

Übungen zur Stabilisierung (1)

- Was hast du in den letzten Tagen alles Neues gelernt?
Ein Lied? Ein Gedicht? Eine Redewendung?
Eine Geschichte?
- Übungen der Selbstfürsorge:
Was tue ich jeden Tag, um zu mir selbst gut zu sein?
- Wann habe ich heute gut für mich gesorgt?
- Kontakt mit dem starken Kind aufnehmen: Du bist heute schon 7 Jahre und kannst schon Lesen und Fahrrad fahren: was kannst du noch alles?
- Dem kleinen Kind von früher oder einem Stofftier ein Nest, eine Höhle bauen, es versorgen, es hüten und pflegen.
- Mit dem Kind einen glücklichen und sicheren Ort in der Fantasie entwickeln.
In schwierigen Situationen kann es sich in Gedanken an diesen Ort begeben.
- Freudige und beruhigende Geschichten erzählen, schöne Bilder betrachten.
- Häufig singen, Gedichte und Reime sprechen
- Bewegungsspiele, Tiere nachahmen, den Wind, ein Gewitter darstellen und danach wieder die Ruhe nach dem Sturm usw.

Übungen zur Stabilisierung (2)

- Viel Tanzen, Musik hören
- Bei Ängsten:
Dem Kind ein starkes inneres Tier (z.B. einen Tiger, Löwen) zum Schutz mitgeben. Talisman, Schutzengel
- Übungen der Selbstachtsamkeit:
Das Kind kann sich auf den Boden legen, den Kontakt mit dem Boden spüren.
- Den Atem und den Herzschlag beobachten.
- Beim Duschen das Wasser genau auf der Haut verfolgen.
- Ein achtsamer Spaziergang: Einzelheiten genau beobachten
- Lachen
- Gefühle pantomimisch darstellen oder malen lassen
- Rituale: Momente der Stille, des Innehaltens

Diese Folien *Übungen zur Stabilisierung seelisch verletzter Kinder*

ersetzen die veralteten Folien ***Förderung der kindlichen Selbstheilungskräfte***.

Sie können in ihrer aktuellen Version

jederzeit von meiner Homepage

<http://www.irmelawiemann.de>

heruntergeladen werden.

[Übungen zur Stabilisierung seelisch verletzter Kinder](#) hat die Adresse:

<http://www.irmelawiemann.de/dl/dl.pdfa?download=Uebungen-zur-Stabilisierung-Wiemann.pdf>

Sie finden diese und andere Folien und Seminarunterlagen

zu **seelisch verletzten Kindern**

auf der Seite <http://www.irmelawiemann.de/seiten/papiere.htm>