

Mein Körper ist
mein Zuhause

Ich kenne meinen Körper

Unsere Kinder wollen sich ausprobieren, erfahren, wie geschickt und beweglich sie sind und wo ihre Grenzen liegen. Vielfältige Bewegungserfahrungen steigern das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Kinder und führen zu einer Zunahme an Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper.

Zum Kennenlernen des eigenen Körpers gehört auch das Wahrnehmen, ob ich eine bestimmte Berührung als angenehm empfinde, ob ich schon satt bin, ob ich Ruhe brauche oder eben nicht. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, die kindliche Aufmerksamkeit mit Fragen genau auf diese körperlichen Aspekte zu lenken.

Seinen Körper anzunehmen und sich wohlfühlen, ist die Basis für den Aufbau eines realistischen Körperbildes.

www.vivid.at

© VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

