

## Anleitung zum Klaviermodell

### Eigene Ressourcen finden und nutzen

#### Idee

Die Kinder suchen nach Möglichkeiten, wie sie mit unangenehmen Situationen und Gefühlen umgehen können und was ihnen dabei gut tut und unterstützend wirkt. Oft verfügen Kinder über zahlreiche Ressourcen, die sie nutzen können.

Mit dem Eintragen der gefundenen Möglichkeiten auf der Klaviatur lassen sich die Ressourcen immer wieder anders anklingen, neue Melodien spielen.

#### Vorgehen

Die Lehrkraft beschreibt den Schülerinnen und Schülern ein Tag des Grauens:

„Alles läuft schief..

Am Morgen weckt mich der Wecker zu spät. Meine Lieblingsflöckli sind alle, das übriggebliebene Brot steinhart. Die warme Ovo schützte ich über die Hausaufgaben aus.

Mein Lieblingspullover ist heute in der Wäsche, die Hosen unauffindbar...etc.

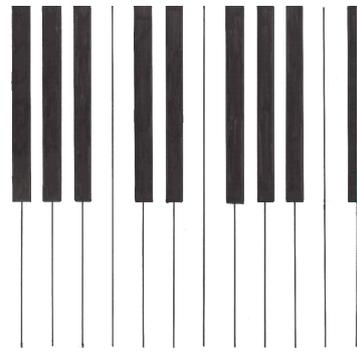
In der Schule habe ich Streit mit meiner besten Freundin.

...Am Abend komme ich völlig erschöpft heim.“

Die Kinder diskutieren anschliessend in kleinen Gruppen „Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht, der Tag doch noch besser zu Ende gehen kann?“

Jede Gruppe erhält eine Kopie der Klaviertastatur. Auf jeder Taste wird eine Idee mit Farbe (am besten mit einem beschreibenden Stichwort z. B. Musikhören) festgehalten.

Anschliessend werden alle Tastaturen aneinander geklebt und im Schulzimmer aufgehängt. Es entsteht ein grosses Klavier und damit eine grosse Sammlungen an Ressourcen, die immer wieder anders angespielt werden können. Es entstehen immer wieder neue Melodien, wenn verschiedene Tasten gedrückt werden.



Verschiedene Ideen ausprobieren, verschiedene Tasten drücken, ergibt eine Melodie, d.h. je mehr Ressourcen angezapft werden können, umso flexibler können schwierige Situationen gemeistert werden.

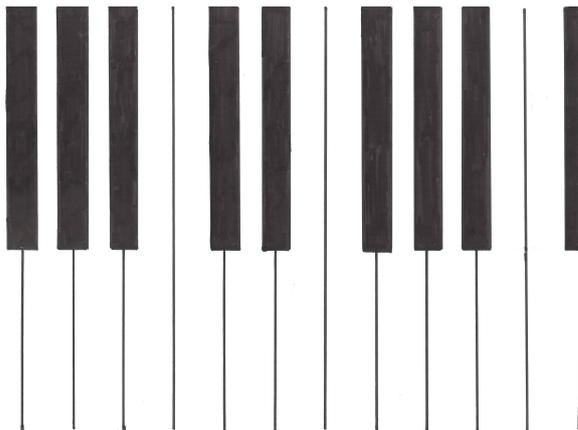
Wichtig: Immer die gleiche Taste betätigen, ist monoton und langweilig und birgt „Suchtgefahr“ .

### Material

Vorlage der Klaviertastatur zum Herunterladen

Filzstifte verschiedener Farben

Klebstreifen



Prävention Essstörungen Praxisnah

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Mit Unterstützung von:

