



Kinder  
spielerisch stärken  
und unterstützen

**RUNDUM STARK IM  
FAMILIENALLTAG**

# VORWORT

## Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser

Kinder wollen sich drinnen und draussen bewegen, experimentieren, Herausforderungen meistern und ihre eigenen Grenzen ausloten. Dabei sammeln sie wertvolle Erfahrungen, die sie ein Leben lang begleiten. Zudem steigert regelmässige Bewegung das Wohlbefinden der Kinder.

Durch vielseitige Bewegungserfahrungen lernen Kinder sich selbst besser kennen, Lösungen für Schwierigkeiten und Probleme zu finden, anderen zu helfen, Kompromisse einzugehen und neue Freundschaften zu schliessen. Sie merken, dass angenehme wie unangenehme Erfahrungen zum Leben gehören und erfahren einen guten Umgang mit Belastungen. Auf diese Weise stärken die Kinder ihre Widerstandskraft und lernen Stress gut zu bewältigen. Sie erfahren, wie sie ihre Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und regulieren können. Dies trägt dazu bei, dass die Kinder sich in einer Gruppe akzeptiert fühlen. All das hilft ihnen auch später bei der Bewältigung ihres Alltags.

Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen findet im Alltag

- in einer anregenden Umgebung
- beim gemeinsamen Spielen
- im respektvollen und liebevollen Umgang miteinander
- durch Aufmerksamkeit und Zuwendung, Zutrauen und Vertrauen
- aber auch durch das Setzen von Regeln und Grenzen statt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nebst vielen Ideen für den Alltag auch praktische Tipps, wie Sie Kinder rundum stärken können.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spass beim Ausprobieren und Weiterentwickeln der Ideen!

# TIPPS

## Kreativität fördern

Sorgen Sie für ausreichend freie Zeit und Raum zum Spielen, zum Bewegen und Experimentieren. Alltagsmaterialien sind kostengünstige und anregende Spielgeräte, die vielfältig einsetzbar sind.



## Herausforderungen annehmen

Lassen Sie der Fantasie und Kreativität der Kinder freien Lauf. Machen Sie ihnen Mut, eine Herausforderung anzugehen und zeigen Sie, dass Sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben. Freuen Sie sich mit ihnen auch über kleine Erfolge, das stärkt Ihr Kind in der Selbstwirksamkeit.

## Probleme selber lösen

Kinder stossen immer wieder an Probleme und Herausforderungen. Stellen Sie nicht sogleich eine Lösung bereit, sondern unterstützen Sie Ihr Kind dabei, selber Lösungen zu finden. So lernen Kinder sich auf ihre Fähigkeiten und Problemlösekompetenzen zu verlassen.

## Entspannen und loslassen

Neben viel Bewegung brauchen Kinder auch Momente der Entspannung, damit sich Körper, Geist und Seele regenerieren können und bereit für neue Taten sind. Nehmen Sie sich Zeit für ruhige gemeinsame Momente und unterstützen Sie die Kinder darin, loszulassen und ihr inneres Gleichgewicht zu finden.



### Impressum

Herausgeberin  
Helsana-Gruppe

Konzept, Inhalte und Realisation  
RADIX Schweizerische  
Gesundheitsstiftung

Fachliche Begleitung  
Gesundheitsförderung Baselland  
ZEPRA Kanton St. Gallen  
Dienststelle Sport Stadt St. Gallen  
Fachstelle PEP  
Denk-Wege, Institut für  
Erziehungswissenschaft der  
Universität Zürich

Fotos  
Monique Wittwer,  
www.moniquewittwer.ch, 2019, Luzern

Gestaltung  
Grafik-Design Helsana

Copyright  
Helsana-Gruppe

An dieser Stelle danken wir den beteiligten Institutionen und ihren Expertinnen für die fachliche Begleitung bei der Ausarbeitung der Inhalte und der Fotografin für die tollen Bilder. Ebenso danken wir den Kindern Alina, Diego, Fiona, Janis, Nicola, Rico, Svenja und ihren Eltern für die Unterstützung bei der Realisation der Broschüre.

Luzern, Januar 2020

## Gefühle wahrnehmen

Unterstützen Sie die Kinder dabei, sich selbst kennenzulernen, Gefühle zu regulieren und sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Nehmen Sie die Gefühle der Kinder ernst. Geben Sie ihnen zu verstehen, dass negative Gefühle unangenehm, aber normal sind. Fragen Sie die Kinder, was ihnen bisher geholfen hat, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, den Spielraum zu erweitern. Vergessen Sie dabei den Humor und die Leichtigkeit nicht.



## Streiten ist wichtig

Betrachten Sie Streit als Chance für die Kinder, um den Umgang mit Konflikten zuhause in einem geschützten Rahmen üben zu können. Beim Streiten üben Kinder wichtige Fähigkeiten fürs Leben, wie Bedürfnisse

wahrzunehmen und zu vertreten, andere Interessen zu verstehen, Spannungen auszuhalten, zu überzeugen, nachzugeben, gemeinsame Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden. Helfen Sie den Kindern dabei, sich zu beruhigen sowie das Problem und die Gefühle zu erkennen. Unterstützen Sie die Kinder beim Lösungsfinden. Begleiten Sie die Kinder beim Ausprobieren und Umsetzen.

## Gemeinsam mit anderen

Ermöglichen Sie den Kindern das Spiel mit anderen Kindern. Im Umgang mit anderen können Kinder üben Freundschaften zu knüpfen, sich mit anderen zu messen und Konflikte auszutragen.



## Nachahmen

Kinder erlernen viele Verhaltensweisen durch Beobachtung und Nachahmung von Personen, die für sie als Vorbild dienen. Versuchen Sie den Kindern zu zeigen, wie Probleme und Konflikte respektvoll gelöst werden können. Leben Sie ihnen vor, wie Sie mit Herausforderungen umgehen.

## Rituale

Strukturieren Sie Ihren Alltag mit Regeln und Ritualen. Diese geben Kindern Orientierung, Halt und Sicherheit und erleichtern das Zusammenleben.



### Hinweise zu den Spielideen

Auf der linken Seite finden Sie immer die Grundidee des Spiels. Auf der rechten Seite finden Sie Variationen zur Grundidee und Reflexionsfragen passend zum Thema.

Reflexionsfragen für die Eltern



Reflexionsfragen für die Kinder



Reflexionsfragen für die Kinder und die Eltern





### Auf und ab:

Mit verschiedenen Materialien eine Landschaft mit Hindernissen erstellen.

## MUT ERLEBEN - SELBSTBEWUSSTSEIN ENTWICKELN



Mehr Mut braucht es, wenn Stühle Lehne an Lehne aufgestellt werden.



Fortgeschrittene balancieren einen Gegenstand während sie die Hindernisse überqueren.



Ein Rutschbrett kann mit wenig Geschick selber gemacht werden. Ein gehobeltes Fichtenbrett (z.B. 120cm x 30cm) auf der Rückseite mit einer Holzleiste versehen, feinschleifen und Kanten abrunden.



Welche Art von Unterstützung bzw. Hilfe bieten Sie den Kindern bei schwierigen Situationen? Haben Sie versucht Ihrem Kind einen Tipp zu geben, z.B. kriechen anstatt zu gehen?



### Krokodil am Nil:

Wer kann über den Fluss springen ohne vom Krokodil erwischt zu werden?

## HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN - ZUVERSICHT GEWINNEN



Anstelle von Seilen können auch zusammengerollte Tücher oder Decken für den Fluss gebraucht werden.



Mit Alltagsmaterialien Brücken bauen, um den Fluss zu überqueren – wer baut die kreativste Brücke?



Ein Kind zieht mit einem Seil ein anderes Kind, welches auf einem Tuch sitzt, über den Fluss.



Hattest du ein komisches Gefühl oder hattest du Angst? Hast du dich gefreut, als du es geschafft hast? Wo hast du diese Gefühle im Körper gespürt?



### «Wut-Zwerg» fangen:

Mit einem verschliessbaren Gefäss Wut-Zwerg einfangen und sie vor der Türe freilassen.

## WÜTEND SEIN - SICH BERUHIGEN KÖNNEN



Die Wut an einem Kissen auslassen.

---




Fair kämpfen hilft Energie loszuwerden.

---



Sich zurückziehen hilft beim Beruhigen und Entspannen.

 Mit den Kindern gemeinsam besprechen was hilft, damit die Wut vorbeigeht und man sich beruhigen kann. Auch Sie erzählen auf eine kindgerechte Art was Ihnen hilft, mit Wut umzugehen. Mit den Kindern gemeinsam Ideen sammeln, was gemacht werden kann um die Wut loszuwerden (z.B. zählen, stampfen, tief durchatmen, ...).

## GEFÜHLE ZEIGEN - SICH VERSTEHEN



Auf einem Würfel Smileys oder Fotos mit verschiedenen Gefühlsausdrücken aufkleben. Das Gefühl, welches gewürfelt wird, muss dargestellt werden. Ergänzend kann eine Situation, in der man dieses Gefühl erlebt hat, kurz nacherzählt werden.



Welches Gefühl stellst du dar? Können es die anderen erraten?



Gefühlsbarometer: Bilderkarten zu den verschiedenen Gefühlen mit Kindern gestalten. Wie fühle ich mich jetzt? Wie fühle ich mich vor dem Schlafengehen?

### Gefühlspantomime:

Wie sehen wir aus, wenn wir wütend oder traurig sind, uns freuen oder Angst haben? Wie erkennen wir es bei anderen, wenn sie in einer bestimmten Stimmung sind?



Mit Kindern über Gefühle sprechen. Dabei können folgende Fragen helfen: Wann warst du das letzte Mal traurig? Was machst du dann? Was tröstet dich? Wie tröstest du deine Schwester, deinen Bruder?



### Roboter und Fernbedienung:

Die Fernbedienung setzt den Roboter in Bewegung. Durch Tippen an den Schultern lässt er sich steuern.

## SICH ERINNERN - SICH AUF NEUE SITUATIONEN EINSTELLEN



Kann eine Fernbedienung auch zwei Roboter gleichzeitig steuern?

---



Wenn der Roboter zu einem Ziel gesteuert werden muss, wird es gleich viel spannender.

---



Schwierig wird es, wenn beim Tippen auf die rechte Schulter nach links gedreht wird.



Was war schwierig, als du die Fernbedienung/der Roboter warst? Was kannst du als Roboter machen, wenn die Fernbedienung Schwierigkeiten hat dich zu steuern?





### Wetter machen:

Eine Geschichte über das Wetter erzählen und die verschiedenen Arten (Regen, Hagel, Wind) auf den Rücken und die Beine tupfen, trommeln, streicheln, etc.

## ENTSPANNEN - NEUE KRÄFTE SAMMELN



Pizza backen: Mehl sieben, Teig kneten, ausrollen, Pizza belegen, backen (Hände auf den Rücken legen) und in Stücke schneiden.

---



Angenehm ist auch eine Massage mit einem Tennisball, Igelball oder einem Schwamm mit rauer und feiner Seite.

---



Jemand wird mit (warmen) Steinen belegt. Wo spürst du die Steine?



Wie hat sich die Massage für dich angefühlt?  
Gefällt dir das oder magst du das nicht so gerne?



**Ruheoasen:**

In Nischen und Höhlen lässt es sich gut entspannen.

## RUHEOASEN - BEI SICH SEIN



Aus einem grossen Tuch und einem Tisch lässt sich eine Hängematte gestalten (auf einen festen Knoten achten).

---



Kissen und Decken eignen sich gut für kuschelige Plätze.

---



Gemeinsam ein Bilderbuch anschauen oder sich eine Geschichte erzählen.



Wo kannst du dich am besten ausruhen? Woran merkst du, dass du eine kleine Pause, einen Moment für dich brauchst?  
Erzählen auch Sie, was Ihnen hilft sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.



HEL-01914-de-1219-0001-43537



Bestellungen sowie weiterführende Informationen und Links zu den Themen Psychische Gesundheit, Bewegung und Ernährung finden Sie unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > Elternbroschüre

Mit fachlicher Unterstützung von

**Helsana**  **RADIX**

