

## An den eigenen Stärken und Schwächen arbeiten können

- Suchen Sie sich eine Zeit im Laufe des Tages, zu der Sie regelmässig mit Ihrem Kind in Ruhe reden können. Am besten eignet sich dafür in der Regel die Zeit vor dem Schlafengehen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Tag: Was lief heute gut, was lief schlecht? Was hat Ihrem Kind heute gefallen? Was hat es gut gemacht? Was kann es noch besser machen? Was hat es heute Neues gelernt? Lassen Sie Ihr Kind dabei in erster Linie erzählen und stellen Sie ihm Fragen und geben Sie ihm Tipps und Hinweise. Lassen Sie Ihr Kind selbst auf Lösungen kommen für Probleme oder Herausforderungen, statt ihm die Lösung gleich zu sagen. Das stärkt seine Selbstverantwortung. Tun Sie dies regelmässig für 10 oder 15 Minuten, so lernt Ihr Kind, sich selbst zu beobachten und aus seinen Erfahrungen zu lernen.
- Highlights und Lowlights des Tages. Machen Sie täglich, zum Beispiel beim Abendessen eine Runde bei allen Familienmitgliedern, welches ihr «Highlight» des Tages war und welches ihr «Lowligh», also welches ihr bestes und ihr schlechtestes Erlebnis des Tages war. Auch kleine Kinder begreifen den Sinn von „Highlight» und «Lowligh» schnell und lernen, über den Tag nachzudenken und über das, was sie erlebt haben.