

Kindliches Selbstbewusstsein stärken: Sonnenstrahlenübung

Ein starkes Selbstwertgefühl ist der Schlüssel für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Mit der Sonnenstrahlenübung können Sie es stärken!

So funktioniert die Übung:

1. Malen oder basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Sonne mit vielen langen Sonnenstrahlen.
2. Hängen Sie die Sonne an einem gut sichtbaren Ort auf.
3. Jetzt liegt es an Ihrem Kind, auf jeden Sonnenstrahl eine positive Eigenschaft von sich selbst zu schreiben.

Tipp: Ziel der Übung ist es, dass sich Ihr Kind möglichst selbstständig mit seinen positiven Eigenschaften auseinandersetzt. Versuchen Sie also, möglichst wenig zu helfen. Wenn Ihr Kind nicht weiter weiß, können sie es mit Fragen wie „Welche positiven Eigenschaften von dir fallen dir ein, wenn du daran denkst, wie du in deinen Freundschaften / in der Schule / im Umgang mit deinen Geschwistern bist?“

Nun ist sich Ihr Kind bewusst, welche guten Eigenschaften es in sich trägt. Jeder einzelne Sonnenstrahl gibt Ihrem Kind ein bisschen mehr Selbstbewusstsein.

