



Mama, was macht mich besonders?

Selbstwahrnehmung und Stress verstehen

Mich selbst verstehen, annehmen und wachsen.

Wenn Kinder ihre Stärken kennen, sind sie selbstbewusster und trauen sich mehr zu.

Sie lernen:

- «Ich bin gut, so wie ich bin.»
- «Ich kann das versuchen.»
- «Das fällt mir schwer und das darf ich auch sagen.»
- «Ich darf ‚Nein‘ sagen, wenn ich etwas nicht machen möchte oder ein unangenehmes Bauchgefühl habe.»



Wenn Kinder lernen, auf sich selbst zu achten, wissen sie, was ihnen guttut und was nicht. So können sie besser mit Herausforderungen umgehen.



**Perspektive
Thurgau**

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02
info@perspektive-tg.ch
perspektive-tg.ch

Weitere Flyer dieser Serie:

- Empathie
- Entscheidungen treffen
- Kommunikation
- Konflikte und Beziehungen
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Medienkompetenz
- Mit starken Gefühlen umgehen
- Probleme lösen

Hier ein paar Tipps für dein Verhalten:

● **Gemeinsam entdecken: Wer bin ich?**

Kinder brauchen Zeit und Raum, um sich selbst kennenzulernen. Frag zum Beispiel:

- «Was macht dich glücklich?»
- «Was ist manchmal schwer für dich?»

So lernt dein Kind sich selbst besser kennen.



● **Stärken erkennen und loben**

Sag deinem Kind, was es gut gemacht hat:

- «Ich habe gesehen, wie konzentriert du gearbeitet hast!»
- «Du hast dir richtig Mühe gegeben und bist drangeblieben.»

So lernt dein Kind: **«Ich kann stolz auf mich sein und darf wachsen, ohne alles perfekt machen zu müssen.»**

● **Stress erkennen und benennen**

Kinder zeigen Stress oft mit Bauchweh, Wut oder Rückzug. Frag dein Kind:

- «Wie fühlst du dich gerade?»
- «Spürst du irgendwo im Körper, dass es dir nicht gut geht?»
- «Was brauchst du gerade?». Biete deinem Kind dabei zwei konkrete Möglichkeiten an, zum Beispiel: Ruhe, eine Umarmung, etwas zu trinken oder das Kuscheltier.

So lernt dein Kind Stress zu verstehen und darüber zu reden.

● **Entspannt zusammen**

Zeige deinem Kind einfache Übungen, um wieder ruhig zu werden:

- Tief einatmen und langsam ausatmen, als würde man einen Ballon aufblasen.
- Streiche mit den Händen von den Schultern bis zu den Fingerspitzen, als würdest du alles Schwere von dir abwischen.

So lernt dein Kind: **«Ich kann mir selbst helfen, wenn ich angespannt bin.»**

● **Eigene Grenzen erkennen**

Erkläre deinem Kind, dass es in Ordnung ist, ‚Nein‘ zu sagen. Ermutige es mit den Worten: «Du darfst ‚Nein‘ sagen, wenn dir etwas nicht gefällt oder wenn du etwas nicht machen willst, was andere von dir wollen.»

So lernt dein Kind: **«Ich darf sagen, wenn mir etwas zu viel wird oder ich mich unwohl fühle.»**