

Kartenset „Richtig gut für mich!“

Impulse zur Selbstfürsorge für Kinder

Das Kartenset besteht aus 60 Bildmotiven, die verschiedene Impulse zur Selbstfürsorge bieten sollen.

Das Kartenset ist geeignet für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren. Selbstfürsorgliches Verhalten kann auch bei Kindern psychische Erkrankungen vorbeugen oder sie lindern. Die eigene Selbstwahrnehmung kann geschult und somit das eigene Selbstwertgefühl gestärkt werden. Das Kartenset soll zum Nachdenken und Diskutieren anregen und neue Verhaltensweisen zu etablieren. Anwendungsbereiche können das Einzel- und Gruppensetting in der psychotherapeutischen Praxis sein, aber auch in der Beratung, im schulischen und pädagogischen Bereich kann es genutzt werden. Auch außerhalb von Therapie und Beratung kann es verwendet werden. Verschiedene Möglichkeiten der Anwendung werden im beiliegenden Booklet dargestellt. Zufälliges Ziehen einer Karte, das Sortieren aller Karten nach individuellen Themen, kreative Arbeit mit einem Selbstfürsorge-Poster oder auch Rollenspiele sind möglich. Mit den kindgerecht illustrierten und ansprechenden Karten kann spielerisch an das Thema Selbstfürsorge herangeführt werden. Hervorzuheben ist außerdem das Format (doppelte Spielkartengröße) der Karten. Zusammengefasst lässt sich das Kartenset vielseitig in Beratung, Therapie und Arbeit mit Kindern im Alter von 6-13 Jahren einsetzen um das Thema Selbstfürsorge näher zu bringen.



Daniela Oltmann
Fachkoordinatorin

Literaturangaben

Kartenset „Richtig gut für mich! Impulse zur Selbstfürsorge für Kinder“, Henriette Ptassek, BELTZ Verlag