



Selbstbewusstsein von Kindern stärken

- Ideenliste für Eltern -



Die 3 schönsten Dinge am Tag – ein Ritual vorm Ins-Bett-Gehen

10 Stärken benennen und notieren (z.B. neben das „gemalte“ Kind auf einem Blatt Papier)

Tägliche gemeinsame Brettspielzeit –
Achtung:
Handyverbot!

Körper(-teile) bewusst an- und entspannen (z.B. Progressive Muskelentspannung für Kinder)

Rausgehen und das Kind bestimmt, wo es lang geht

Rollentausch: Für einen Tag darf das Kind Elternteil sein mit allem, was dazu gehört

Aktiv an der Körperhaltung arbeiten und austesten, was sich ändert

Eine Minuten grinsen 😊

Täglich 10 min. ungeteilte Aufmerksamkeit fürs Kind: Einfach nur Zuhören und nachfragen

Gefühlspuppe (z.B. Handpuppe, die zur Klärung von Gefühlslagen hilft), feste Ecke ohne Ablenkung kann zur Fokussierung helfen

Ein persönliches Mantra/Stärkentier oder -bild suchen

Kindheit auskramen: „Ich sehe was, was du nicht siehst“; „wer zuerst lacht/sich bewegt, hat verloren“...

Heute machen wir alles mal ganz falsch (Hose verkehrt herum, Trinken vom Teller...)

Parcours aufbauen lassen und gemeinsam Blinde-Kuh spielen/den anderen führen

Täglich 10 min. „Pippi-Langstrumpf-Zeit“: wild sein, toben und Widerworte geben

Strukturen und Rituale in den Alltag integrieren