HUMANISTISCHE SCHULE SCHWEIZ

Emotionale Stärke fördern

Resilienz & Selbstvertrauen bei Kindern aufbauen

> Emotional starke Kinder meistern Herausforderungen besser. Diese Checkliste zeigt, wie Sie die innere Stärke Ihres Kindes täglich fördern können.

- ☐ **1. Gefühle benennen**
  «Du bist wütend/traurig/enttäuscht» – Worte für Emotionen geben
- ☐ **2. Alle Gefühle erlauben**
  Es gibt keine «schlechten» Gefühle – nur verschiedene
- ☐ **3. Frustrationstoleranz üben**
  Nicht sofort helfen – Kind erst selbst versuchen lassen
- ☐ **4. Mut machen**
  «Ich glaube an dich» – auch bei Misserfolgen
- ☐ **5. Eigene Stärken entdecken**
  Was kann mein Kind besonders gut? Darauf aufbauen
- ☐ **6. Problemlösung fördern**
  «Was könntest du tun?» statt Lösung vorgeben
- ☐ **7. Soziale Kontakte pflegen**
  Freundschaften stärken das Selbstwertgefühl
- ☐ **8. Rituale der Verbundenheit**
  Umarmungen, gemeinsame Zeit, «Ich hab dich lieb»
- ☐ **9. Geschichten über Mut erzählen**
  Vorbilder zeigen: Auch Helden hatten Angst
- ☐ **10. Dankbarkeit üben**
  Abends 3 Dinge nennen, die heute schön waren

KOSTENLOSE RESSOURCE