

frag Mitti



„Resilienz“

Die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit erlernten „Werkzeugen“ durchzustehen;

Sie haben Ihren Kindern in den vergangenen Wochen einiges davon mitgegeben:

- Zu - & Vertrauen
- Wissen (rund um Corona)
- Stabilität & Sicherheit

Finden Sie hier noch Anregungen, um den Schatz zu vergrößern!

Schul-Yoga zu jeder Zeit

Entspannung, Achtsamkeit

Waschen ohne Wasser

Reibe Arme, Beine, Hände & Füße wie beim Waschen ab;

Flieger

Strecke die Arme zur Seite, neige Dich beim Einatmen nach rechts und denke an den Segelflug eines Vogels;
Beim Ausatmen kommst Du in die Mitte, um Dich dann wieder nach links zu beugen und einzusatmen – flieg, so lange es Spaß macht!

Aus „Der kleine Yogi“, Menschenkinder Verlag

Wut-Wörter Roulette

Gefühle

Wut rauslassen – das ist oft mit „unschönen“ Ausdrücken verbunden.

Na dann, erschaffen wir eben Neue – zum Zusammensetzen.

Nehmen Sie sich zwei farbige Papiere und schneiden Streifen (ca. 4cm hoch) je so auseinander.
Pro Paar jetzt lustige Silben suchen:



Wisch
Nebel
Tran
Knall
Arm

Boje
Hirn
Backe
Lappen
Erbse

Alles in einen Sack, ziehen (egal ob gleich oder unterschiedliche Farbe) und losgeschimpft.....schön laut!

„Ich kann...“

...schon viel als Kind!

Wechseln Sie mal die Perspektive mit diesen Fragen:

KINDER

Was kann ich besser als meine Eltern?

ELTERN

Was kann ich als Erwachsener nicht mehr so gut?

Jeder malt, spielt vor, zeigt Pantomime, Erzählen, alles erlaubt!!



Anm. d. Redaktion:
Gummi-hüpfende Erwachsene sind meist unterhaltsam

Wir haben...

Starke Kinder

Tipp

Im „gelben Blatt“ finden Sie eine Reihe „Was tun mit den Kindern“
Beschäftigungsideen drinnen und draußen
im Landkreis

Ausgabe 5
vom 2. März 2021



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**