

STARKE KINDER

**11 geniale Ideen,
um Kinder emotional zu stärken**



**Für Eltern, Pädagogen, Trainerinnen und alle,
die Kinder positiv bestärken möchten.**

Nicole Dorner und Susanne Seyfried

Schön, dass du da bist!

Wir, das sind Nicole Dorner und Susanne Seyfried, möchten Kinder emotional stärken und dir hier einige unserer besten Übungen vorstellen.

Was dich hier erwartet:

11 Übungen, die

- du flexibel mit Kindern einsetzen kannst
- die Stärken der Kinder in den Fokus rücken
- daheim, in der Schule oder in der Lerntherapie garantiert Freude machen.



Susanne Seyfried

Integrative Lerntherapeutin
Dyskalkulietherapeutin nach BVL*
Lehrkraft an einer Grundschule



Nicole Dorner

Psychologin, M.Sc.
Dyskalkulietherapeutin nach BVL*
Dyslexietherapeutin nach BVL

Damit du nicht mehr lange suchen musst: unsere besten Tipps auf einen Blick

Wir erleben in unserer täglichen Arbeit in der Förderung immer wieder Kinder, die schon viel schulischen Misserfolg erlebt haben, die Lernen doof finden und nur schwer zu motivieren sind.

Damit du Tools an die Hand bekommst, um Kinder emotional zu stärken, haben wir hier unsere besten Ideen zusammengestellt.

- Zaubertricks
- Übungen, die den Blick aufs Positive richten
- Übungen, die Kindern einfach gut tun

Jetzt kannst du gerne mit unseren besten Empfehlungen loslegen und wir sind uns sicher, da ist garantiert auch eine Übung für dich dabei.



11 GENIALE IDEEN

Idee 1 – Deine Hand, deine Stärken

Bitte das Kind, seine rechte oder linke Hand auf einem weißen Blatt Papier mit einem Bleistift zu umfahren und abzuzeichnen.

Geht gemeinsam ins Gespräch und stelle folgende Fragen:

Was kannst du gut? Worin bist du Experte? Was sind deine Hobbys?

Auf jedem Finger notiert ihr (gemeinsam) eine positive Eigenschaft (die jüngeren Kinder zeichnen diese Eigenschaft).

Abwandlung: Nehmt die zweite Hand und bittet Oma, Opa, Onkel, Tante oder Freunde ,weitere positive Dinge auf jedem der Finger zu notieren.



11 GENIALE IDEEN

Idee 2 – Dein Name - deine Stärken

Bitte das Kind, seinen Vornamen in Großbuchstaben untereinander zu schreiben.

L

I

S

A

Wofür steht dein Name? Welche Eigenschaften beschreiben dich?

Zu jedem Buchstaben notiert ihr eine positive Eigenschaft (gleichzeitig wird das Thema Adjektive geübt :-). Wenn du diese Übung in einer Klasse durchführst, dann erstelle vorab mit den Kindern eine Liste mit positiven Eigenschaften.

Den Buchstaben y in ihrem Namen dürfen die Kinder durch i ersetzen etc.



11 GENIALE IDEEN

Idee 3 – Der Eisbären-Shake

Manchmal hat man ganz schön viel aufgestaute Energie. Doch wohin damit? Um hier wieder zur Ruhe zu kommen und die Welt wieder entspannt und positiv zu sehen, empfehlen wir dir den Eisbären-Shake.

Mit Bewegungen kann sich die aufgestaute Energie schnell entladen. Das Schütteln entlädt Anspannungen im Körper auf eine sehr spielerische Weise und erzeugt ein Feuerwerk an Endorphinen, die ein gutes Gefühl zurücklassen.

Und so geht's:

Beginne an deinem rechten Fuß, schüttle ihn und lass das Schütteln durch dein Bein bis zur Hüfte hochwandern. Nimm nun auch den linken Fuß dazu, schüttle ihn kräftig und lass das Schütteln bis zur Hüfte hochwandern. Dann ist der Po dran, er kann ganz nach Eisbärenmanier kräftig hin und her bewegt werden. Jetzt sind deine Arme dran. Die Hände schütteln die Arme, die Schultern und schließlich den ganzen Körper. Welcher Eisbär schüttelt am wildesten?

Warum machst du nicht direkt mit deinen Kindern mit? Legt euch eure Lieblingsmusik auf und los geht's.



Diese Übung haben wir von Julia Olfen von MindfulMom. Sie ist Expertin für Yoga, Achtsamkeit und Entspannungsverfahren. Mehr über [Julia erfährst du hier](#)

11 GENIALE IDEEN

Idee 4 – Zaubergedicht von Lurs (LegaKids)

Dieses Gedicht macht garantiert **Mut** und gibt **Kraft**.

Wer kennt ihn noch nicht? Lurs ist das Lese-Rechtschreib-Monster von LegaKids. Immer möchte er den Kindern auf seine liebevolle Art Schwierigkeiten machen :-)) und die Lust am Lesen und Schreiben vermiesen.

Gut, dass es ein Zaubergedicht gibt. Es ist so kurz, dass Kinder es super schnell auswendig lernen können.

Und immer, wenn Lurs Ärger macht oder das Kind einen schlechten Tag in der Schule hatte, kann es sich das Zaubergedicht im Stillen vorsagen.

**Lurs besiegen kannst du nie,
Lurs zu zähmen ist das Ziel.
Doch auch ein Lürslein, dackelklein,
pinkelt dir manchmal ans Bein.**

**Nimm's mit Lächeln im Gesicht,
denn Menschen ohne Schwächen,
die gab es nie
und gibt es nicht.**



Dieses Zaubergedicht ist von LegaKids. [Unter folgendem Link](#) findest du viele Übungen, Spiele und Videos, damit deinem Kind das Lesen und Schreiben lernen leichter fällt. Dort findest du auch Lurs wieder.

11 GENIALE IDEEN

Idee 5 – Am Abend zur Ruhe kommen / 3 gute Dinge

Diese Übung eignet sich für zu Hause, um am Abend mit den Kindern zur Ruhe zu kommen.

Der Tag neigt sich dem Ende entgegen und die Kinder gehen ins Bett. Jetzt ist es Zeit, noch einmal auf den Tag zu schauen und ihn Revue passieren zu lassen.

Welche drei Sachen des Tages sind besonders gut gelaufen?
Was hat jedem von euch Freude gemacht?
Jeder aus der Familie ist dran und die anderen hören genau zu.



11 GENIALE IDEEN

Idee 6 – Blicke auf eine phantastische Woche zurück

Diese Übung kann man gut zu Hause durchführen, aber sie eignet sich auch in der individuellen Förderung von Kindern.

In Übung 5 spricht ihr gemeinsam am Abend über die Dinge, die tagsüber gut gelaufen sind. Ihr haltet einen Moment inne und freut euch über diesen Tag.

Um diese positiven Dinge nicht zu vergessen, notiert euch doch einfach mal eine Woche lang auf einem kleinen Zettel, was euch in dieser Woche Freude bereitet hat. Was war positiv für dein Kind? Welcher kleine Moment war einfach wunderbar? Ihr könnt diese kleinen Notizen über einen Zeitraum eurer Wahl durchführen, für den Anfang empfiehlt sich eine Woche.

Sammelt diese positiven Dinge und schaut am Ende des Monats darüber. Ihr werdet überrascht sein, wie viele wunderbare Dinge ihr erlebt habt und was manchmal im Alltag wieder vergessen wird. Wenn man sich an diese Dinge wieder erinnert, wird euch das sicherlich ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Diese positiven Dinge können natürlich gerne in deiner persönlichen Schatzkiste gesammelt werden (siehe Übung 10).



11 GENIALE IDEEN

Idee 7 – Mit Mathematik Gedanken lesen

Mathe kann ganz schön anstrengend sein. Es kann aber auch total **Spaß** machen. Mit diesem Zaubertrick wirst du dein Kind garantiert wieder für Zahlen begeistern.

Bitte ein anderes Kind, sich eine Zahl zwischen 1 und 5 auszudenken (es geht auch mit größeren Zahlen, aber so ist es einfacher).
Nehmen wir die Zahl 2 als Beispiel

1. Lasse das Kind seine Zahl mit 2 multiplizieren. ($2 \times 2 = 4$)
2. Lasse es seine neue Zahl mit 5 multiplizieren. ($4 \times 5 = 20$)
3. Lasse es seine derzeitige Zahl durch die ursprüngliche Zahl teilen.
($20:2=10$)
4. Lasse es von seiner momentanen Zahl 7 abziehen. ($10-7=3$)
5. "Errate" die Antwort! Wenn sich dein Freiwilliger nicht verrechnet hat, wird seine Antwort stets 3 sein.
6. Werde Zeuge, wie er es kaum fassen kann, dass du seine Gedanken lesen kannst!

Wir finden das total beeindruckend und konnten so einige Kinder damit wieder für Zahlen und Mathe begeistern.



Dieser Zaubertrick ist von "**Wiki How**" (mit Mathematik Gedanken lesen), weitere Infos findest du [hier](#).

11 GENIALE IDEEN

Idee 8 – Hilfsbereitschaft / 5 gute Taten

Kinder möchten gerne anderen helfen. Kinder mit Lernschwierigkeiten erleben oft, dass ihnen geholfen wird, können sich selbst aber nicht immer einbringen.

Diese kleine Übung lässt sich überall einsetzen, um die Kinder zu stärken:

Schneidet eine Blume mit fünf Blütenblättern aus weißem Papier aus.

Schreibt auf jedes Blütenblatt eine gute Tat, z.B. jemandem ein Kompliment machen, jemandem etwas ausleihen, ein Kind zum Mitspielen einladen etc.

Nach Erledigung der Tat wird das jeweilige Blütenblatt bunt angemalt. Ist die Blume ganz ausgemalt, kann sie mit einer kleinen Klammer an einer Schnur befestigt werden. So wächst mit der Zeit eine Blumenwiese.



11 GENIALE IDEEN

Idee 9 – Eigene Kraftfigur finden

Jedes Kind hat seine ganz persönliche Kraftfigur, die es in schwierigen Situationen oder bei schweren Aufgaben unterstützen kann.

Diesen Helfer kann das Kind selbst (er-)finden :-)

Es ist sinnvoll, das Kind zu animieren, verschiedene Arten von Kraftfiguren aufzuzählen und seiner Phantasie freien Raum zu lassen:

“Wer kann dich besonders gut unterstützen? Das kann alles mögliche sein: z.B. jemand wie Superman oder ein Charakter aus Harry Potter? Oder ist es ein Tier? Vielleicht sogar ein ganz besonderes Wesen, dass es sonst gar nicht gibt? Ein Kraftwesen, das dich begleitet, wenn dir etwas schwer erscheint.

Manche Kinder mögen ihre Kraftfigur verraten, andere nicht. Manche möchten sie malen, andere holen sich gerne eine konkrete Figur z.B. ein Schleichtier oder ein selbstgebasteltes Wesen zu Hilfe ...

“Immer, wenn du Unterstützung oder Hilfe brauchst, kannst du dir deinen Helfer vorstellen und innerlich zur Hilfe rufen. Du kannst dich darauf verlassen, dass dein Helferwesen zu dir kommt. Du wirst sehen, dass es dann viel leichter geht!”



11 GENIALE IDEEN

Idee 10 – Fülle deine persönliche Schatzkiste

Viele Kinder basteln gerne oder haben vielleicht schon eine eigene Schatzkiste.

Darin können wichtige Dinge, gute Erlebnisse und Ideen, die das Kind stärken, gesammelt werden.

Hier ein paar Anregungen, womit ihr die Schatzkiste füllen könnt:

- ein Bild der eigenen Helferfigur
- eine Zeichnung von einem besonders schönen Erlebnis
- eine Aufzählung der eigenen Stärken
- ein Gegenstand in einer Farbe, der das Kind fröhlich macht
- Muggelsteine, die jeweils einen guten Gedanken oder eine stärkende Erfahrung darstellen

Das Kind kann die Kiste regelmäßig öffnen, etwas daraus in die Hand nehmen, die gute Erinnerung spüren und Kraft daraus schöpfen.



11 GENIALE IDEEN

Idee 11 – Feiere jeden kleinen Erfolg

Manchmal hat man das Gefühl, dass man einen riesigen Berg vor sich hat, wenn es ums Lernen geht. Da ist die große Abschlussprüfung oder der ungeliebte Mathetest. Wichtig ist es, sich über kleine Teilschritte zu erfreuen.

Liste doch mal gemeinsam die einzelnen Lernetappen auf:

- die Schritte beim Lesen lernen
- die einzelnen Rechenoperationen (Addition bis 10, Subtraktion bis 10, der Zehnerübergang etc.) oder auch
- die Grammatikthemen für die nächste Englischarbeit.

Du kannst dazu eine einfache Tabelle erstellen oder ein Bild mit einem Weg malen. Beherrscht das Kind den jeweiligen Teilschritt, hakt oder stempelt ihr ihn gemeinsam ab. So sieht das Kind immer, was es schon geleistet hat und wie es sich seinem Ziel nähert.

Diese Übung eignet sich für zu Hause genauso wie in der Lerntherapie oder den Unterricht.

Welchen Erfolg feierst du heute?



Impressum und Quellen

©

Alle Rechte vorbehalten.

HAFTUNGSAUSCHLUSS:

Der Inhalt dieser Übungen wurde mit großer Sorgfalt recherchiert, geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden.

Die Autoren übernehmen keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der notierten Ziele.

Einige dieser Übungen haben wir in verschiedenen Seminaren und Fortbildungen vermittelt bekommen, andere haben wir uns (soweit es uns bewusst ist) selbst ausgedacht. Leider können wir nicht mehr jede Idee zuordnen, so dass wir Quellenangaben dort eingefügt haben, wo wir uns sicher waren (direkt bei den jeweiligen Übungen).

Fotos: Susanne Seyfried und Nicole Dorner

AUTOREN

Susanne Seyfried, Nagoldstraße 47, 78054 Villingen-Schwenningen,
<https://www.lerntherapie-vs.de>

Nicole Dorner, Marktstraße 4, 58256 Ennepetal
<https://www.lerntraining-en.de>