

Ingeborg Saval

Starke Kinder

Gezielt und fantasievoll:
Methoden für selbstbewusste und
ausgeglichene Kinder





Auftanken

Spielen, träumen, glücklich sein – das wünschen wir Eltern uns für unsere Kinder. Aber auch Kinder stehen unter Leistungsdruck, haben Ängste und Probleme. Wie können wir sie unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, neue Kraft zu tanken?



Angstmonster

Solche Gestalten kennt jedes Kind. Sie lauern hinter dem Schrank, verursachen Bauchweh oder schüchtern ein. Wie können wir unseren Kindern helfen, mit ihren Gefühlen und Ängsten konstruktiv umzugehen, sodass ihr Selbstvertrauen wächst?

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Jedes Kind braucht Kraft-Tankstellen

10 10 Bausteine für starke Kinder und ihre Familien

10 Resilienz – Das Immunsystem der Seele

11 Was tut Kindern gut und stärkt sie?

24 Stress auflösen durch Klopfakupressur

24 Wie hilft Klopfakupressur gegen Stress?

24 So geht das Starkklopfen

31 Kraftsets für kindliche Probleme

31 Was ist ein Kraftset?

32 So funktioniert das Kraftset

35 Kraftsets gegen Ängste und Unsicherheiten

36 Ängste vor Monstern und unheimlichen Gestalten

36 Was tun mit den Ungeheuern im Schrank?

38 Kraftset

41 Schüchterne und ängstliche Kinder

41 Ich traue mich nicht

44 Kraftset

47 Bauchweh und andere Wehwehchen

47 Mein Bauch tut weh

49 Kraftset

52 Besonders sensible Kinder

52 Zu viel, zu schnell, zu laut

54 Kraftset

59 Kraftsets gegen Stress in der Schule

60 Schulbeginn

60 Ich mag nicht in die Schule gehen

63 Kraftset

66 Erste Misserfolge



Ich geh in die Schule

Der Schuleintritt verändert ein ganzes Kinderleben. Plötzlich darf man nicht mehr nur spielen, sondern muss sich konzentrieren und mit ersten Misserfolgen fertig werden. Wie können wir unseren Kindern helfen, mit diesen neuen Herausforderungen umzugehen?



Warum?

Trauer und Schmerz kommen in jedem Kinderleben vor, auch wenn wir versuchen, unsere Kinder davor zu bewahren. Wie können wir unsere Kinder in solchen Situationen begleiten und den emotionalen Stress ausgleichen?

66 Manchmal geht alles schief

69 Kraftset

71 **Konzentrationschwierigkeiten**

71 Mach deine Hausaufgaben!

75 Kraftset

78 **Übermäßige Unruhe und Ungeduld**

78 Ich kann nicht die ganze Zeit still sitzen

81 Kraftset

84 **Hänseleien und Mobbing**

84 Die anderen sind gemein zu mir

87 Kraftset

91 **Kraftsets bei Trauer und Schmerz**

92 **Der Urlaub ist zu Ende**

92 Abschied tut weh

94 Kraftset

97 **Kränkung und Zurückweisung**

97 Ich spiel nicht mehr mit dir!

99 Kraftset

102 **Umzug der Familie**

102 Mein Zuhause ist jetzt ganz wo anders

105 Kraftset

107 **Trennung der Eltern**

107 Wir wohnen nicht mehr zusammen

110 Kraftset

112 **Tod und Sterben**

112 Abschied für immer

116 Kraftset

119 **Kraftsets bei destruktivem Verhalten**

120 **Machtkämpfe**

120 Starke Kinder haben einen starken Willen

123 Kraftset

125 **Kindliche Gewalt und übermäßige Aggression**



Kinder und Gewalt

Alle Kinder werden irgendwann einmal wütend oder aggressiv. Das ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Manche Kinder müssen allerdings erst lernen, solche starken Gefühle in geordnete Bahnen zu leiten. Wie können wir sie dabei unterstützen?



Familienleben

Eifersucht, Neid und Streit unter Geschwistern – das kennen alle Eltern. Kinder brauchen in solchen Situationen Sicherheit und Halt, Einfühlungsvermögen und liebevolle Konsequenz. Wie können wir ihnen das vermitteln?

125 Gewalt löst keine Probleme

128 Kraftset

131 **Wutanfälle und Ausrasten**

131 Ein Kind sieht Rot

134 Kraftset

136 **Genervte Eltern**

136 Elternstress

140 Kraftset für Eltern

141 Tun Sie etwas für sich

145 **Kraftsets bei Problemen
in Familie und Freizeit**

146 **Alpträume und schlechte Nächte**

146 Ich kann nicht einschlafen

149 Kraftset

151 **Geschwisterstreit**

151 Kleinkrieg im Kinderzimmer

153 Kraftset

157 **Eifersucht und Neid**

157 Früher hattest du mich viel lieber

160 Kraftset

162 **Langeweile**

162 Mir ist sooo langweilig!

164 Kraftset

167 **Probleme mit Fernseher und Computer**

167 Der Flimmerkisten-Blues

171 Kraftset

173 **Service**

174 **Register**