Das Mutmomente-Glas

Mut wächst mit jeder Erfahrung. Nur merkt man das im Alltag oft nicht, weil die kleinen mutigen Schritte so schnell wieder vergessen sind. Dieses Glas macht sie sichtbar.



So geht es

1. Sucht gemeinsam ein leeres Glas mit Deckel z.B. ein Marmeladenglas.

2. Dein Kind bemalt und beklebt es, bis es sein ganz eigenes Glas ist.

3. Immer wenn dein Kind etwas geschafft hat, wovor es vorher Angst hatte, schreibt ihr es auf einen der Zettel oder dein Kind malt es auf. Die Zettel werden in dem Glas gesammelt.

4. Stellt das Glas an einem Ort auf, wo dein Kind es oft sieht.

5. Holt als Ritual z.B. jeden Abend einen Zettel heraus und lest ihn oder vor Situationen, die besonders viel Mut bedürfen.



Das erinnert dein Kind daran, wie viel Mut schon in ihm steckt.

Tipp: Auch ganz kleine Dinge zählen. „5 Minuten ohne Papa da geblieben" ist genauso ein Mutmoment wie der erste Sprung vom Einmeterbrett.