



09.12.2020

Liebe Kinder, liebe Eltern,

gerade befinden wir uns in einer ganz besonderen Zeit, nämlich dem Advent, der Zeit vor Weihnachten. Wir alle warten sehnsüchtig auf Weihnachten und freuen uns auf die Feiertage im Kreise unserer Familie. Advent bedeutet „Ankunft“. Auf was wartest Du? Was kommt für Dich an Weihnachten an? Oder was erwartest Du für das kommende Jahr?

Mit der neuen Gute-Laune-Post möchten wir Euch/ Ihnen die langen Abende ein bisschen versüßen. Hoffentlich können unsere Ideen dazu beitragen.

Wir als Schulsozialarbeiter des Friedrichstifts wünschen allen eine wunderschöne und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start ins Neue Jahr!

Eure Schulsozialarbeit

### **Habt ihr schon mal von den Sorgenfresserchen gehört?**

Sie fressen für ihr Leben gerne kleine und große Sorgen, Kummer und Ängste auf. Man kann sie überall mit hinnehmen oder im Kinderzimmer aufbewahren. Und wenn man traurig ist oder sich Sorgen macht, dann kann man es mit Zettelchen füttern, auf denen geschrieben steht oder gemalt ist was einem bedrückt. Sorgen wegzaubern können Sorgenfresserchen leider nicht und auch nicht alle deine Probleme lösen, aber ihr werdet sehen, dass es euch damit vielleicht trotzdem gleich ein bisschen besser geht. Ihr könntet euch von euren Eltern oder zu Weihnachten ein fertiges Sorgenfresserchen aus Stoff mit Reißverschlussmund wünschen oder ihr bastelt euch ganz einfach euer eigenes Sorgenfresserchen aus einem Briefumschlag.



**Ihr braucht dafür:** einen Briefumschlag, buntes Papier, Klebstoff, Schere, Buntstifte und wenn ihr mögt noch Wolle, Glitzersteine, Knöpfe oder Kulleraugen.

**Anleitung:** Faltet den Briefumschlag an beiden Seiten bis das Sorgenfresserchen die Größe hat, die ihr gut findet. Und nun gestaltet ihr euer Sorgenfresserchen ganz nach euren Vorstellungen mit oder ohne Ohren, mit großen oder kleinen Augen, mit Haaren, spitzen Zähnen oder vielleicht sogar einer Mütze. Wichtig ist nur, dass ihr in der Mitte den Mund nicht versehentlich zuklebt beim Basteln. Denn da müssen ja eure kleinen Zettelchen reinpassen. Viel Spaß beim Basteln und Ausprobieren!

### Witz

Was essen Autos am liebsten?

Parkplätzchen.

### „Internet ABC - wissen wie's geht“

Kennst du dich schon aus mit dem Internet? Dann teste dein Wissen doch und mache den „Surf-Schein“. Auch für Eltern und Lehrkräfte gibt es dort ein Internet-ABC.

<https://www.internet-abc.de/kinder/surfschein/>

### Heißer Tipp

Beim SWR kannst du dir viele tolle Hörspiele online anhören oder runterladen.

<https://www.swr.de/swr2/hoerspiele/ferien-hoerspiele-100.html>

### Heißer Tipp

Auf unserer Padlet-Seite findet ihr noch viele weitere nützliche Links, Unterhaltungsideen und Beschäftigungsbeispiele. Schaut doch mal vorbei.

Es lohnt sich!

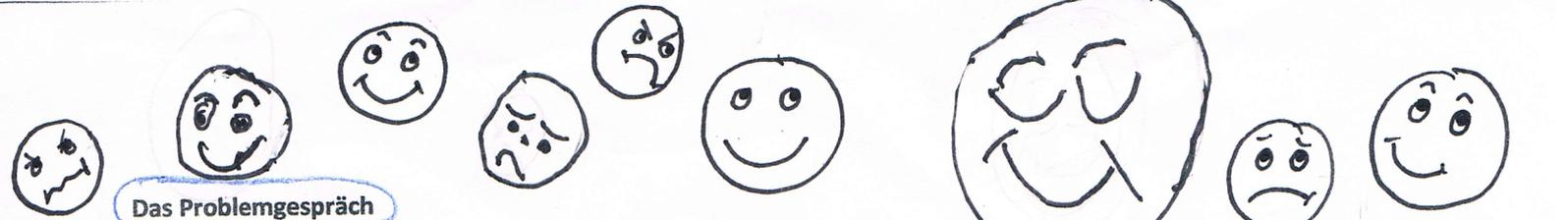
## Muffins mit Schokobonbons

Für ca. 25 Muffins

**Du brauchst:** 150g Puderzucker, 3 Eier, 300g Mehl, 75 ml Öl, 250g Joghurt, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, ca. 25 Kinderschokobons – oder ihr verbraucht die Nikolaus-Reste ;-)

**Und so geht es:**

- 1) Eier trennen, das heißt Eigelb und Eiweiß in verschiedene Behälter. Das Eigelb mit dem Öl schaumig rühren. 100g Puderzucker, Vanillezucker, etwas Salz und den Joghurt dazu rühren. Eiweiß steif schlagen und 50 g Puderzucker einstreuen, vorsichtig unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Eiweißmasse heben.
- 2) Ein Blech mit Papierförmchen auslegen, die Hälfte des Teiges darin verteilen. In jede Form kommt nun ein Schokobonbon/ Schokolade, mit dem restlichen Teig deckst du die Bonbons/ Schokolade ab.
- 3) Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175°C für 20 Minuten backen.



## Das Problemgespräch

Hast du auch schon mal Streit mit deinen Geschwistern, Freunden oder den Mitschülern deiner Klasse? Und du würdest gerne besser mit Konflikten umgehen können? Dann kann dir unsere kleine Anleitung für ein „Problemgespräch“ vielleicht helfen. Einige von euch kennen das „Problemgespräch“ ja schon aus der Schule. Am besten ist es, wenn du wartest bis ihr euch wieder beruhigt habt. Oft hilft erst einmal Abstand zwischen den Streitenden und ein tiefes Durchatmen.

Und so funktioniert es:

1. Frage das Kind, mit welchem du Streit hast respektvoll ob es Zeit hat. „Hast du Zeit? Ich möchte gerne mit dir sprechen.“ Hat das Kind keine Zeit, könnt ihr einen Zeitpunkt vereinbaren. Vielleicht klappt es ja etwas später oder auch am nächsten Tag
2. Hat der Streitpartner Zeit, schildere, was dir auf dem Herzen liegt. Beginne damit, wie du dich fühlst und was der konkrete Grund/Anlass ist.
3. Wichtig ist ein respektvoller, freundlicher Ton und dass du Ich-Botschaften benutzt und du auch deine Gefühle (traurig, sauer, wütend, enttäuscht,...) schilderst, wie „Ich fühle mich traurig, wenn du meinen Stift einfach aus meinem Mäppchen nimmst.“
4. Frage nun das Kind, was es selbst dazu zu sagen hat. Höre ihm dabei gut zu. Es kann auch sein, dass dein Streitpartner auch etwas auf dem Herzen hat. Dann höre ihm gut zu.
4. Erkläre, was du dir wünschst. „Ich wünsche mir, dass du mich fragst, wenn du meinen Stift benutzen möchtest.“ Warte auf eine Antwort des Kindes. Und vielleicht hat auch dein Streitpartner einen Wunsch.
5. Am Ende gibt euch zur Versöhnung die Hände. Evtl. ist auch eine Entschuldigung nötig.

## Streitschlichtung mit Hilfe der Eltern

**Liebe Eltern**, ein Leben ohne Streit ist kaum vorstellbar und auch nicht Ziel. Wichtig ist, wie wir mit Streit umgehen. Wir als Erwachsene haben da eine Vorbildfunktion.

Damit Kinder lernen ihre eigene Meinung zu kommunizieren und selbst eine Lösung für ihren Streit zu finden, möchten wir heute eine kleine Einführung in ein Problemgespräch geben. Einige Kinder kennen es schon aus dem Sozialtraining. Wenn Kinder selbstständig Konflikte lösen, fördert es ihre Konfliktfähigkeit, macht sie unabhängiger und damit selbstsicherer im Umgang mit dem Lösen von Problemen. Trauen Sie ihren Kindern zu, Probleme eigenständig zu lösen.

Sicherlich gibt es auch Streitereien, die sie nicht selber lösen können, dann benötigen sie Ihre Unterstützung. Wichtig ist Ruhe zu bewahren. Erklären Sie den Kindern mit Hilfe von Ich-Botschaften, was sie sehen, wie .z.B. „Ich sehe, dass ihr euch gerade nicht einig seid. Braucht ihr Hilfe?“ Es kann auch sein, dass ein Gespräch erst möglich ist, wenn sich alle beruhigt haben.

Geben Sie den beteiligten Kindern die Möglichkeit, den Konflikt aus ihrer Sicht zu schildern. Fragen Sie alle Beteiligten auch nach ihren Gefühlen. Anschließend leiten Sie die Kinder an, gemeinsam eine Lösung für ihr Problem zu suchen, die beide akzeptieren können. Hier helfen Fragen wie „Was wünschst du dir?“ und „Was bist du bereit dafür zu tun?“ Akzeptieren Sie auch einfache Ideen der Kinder, oft haben sie ganz andere Ideen als die Erwachsenen. Wichtig ist, dass die Kinder sich einigen konnten. Am Ende reichen sie sich zur Versöhnung noch die Hände.

Sollte es zu keiner Einigung kommen, lassen Sie auch dies zu.: „So wie es aussieht, gibt es gerade keine Lösung. Das lässt sich gerade nicht ändern. Vielleicht habt ihr später/morgen eine Idee.“ Manchmal hat aber allein der Austausch auch ohne Lösung schon geholfen. Sollte sich ein Kind verweigern, vermitteln Sie, dass es evtl. noch etwas Zeit braucht.

**Literaturtipp:** Stephanie Schneider, Der kleine Streitberater, Kösel Verlag