ich heute dankbar?“
3. Den Gedanken auf einen kleinen Zettel schreiben oder malen. Bei jüngeren Kindern kann eine pädagogische Fachkraft oder ein Elternteil die Antwort aufschreiben.
4. Den Zettel zusammenfalten und in das Dankbarkeitsglas legen.
5. Das Ritual regelmäßig wiederholen und das Glas nach und nach mit vielen Dankbarkeitsmomenten füllen.

Einsatzmöglichkeiten im Alltag:

- Als tägliches Ritual am Morgen oder am Ende des Tages nutzen.
- Gemeinsam erzählen, wofür man dankbar ist, und darüber ins Gespräch kommen.
- Die Zettel regelmäßig gemeinsam lesen und schöne Momente teilen.
- Das Glas am Ende einer Woche oder eines Monats öffnen und gemeinsam zurückblicken.



Wertewerkstatt

- Auch kleine Dinge dürfen Platz finden - ein Lächeln, ein Spiel oder ein schöner Moment.
- Das Dankbarkeitsglas erinnert daran: Es gibt jeden Tag etwas, für das ich dankbar sein kann.