



Frustrationstoleranz

Codewort abmachen

Mit dem Kind in einem ruhigen Moment ein Wort abmachen, das helfen könnte in einer Situation, welche schwierig für das Kind ist, schneller wieder herauszukommen. Das Kind nennt ein Codewort und der Elternteil ein anderes. So kann der Elternteil das Codewort z.B. Hühnersuppe sagen, wenn er/sie merkt, jetzt wird es für mich schwierig. Umgekehrt kann das Kind in einer Situation, in welchen es Mühe hat und sich evtl. Begleitung wünscht das Codewort erwähnen, ohne direkt ansprechen zu müssen, was jetzt schwierig ist.

Wutkerlchen oder Jonglierbälle basteln

Material: Verschieden große runde Luftballons, Wolle, Wackelaugen, wasserfester Stift, Sand, Mehl, Schere, Trichter, Löffel

Aus drei Esslöffeln Mehl und drei Esslöffeln Sand wird eine Sand-Mehl-Mischung gerührt. Diese wird dann mit einem Löffel in den Trichter gefüllt. Zuvor wird der Trichter in den Ballon gesteckt. Um die Füllung durch den Hals des Trichters zu bekommen, ist es hilfreich die Füllung mit einem Holzstäbchen am Trichterhals zu bewegen. Das Halsstück des Ballons darf nicht gefüllt werden.

Dann wird der Ballonhals abgeschnitten. Nun schneidet man von einem anderen Ballon den Hals ab und stülpt es über den gefüllten Ballon. Das muss so geschehen, dass die Öffnung des gefüllten Ballons abgedeckt ist.

Nun nimmt man einen weiteren Ballon, der aber ein wenig kleiner sein sollte als die beiden ersten Ballons. Von diesem schneidet man ebenfalls das Halsstück ab und zieht ihn über den Ball. Fertig ist das Wutkerlchen oder der Jonglierball.

Jetzt können dem Kerlchen noch Haare aus Wolle aufgeklebt und ein Gesicht gezeichnet werden.





Links:

Frustrationstoleranz bei Kindern steigern - 11 Übungen (starkekids.com)

Frustrationstoleranz bei Kindern: Strategien, wie du sie stärken kannst - Hallo Eltern (hallo-eltern.de)

Wie man mit Kindern übt, Frust zu ertragen - (fritzundfraenzi.ch)

Frustrationstoleranz bei Kindern: Die unterschätzte Schlüsselkompetenz fürs Leben (lernfoerderung.de)

Dein kostenloser Eltern-Ratgeber - StarkeKids.com

Lesenswerte Artikel von Haim Omer

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/was-ist-die-neue-autoritat?page=all>

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/psychologe-haim-omer-rat-eltern-zum-gewaltlosen-widerstand>

