

Übung macht den Meister!

Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie z. B. gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen anhand des Wohlfühlweges suchen. Mit zunehmender Übung kann es Ihrem Kind immer leichter fallen, Lösungen zu finden.



Ihr Kind kann dabei seine eigenen positiven Kräfte erfahren und sich selbst ermutigen, die anstehenden Aufgaben des Lebens zu meistern.

Sollten Sie Fragen zu **fit und stark plus** haben, können Sie sich gern an uns wenden:

IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630
Fax: 0451 69333631
E-Mail: info@fitundstarkplus.de
Web: www.fitundstarkplus.de
www.ifa-ggmbh.de



Unterstützt von:



© Grafik Titelseite, blauer Pfeil: Dmitri Stalnuhin, fotolia



In Modul 5

lernen die Kinder ...

- ➔ ... den Wohlfühlweg als Hilfe zum Umgang mit schwierigen Situationen kennen.
- ➔ ... den Wohlfühlweg bei schwierigen Situationen anzuwenden.
- ➔ ... durch Einsatz des Wohlfühlweges ihr Wohlbefinden wiederherzustellen.
- ➔ ... Mutmachsätze für sich zu nutzen.

Gemeinsam können wir viel tun,
damit unsere Kinder gesund
heranwachsen und sich wohlfühlen
– ein Leben lang!

Lösungen finden

Schwierige Situationen lösen

Ungelöste Probleme und Schwierigkeiten wirken belastend und können unser Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schwierigkeiten zu erkennen und sie aktiv zu beseitigen, kann daher enorm zu unserem Wohlbefinden beitragen!

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du dich gut (erfolgreich, stark, mutig, toll oder stolz) gefühlt hast, das aber nicht ganz einfach für dich war.

Beschreibe kurz, was passiert ist:

Stelle dir nun vor, die Uhr dreht sich zurück.
Du bist jetzt kurz vor diesem Ereignis! Gehe die Fragen durch:
Du kannst den Wohli-Graphen zur Hilfe nehmen

1. Was hast du bei dir **wahrgenommen**?

2. Was hast du **empfunden**?

3. Was wolltest du **nicht**?

4. Was hast du **gewünscht**?

5. Dein **Wohlfühlsatz**:
Als _____,
habe ich bei mir _____ wahrgenommen,
und mich _____ gefühlt,
ich wollte nicht, _____,
Ich wünsche mir /Ich will, _____.

6. Wie hast du es **geschafft**, dir deinen **Wunsch** zu erfüllen?

7. Was nimmst du **nun** bei dir wahr?

Der Wohlfühlweg

Schwierige Situationen gehören zum Leben dazu. Der in dem Abschnitt „Lösungen finden“ vorgestellte Wohlfühlweg ist ein Beispiel für einen erfolgreichen Weg, alltägliche Schwierigkeiten zu meistern.

In diesem Abschnitt kann Ihr Kind lernen, diese Fähigkeit gezielt für sich zu nutzen und einzusetzen, um sein persönliches Wohlbefinden bei schwierigen Situationen wiederherzustellen.

Was lernt Ihr Kind?

Ihr Kind kann den Wohlfühlweg einsetzen, wenn es bemerkt, dass es sich nicht wohl fühlt. Dadurch kann es sein eigenes Wohlbefinden selbst wiederherstellen.

Auf der ersten Stufe des Wohlfühlweges können die Signale des Körpers Ihrem Kind bedeutsame Hinweise für seine Empfindungen geben.

„**Was nimmst du bei dir wahr?**“ (z.B. Herzklopfen oder Bauchweh) „**Was empfindest du?**“ (z.B. Angst oder Traurigkeit)

Dadurch fällt die Beantwortung der darauffolgenden Fragen „**Was willst du nicht?**“ und „**Was wünschst du dir?**“ deutlich leichter (z.B. Ich will nicht alleine sein, ich wünsche mir, dass die anderen mit mir spielen.).

Alle Informationen zusammengefasst ergeben dann den Wohlfühlsatz, den die Kinder schon aus Modul 4 kennen. Zum Beispiel: „Als unsere Lehrerin die Arbeit angekündigt hat, habe ich bei mir Kopfweh, Bauchweh und feuchte Hände wahrgenommen und mich ängstlich gefühlt. Ich will nicht, dass ich mit der Arbeit Schwierigkeiten habe. Ich wünsche mir, dass es mir leicht fällt die Arbeit zu schreiben.“

Damit hat Ihr Kind einen bedeutsamen Schritt zur Lösungsfindung bereits bewältigt. Wichtig ist nun, sich ganz konkrete Schritte zu überlegen, um die Frage zu beantworten

„**Wie schaffst du es, dir deinen Wunsch zu erfüllen?**“. Zum Beispiel: „Ich überlege, welche Aufgaben ich noch üben sollte und erstelle mir einen Plan, mit dem ich jeden Tag ein bisschen üben kann.“

Um sich zu motivieren, die Anstrengungen anzugehen, hilft manchmal ein Mutmachsatz.

Wenn es ein **Löwenzahn** durch den **Asphalt** schafft, dann werde **ich auch** einen Weg finden.

Die letzte Frage des Wohlfühlweges, „**Was nimmst du nun bei dir wahr?**“, ermöglicht Ihrem Kind die Überprüfung der vorher gewählten Lösung. Es kann dabei an der Beobachtung seiner körperlichen Reaktionen überprüfen, ob es die richtige Lösung gefunden hat. Zum Beispiel: „Super! Meine Bauchschmerzen sind weg!“

Kompetenzen für den Alltag

Diese Erfahrung kann Ihr Kind dabei unterstützen, sich dem alltäglichen Leben gewachsen zu fühlen, so dass es ihm zunehmend leichter fallen kann, auf schwierige Situationen zu reagieren und sich positiv und konstruktiv zu verhalten.