

Kreative Wege

DIE SUPERKRAFT ZU ENTFALTEN

Die nächsten Seiten kannst du dir auch kostenlos auf meiner Website als PDF herunterladen und ausdrucken. So könnt ihr die Ideen aufhängen und jederzeit umsetzen, wann immer es für euch gut passt.

www.connyalmina.com/fuerdich

Super-Meditation



Anleitung für Kinder:

Manchmal fühlen wir uns gestresst oder haben Angst, wenn wir etwas Neues probieren. Aber wusstest du, dass du eine unsichtbare Superkraft-Blase um dich herum hast? Sie schützt dich und gibt dir Mut. Setz dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Mache das drei Mal hintereinander. Stell dir vor, diese unsichtbare Blase umgibt dich und wird immer stärker, je ruhiger du wirst.“

Zweck der Übung:

Diese Meditation hilft deinem Kind, sich zu entspannen und inneren Mut zu finden, wenn es mit Herausforderungen konfrontiert ist. Die Superkraft-Blase ist eine Vorstellung, die dabei helfen kann, sich sicher und stark zu fühlen.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst dein Kind ermutigen, über dessen Erfolge zu sprechen. Du könntest fragen: „Was hast du heute besonders gut gemacht?“ oder „Erinnerst du dich an eine Zeit, als du anderen geholfen hast?“ Diese Gespräche helfen, das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten zu schärfen und zu stärken.

Super-Challenge



Anleitung für Kinder:

Steffi und Paul lieben es, auf Entdeckungsreise zu gehen. Genauso wie sie kannst du deine Umgebung neu erkunden! Schau dich um, egal ob du drinnen oder draußen bist und versuche, etwas zu entdecken, das dir vorher nie aufgefallen ist. Vielleicht gibt es einen versteckten Pfad, ein interessantes Objekt oder ein neues Geräusch. Manchmal entdecken wir ganz neue Dinge, wenn wir genau hinschauen!

Zweck der Übung:

Diese Aktivität ermutigt dein Kind, die eigene Welt mit neuen Augen zu sehen. Sie schärft ihre Beobachtungsgabe und fördert Neugierde und Kreativität, ohne dass dein Kind dazu etwas schreiben oder malen muss.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst diese Entdeckungsreise begleiten, indem du gemeinsam mit deinem Kind spazieren gehst oder euch bewusst Zeit nehmt, um die Umgebung zu erkunden. Du könntest Fragen stellen wie: „Was hast du heute Neues entdeckt?“ oder „Was fällt dir an unserem Weg besonders auf?“

Superkraft-Tanz



Anleitung für Kinder:

Wusstest du, dass du deine Superkraft durch Tanzen aktivieren kannst? Stell dir vor, dass jeder Tanzschritt deine Energie auflädt. Du kannst springen, dich drehen oder deine Arme in die Luft werfen – alles, was sich gut anfühlt! Lasse deine Lieblingsmusik laufen und tanze, als ob du deine Superkräfte startest.

Zweck der Übung:

Der Superkraft-Tanz hilft deinem Kind, überschüssige Energie auf spielerische Weise abzubauen und gleichzeitig Selbstbewusstsein aufzubauen. Durch die Bewegung kann es die Gefühle ausdrücken und sich auf die innere Stärke fokussieren. Diese Übung regt die Fantasie an und zeigt, dass körperliche Bewegung sehr positiv aufladen kann.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst mitmachen, indem du selbst tanzt oder ermutigende Worte findest, die dein Kind zum freien Ausdruck durch Tanz animiert. Du könntest sagen: „Zeig mir deinen Superkraft-Tanz!“ oder „Wie fühlt sich deine Superkraft beim Tanzen an?“ Dies stärkt die Verbindung und fördert das Selbstbewusstsein.

Super-Stille



Anleitung für Kinder:

Manchmal kann es spannend sein, die Welt um uns herum in völliger Ruhe zu entdecken. Schließe für einen Moment die Augen und bleibe ganz still. Was hörst du? Vielleicht das Zwitschern von Vögeln, das Rauschen des Windes oder sogar deinen eigenen Atem. Öffne nun langsam deine Augen und schaue dich um. Was siehst du? Gibt es etwas, das dir vorher nicht aufgefallen ist? Die stille Welt verrät uns oft viel mehr, du wirst überrascht sein!

Zweck der Übung:

Diese Übung zeigt, wie kraftvoll Stille sein kann. Indem es die Sinne schärft und sich auf die Umgebung konzentriert, lernt es, die Welt bewusster wahrzunehmen. Diese Momente bieten die Möglichkeit, sich zu entspannen.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst eine „stille Minute“ einleiten und nach der Übung gemeinsam mit deinem Kind darüber sprechen, was es gehört oder gesehen hat, um das Bewusstsein für die Umgebung zu schärfen. Du kannst auch vorschlagen, diese Übung vorm Einschlafen oder in stressigen Situationen zu wiederholen.

Super-Checkliste



Anleitung für Kinder:

Hier sind mutige Aufgaben, die du diese Woche erledigen kannst.

Du kannst jeden Tag eine davon auswählen und sie erledigen:

Probiere etwas Neues aus! Erzähle jemandem von einer Idee, die du hast!

Hilf einem Freund bei einer Aufgabe! Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst!

Zweck der Übung:

Diese Mut-Checkliste soll deinem Kind helfen, Selbstvertrauen in alltäglichen Situationen zu entwickeln. Es lernt, wie wichtig es ist, offen für Neues zu sein, Hilfe zu geben und auch Fragen zu stellen. Durch diese kleinen Handlungen wird es sich sicherer fühlen und mehr Vertrauen in die Fähigkeiten gewinnen.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst dein Kind motivieren, diese Aufgaben zu bewältigen, indem du regelmäßig nachfragst, welche mutige Aufgabe es heute geschafft hat.

Teile auch deine eigenen mutigen Handlungen, um ein Vorbild zu sein.

Worte wie „Du hast das toll gemacht“ Ich bin richtig stolz auf dich!“ helfen deinem Kind, sich sicherer und selbstbewusster zu fühlen.

Superkraft-Energie



Anleitung für Kinder:

Manchmal fühlen wir uns überfordert oder unruhig. Eine Atemübung kann dir helfen, wieder ruhig zu werden und deine Superkraft zu spüren. Setz dich bequem hin, lege deine Hände auf deinen Bauch und atme tief durch die Nase ein. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und stelle dir vor, dass du bei jedem Atemzug neue Energie sammelst. Halte den Atem kurz an und atme dann langsam aus. Wiederhole es 5x und fühle, wie deine Superkraft zurückkommt.

Zweck der Übung:

Diese Atemübung hilft deinem Kind, sich in anstrengenden Momenten zu entspannen und die Gedanken zu ordnen. Durch bewusstes Atmen kann es sich wieder fokussieren und die Energie auf das lenken, was wichtig ist.

Tipp für Eltern & Erzieher:

Du kannst diese Übung mit deinem Kind gemeinsam machen, besonders in stressigen Situationen oder vor dem Schlafengehen. Ihr könntet die Übung regelmäßig anwenden, Stress abbauen und gemeinsam darüber sprechen, wie es sich danach anfühlt. Es könnte auch dir in deinem Alltag dienlich sein.