

ELTERNINFORMATION ZUM KURSSTART „MUTFÜCHSE“



M U T
F Ü C H S E

Liebe Eltern,

in den kommenden Wochen darf Ihr Kind Teil des Kurses „**Mutfüchse**“ sein. Der Schulalltag bringt täglich viele neue soziale Herausforderungen mit sich. In diesem Training, das auf dem bewährten Konzept von „Stark auch ohne Muckis®“ basiert, lernen die Kinder spielerisch und altersgerecht, wie sie **innerlich stark** werden und sicher mit Herausforderungen umgehen können.

In meinem Kurs lernen die Kinder:

- » mutig für sich einzustehen und klare Grenzen zu setzen
- » auf ihr Bauchgefühl zu hören und sich selbst zu vertrauen
- » durch Körperhaltung und Blickkontakt Stärke zu zeigen
- » angemessen auf Beleidigungen und Konflikte zu reagieren
- » Gefühle wahrzunehmen, zu regulieren und Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen
- » Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen
- » respektvoll mit anderen Kindern umzugehen

Stark sein bedeutet bei den Mutfüchsen:

mutig für sich einzustehen und Lösungen zu finden, ohne andere zu verletzen.

In diesem Kurs arbeiten wir ohne Beschämen, ohne Täter- oder Opferrollen und mit viel Bewegung, Spielen und kurzen Rollenspielen, um Situationen aus dem Schulalltag direkt zu trainieren.

Was können Sie als Eltern tun?

- » Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind vom Kurs erzählt.
- » Ermutigen Sie Ihr Kind, klare Grenzen zu zeigen und zu benennen.
- » Vermitteln Sie: Hilfe holen ist kein Petzen, sondern mutig.

Gemeinsam können wir die Kinder dabei unterstützen, **selbstbewusst und respektvoll ihren Weg zu gehen** und im Umgang mit anderen **sicher zu handeln**.



LUIA BIEBACH
Mit Haltung wachsen.