



Kummerkasten und Hoffnungsbox



#WIE LEBEN
BLEIBT ALLES ANDERS



Machst du dir Sorgen wegen Corona? Machst du dir vielleicht manchmal Gedanken, wie es in Zukunft mit dem Klimawandel und der Erde weitergehen wird? Es tut gut, diese Gedanken loszuwerden. Dafür ist der Kummerkasten da. Deine Lehrkraft muss dafür in eurem Klassenzimmer eine geschlossene Box aufstellen. Die Box sollte einen Schlitz haben, durch den ein Stück Papier passt.

So gehst du vor:

1. Schreibe deine Sorgen und Ängste auf einen Zettel. Sei dabei ganz ehrlich. Der Zettel kann anonym sein, das heißt, du brauchst deinen Namen nicht draufschreiben.
2. Falte deinen Zettel zusammen und wirf ihn in die Box. Wenn du den Zettel einwirfst, kannst du die Sorgen besser loslassen.
3. Wenn einige Zettel im Kummerkasten zusammengekommen sind, kann deine Lehrkraft die Box leeren und ihr könnt gemeinsam über die gesammelten Sorgen und Ängste sprechen.

Tipp: Zusätzlich zu diesem Kummerkasten könnt ihr eine zweite Box aufstellen. Diese Hoffnungsbox hat einen Deckel, den man abnehmen kann. Jedes Kind schreibt Hoffnungen und gute Wünsche auf kleine Zettel und legt sie in die Box. Jedes Mal, wenn jemand in der Klasse traurig ist und die Sorgen zu groß werden, darf sich das Kind einen Zettel aus der Hoffnungsbox nehmen. Die positive Nachricht heitert die Person dann hoffentlich auf.



Mach dich schlau! | **Was denkst du?** | Macht was zusammen!



Kummerkasten und Hoffnungsbox



#WIE LEBEN
BLEIBT ALLES ANDERS

Meine Nachricht für den Kummerkasten:



Handwriting area for the 'Kummerkasten' (Worry Box) with a dashed blue border and horizontal lines.



Meine Nachricht für die Hoffnungsbox:



Handwriting area for the 'Hoffnungsbox' (Hope Box) with a dashed blue border and horizontal lines.



Mach dich schlau! **Was denkst du?** | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2020
© Rundfunk Berlin-Brandenburg