Werden Sie eine Superkraft-Entdeckerin oder ein Superkraft-Entdecker!

Liebe Eltern,
wenn es unseren Kindern schlecht geht, machen wir uns häufig Sorgen. Wir wollen sie vor Schmerz und negativen Gefühlen schützen. Aber alle Gefühle, auch schwierige, sind wichtig!
Als Erwachsene versuchen wir oft, negative Gefühle zu leugnen. Vielleicht sagen wir: „Sei nicht so traurig“, oder „Du brauchst keine Angst zu haben“. Für Kinder sind diese Gefühle sehr real. Es gibt immer eine Berechtigung dafür, auch wenn die Situation aus unserer Perspektive nicht so gravierend ist.

Ein guter Umgang mit Gefühlen und eine Bestärkung dieser ist eine Superkraft.
Was wir tun können, ist Kindern zu zeigen, wie man mit Gefühlen gut umgehen kann. Wir können sie dazu ermuntern, sich selbst stärkende Sätze zu sagen, wie: „Ich darf traurig sein” oder „Ich bin mutig“.
Indem wir mit ihnen lernen, alle Gefühle zu benennen und zu akzeptieren, stärken wir ihre emotionalen Fähigkeiten.
Wenn wir und unsere Kinder deren „Superkräfte“ erkennen, können sie besser mit Herausforderungen umgehen.

Ziele des Superkraft-Sticker-Sets

Das Sticker-Set wurde entwickelt, um Familien in folgenden Situationen zu begleiten:

- Es erleichtert, wichtige Gespräche über Emotionen zu führen.
- Es hilft zu überlegen, wie Menschen in schwierigen Situationen gut reagieren können.
- Es bietet eine Möglichkeit, über Bedürfnisse zu sprechen.
- Es regt dazu an, negative Gedanken wie: „Ich kann das nicht“ in positive Gedanken wie: „Ich schaffe das“ umzuwandeln.
- Es hilft, an der Verbesserung des Selbstbildes zu arbeiten.
- Es ermutigt, sich Zeit zu nehmen.
- Es unterstützt dabei, den Kindern Raum zu geben und sich auszudrücken.

Anwendung

1. Suchen Sie entspannte, ruhige Momente, um herausfordernde Ereignisse aus der letzten Zeit im Leben Ihres Kindes gemeinsam zu reflektieren.
2. Helfen Sie Ihrem Kind zu überlegen, wie es sich in diesen Situationen gefühlt hat und welche Stärken es dabei gezeigt hat (ja, Ihr Kind war in diesen Momenten besonders stark!).
3. Lesen Sie Ihrem Kind vor, was auf den Stickern steht und suchen Sie gemeinsam einen Sticker aus, der diese Stärke darstellt.
4. Lassen Sie das Kind den Sticker auf ein Superkräfte-Blatt kleben. Über die Zeit entsteht dadurch eine Sammlung von Superkräften!

Wir brauchen
Ihr Feedback!

Feedback zum Superkräfte-Stickerset

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Wichtige Hinweise zur Anwendung

Mit diesen Stickern können Sie Ihr Kind unterstützen, die eigenen Gefühle besser zu verstehen. Gefühle sind oft schwer zu erklären. Deshalb sollten Sie Folgendes beachten:

- Schaffen Sie eine vertrauensvolle, positive Atmosphäre, in der sich Ihr Kind sicher fühlt.
- Nutzen Sie ruhige Zeiten, um über Gefühle zu sprechen. Ist Ihr Kind gerade sehr aufgewühlt, braucht es erst Beruhigung.
- Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes und gehen Sie sensibel darauf ein.
- Wenn Ihr Kind eine Frage nicht beantworten möchte, respektieren Sie das. Lassen Sie schwierige Fragen weg, wenn sie nicht passen.
- Stellen Sie offene Fragen, drängen Sie aber nicht, wenn Ihr Kind von schwierigen Erlebnissen erzählt. Fragen Sie lieber, wie es Ihrem Kind jetzt geht.

Anregungen

„Ich darf Fehler machen!“
Wenn Ihr Kind oft traurig über eigene Fehler ist, sprechen Sie darüber, dass Fehlermachen ein wichtiger Aspekt des Lernens ist. Kinder machen täglich neue Erfahrungen und Fehler gehören dazu.

„Ich darf weinen!“
Das Weinen ist ein Ausdruck vieler Emotionen und bedeutet oft, dass alles gerade „zu viel” ist. Gefühle sind für uns alle schwer zu erklären. Weinen ist eine Form der Kommunikation über negative Emotionen.

„Ich darf Angst haben!“
Angst ist gut und schützt uns vor Gefahr. Wenn Ihr Kind sich vor Dingen fürchtet, die keine Gefahr darstellen, sprechen Sie mit ihm, wie es die Angst schrittweise überwinden kann.

„Ich werde geliebt!“
Kinder zeigen Liebe auf verschiedene Weisen. Fragen Sie Ihr Kind, wie es Liebe empfindet. Sprechen Sie über die verschiedenen Formen von Liebe.

„Ich schaffe das!“
Dieser Satz stärkt das Selbstvertrauen. Er kommuniziert den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und fördert die Bereitschaft, Neues zu probieren.

„Meine Meinung zählt!“
Eine eigene Meinung zu haben und sie zu äußern ist wichtig. Viele unterschiedliche Meinungen sind in Ordnung und wir müssen uns nicht einigen.

„Ich darf sprechen!“
Ermutigen Sie Ihr Kind, so zu kommunizieren, wie es ihm passt: durch Worte, Gesten oder Mimik; viel oder wenig, laut oder leise; mit allen Menschen oder nur wenigen.

„Ich darf Nein sagen!“
Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es das Recht hat, „Nein“ zu sagen, wenn es sich unwohl fühlt. Das „Nein“ anderer muss genauso respektiert werden.

INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

Sticker!

Sticker!

Sticker!

Sticker!

Das sind meine

Superkräfte

Sticker!

Sticker!

Sticker!

Sticker!

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE