

1

Ein Bouquet

Manche Menschen sind sportlich und mutig, andere herzlich, kreativ, erfinderisch oder musikalisch. Eine Bastelübung hilft Kindern, ihre Fähigkeiten zu visualisieren: alle persönlichen Stärken aufschreiben, aus Papier Blütenblätter ausschneiden und zu Blumen zusammenkleben. Jede Blume mit einer Stärke beschriften und feiern, dass man ein buntes Bouquet davon besitzt.

2

Eine Liste

Wenn man nicht weiss, was man kochen soll, hilft es, in der Küche eine Liste zu führen mit Menüs, die alle mögen. Dasselbe funktioniert für Familienzeit: Ina Blanc empfiehlt, positive Aktivitäten aufzuschreiben und täglich etwas davon umzusetzen. «Es müssen keine grossen Ausflüge sein. Oft reicht es, zehn Minuten am Tag zusammen zu lachen, um die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken.»



FÜR HAPPY KIDS!

Fünf Stück vom Glück

Was macht Kinder **glücklich**? Der Zufall ist es nicht. Zufriedenheit und Optimismus lassen sich trainieren – mit fünf Tipps von Kinder- und Jugendpsychologin Ina Blanc.

3

Ein Buch

Am Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der Universität Basel beobachtet Ina Blanc, die schnelle Wirkung einfacher Interventionen. «Diese Tricks sollten allen Kindern zugänglich sein.» Deswegen hat sie das Mitmachbuch «Ich bin ein Glückskind» entwickelt. Es enthält Übungen, die Selbstwert, Selbstvertrauen und Gefühlsregulation stärken. Inklusive Hintergrundinfos für Eltern. Erhältlich über www.fideadesign.com.

4

Ein Geschenk

«Ich bin gratis. Man kann mich nicht einpacken. Dennoch bin ich eines der wertvollsten Geschenke, die man Kindern machen kann. Wer bin ich?» Die Langeweile. «Langeweile kann Kindern Zugang zu ihren eigenen Ressourcen ermöglichen: Imagination und Kreativität», sagt Ina Blanc. Diese Ressourcen fördern die Resilienz, also das Immunsystem der Seele.

5

Ein Wort

«Das kann ich nicht.» Diesen Satz sagen viele Kinder, wenn sie an einer Aufgabe scheitern. Ermutigen wir sie, den Satz um ein kleines Wörtchen anzureichern, beflügeln wir ihr dynamisches Selbstkonzept – also ihren Glauben daran, aktiv Einfluss auf die eigene Entwicklung nehmen zu können. Lautet der Satz «Ich kann das **noch** nicht», lässt sich daran etwas ändern ...