Liebe Kids, liebe Eltern,

euch steht eine aufregende Zeit bevor! Ihr werdet viel Neues lernen und viel Spaß haben, aber manchmal wird es auch Situationen geben, die gar nicht so leicht sind. Wie ihr in solchen Momenten umgeht, mit euch selbst und mit anderen, das begleitet euch ein ganzes Leben lang.

Replay kann euch dabei ein kleines Stück des Weges begleiten.

Was ist das Ziel?

Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die man lernen kann, ist: über schöne Erlebnisse sprechen zu können - aber genauso über Streit oder Herausforderungen. Das gelingt am besten, wenn man es sich zur Gewohnheit macht. Mit Freunden, mit der Familie, mit anderen vertrauten Menschen

Mit Replay könnt ihr Situationen die tagsüber passiert sind am Ende des Tages gemeinsam nachspielen und ganz in Ruhe darüber sprechen: Was ist passiert? Wer war beteiligt? Und warum habe ich eigentlich so gefühlt, gedacht und gehandelt?

Wichtig ist dabei nicht die perfekte Antwort - Sondern vielmehr, dass es überhaupt thematisiert wird. So lernt ihr gemeinsam, Themen, die ihr sonst alleine verarbeitet, mit euren Vertrauten zu besprechen.

Noch ein paar Tipps

- Redet nicht nur über schwierige Situationen. Gerade am Anfang kann es sich lohnen, durch das Gespräch ausdrücken zu lernen, was ihr eigentlich braucht, damit ihr euch gut fühlt.
- Wenn ihr mal nicht direkt eine Situation wisst über die ihr sprechen könntet, fragt euch zum Beispiel mithilfe der Schaltzentrale “Gab es eine Situation heute, in der du mutig warst” oder “Gab es eine Situation heute, in der du dich traurig gefühlt hast?”
- Gerade wenn ihr auch über die Handlungen anderer redet, ist die Frage: Weißt du das sicher? Oder glaubst du das zu wissen? sehr aufschlussreich.
- Replay kann euch vor allem am Anfang gut unterstützen, super wäre es natürlich, wenn diese Gespräche mit der Zeit zur Normalität werden und auch abseits dieses Reflektionstools einfach dazugehören.

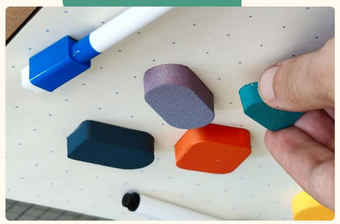
Viel Spaß beim Ausprobieren!

RePlay

uwid

STARK

← So funktioniert’s



Die Magnetfläche

Auf der großen weißen Fläche baut ihr die Situation nach, die ihr besprechen möchtet. Diese Situationen können auf dem Schulhof, im Klassenraum oder ganz woanders passiert sein.

Wählt euch eine Figur für euch und weitere für andere Beteiligte aus und positioniert sie so, wie ihr euch erinnert. Ihr könnt sie jederzeit verschieben. Mit den Stiften könnt ihr außerdem Dinge dazu malen – zum Beispiel die Umgebung oder Sprechblasen.

Das Gefühlsradar

Hier stellt ihr mit dem Zeiger ein, wie ihr euch in der Situation gefühlt habt. Und mit dem Schieberegler wie stark ihr das gefühlt habt. Außerdem könnt ihr euch überlegen: Wie haben sich wohl die anderen gefühlt, die dabei waren?

Eher so... oder so...?

Hier könnt ihr einstellen, wie ihr euch in der Situation aus eurer Sicht verhalten habt. Die Rädchen lassen euch zwischen mehreren Gegensätzen wählen.

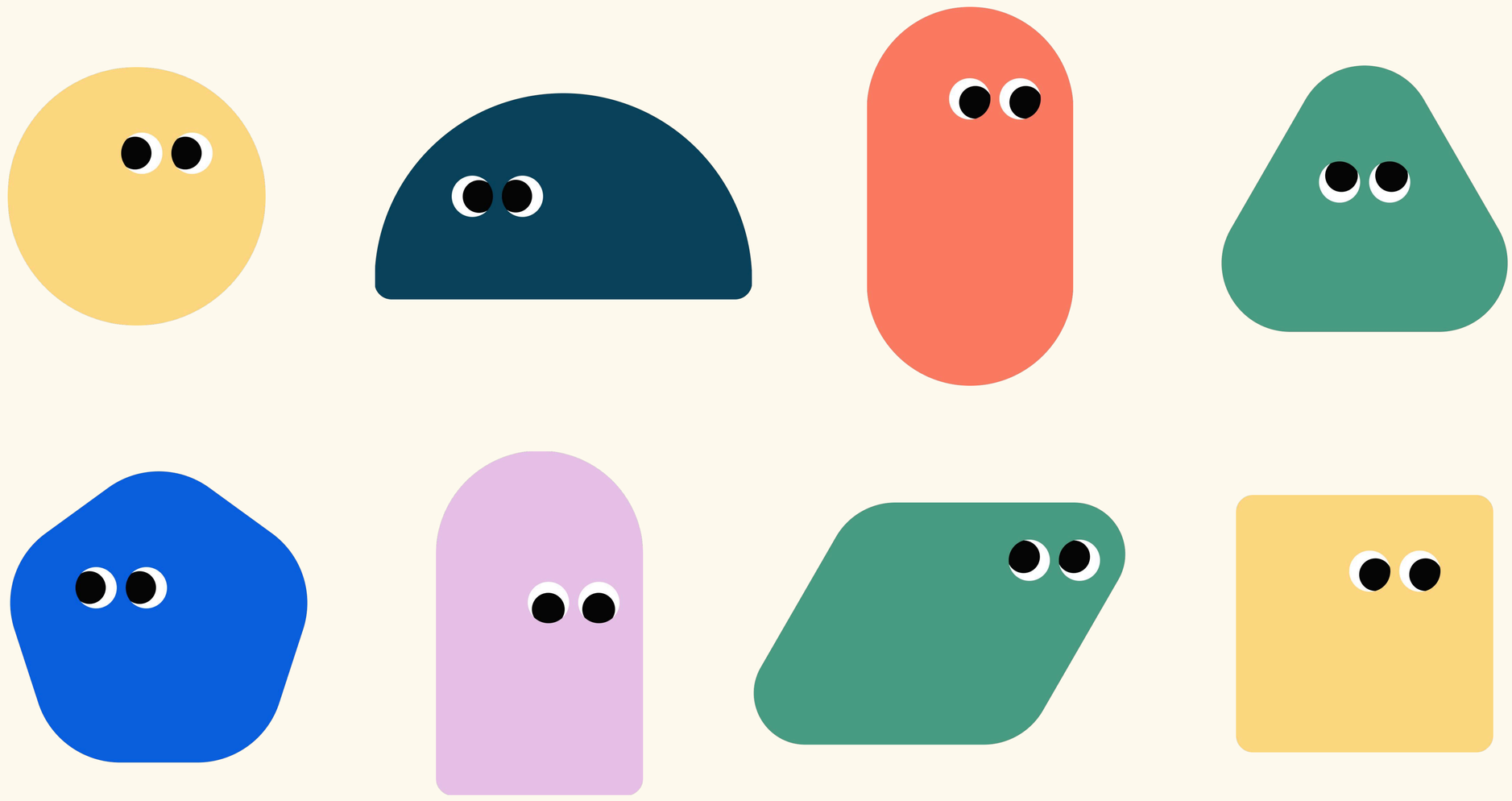
Ihr müsst natürlich nicht immer über all diese Spielräume sprechen, es reicht schon wenn ihr ein oder zwei auswählt, die gut zu der Situation passen.

Eher so... oder so...?

Mit dem Schieberegler stellt ihr dann ein, wie stark das eine oder das andere zutrifft, oder ob es genau dazwischen war. Eine spannende Anschlussfrage lautet: Woran macht ihr das eigentlich fest?

Ganz wichtig: Keine der beiden Seiten ist besser oder schlechter als die andere! Vorsichtig zu sein ist genauso okay wie mutig zu sein. Es geht nur darum, ehrlich zu beschreiben, wie es war.

Situationsfiguren

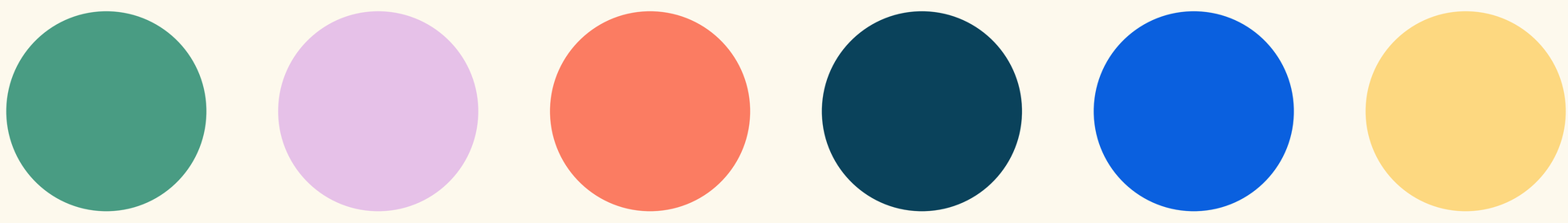


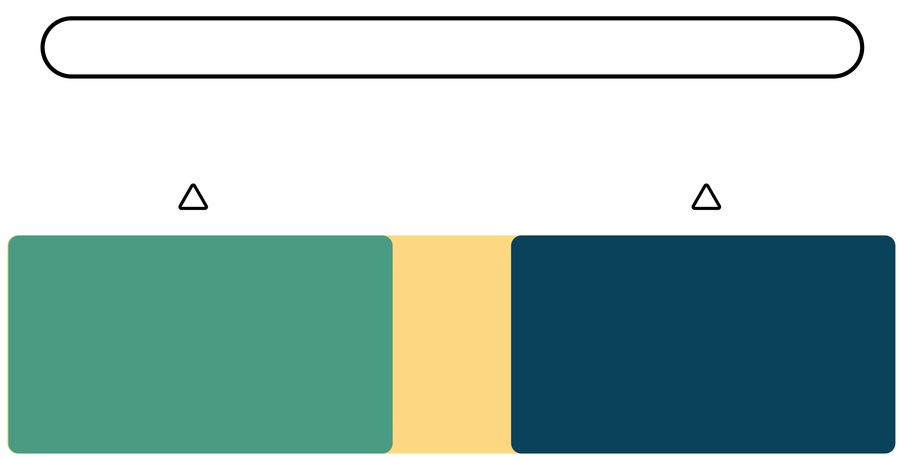
Gegenteilplättchen

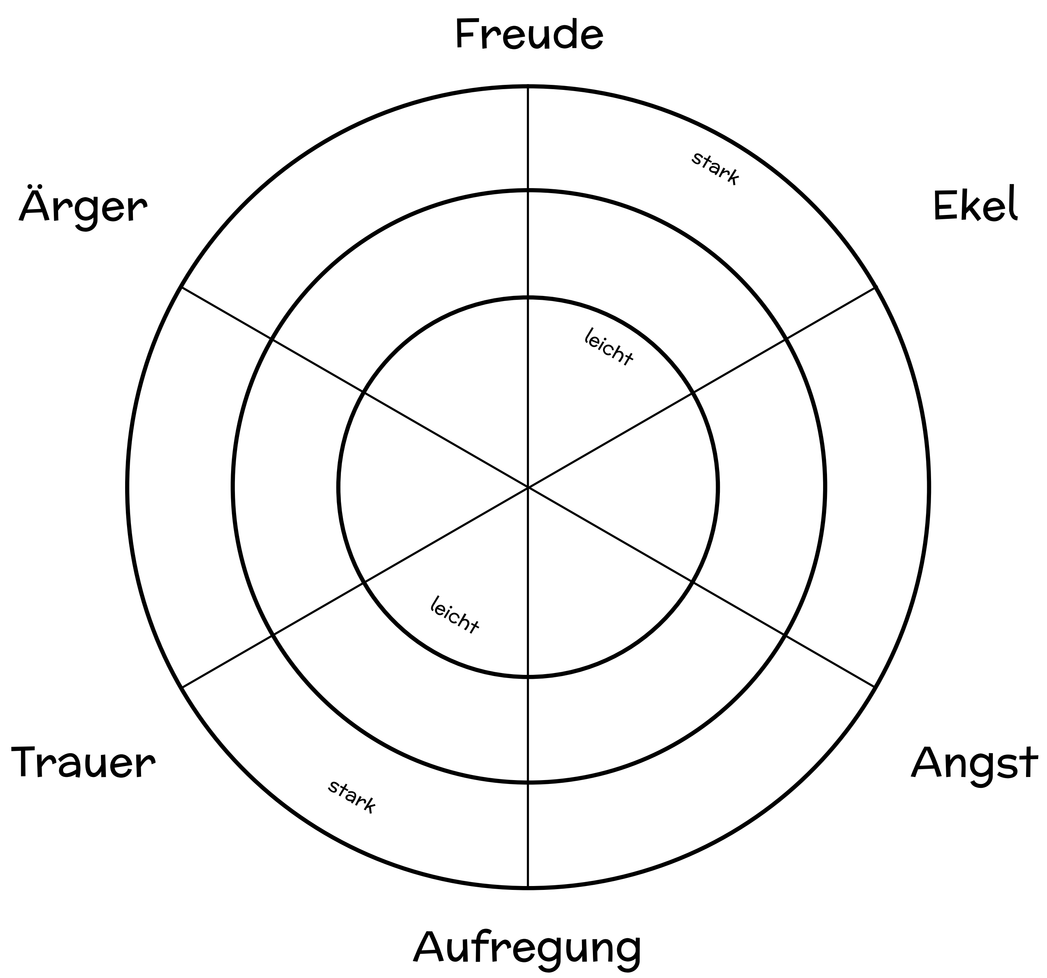
Mutig	Vorsichtig
Reden	Zuhören
Vollgas	Entspannt
Reden	Zuhören

Glück	Können
Pech	Fehler
Neues	Bekanntes
Alleine	Mit Anderen

Setzfiguren






Freude
Ekel
Angst
Aufregung
Trauer
Ärger
stark
leicht
leicht
stark

RePlay