



**Nachbarschaftshilfe**  
Kirchheim, Heimstetten u. Landsham e.V.

## **Resilienz- und Selbstbehauptungskurs für Kinder ab 5 Jahren (Vorschulalter) bis 12 Jahre**



### **Ich kann das nicht, ich schaff das nicht, ich werde immer nur geärgert?**

Kinder sind in ihrem Alltag immer wieder Herausforderungen und Konflikten ausgesetzt, die sie meistern müssen. Ärger und Selbstzweifel können Eltern und Pädagogen nicht immer vermeiden - aber wir können unseren Kindern das richtige Handwerkzeug mitgeben! Mentale Stärke (Resilienz) und mehr Selbstbewusstsein sind die Stichwörter und das Ziel dieses Kurses für mehr innere Stärke nach dem Konzept "Stark auch ohne Muckis".

### **In verschiedenen Übungen und Rollenspielen lernen die Kinder Fähigkeiten um z.B. mit folgenden Situationen umzugehen:**

- Wie schaffe ich es ruhig zu bleiben, wenn ich geärgert werde?
- Was machen andere Meinungen über mich mit mir persönlich?
- Wie hole ich richtig Hilfe?
- Wie bleibe ich standhaft und verfolge meine Ziele (im Leben und im Alltag)?
- Wie kann ich auf meine Gefühle hören?
- Wie trete ich selbstbewusst auf und werde ernst genommen?

Durch viele spielerische Elemente finden die Kinder fast "nebenbei" eine engere Beziehung zu sich selber. Die positiven Erfahrungen im Kurs/Rollenspiel nehmen die Kinder mit in ihren Alltag. Natürlich werden die Situationen im echten Leben nicht genauso ablaufen wie im Kurs, dennoch werden die Kinder ihre gelernten Fähigkeiten einsetzen und transferieren können.

### **Jedes Kind soll sagen können "Ich bin ich - perfekt so wie ich bin und das ist gut so!"**

Der Kurs umfasst 3 oder 4 Termine à 60 Minuten in einer Gruppe bis 15 Kinder - beim letzten Termin gibt es eine kurze (Informations-) Einheit mit den Eltern.

### **Nächster Kurs:**

3 Termine á 60 Minuten: 25.04., 02.05., 16.05. jeweils um 14.30 Uhr

Anmeldung unter [www.mimama-familien.de](http://www.mimama-familien.de)

Veranstaltungsort: Gemeindesaal der Cantatekirche Kirchheim

Durchgeführt von: MiMaMa Familienbegleitung, Marie-Louise Amann 017632665035



**Nachbarschaftshilfe**  
Kirchheim, Heimstetten u. Landsham e.V.