

Liebe Familien,

“Ich traue mich nicht” ist ein Satz, den wir gerade in neuen Situationen öfter von unserem Kind hören können. Doch selbst wir als Eltern sind nicht davon befreit. Müssen wir nun vor unseren Kindern besonders mutig sein und wie überwinde ich dann meine eigene Schüchternheit? Muss mein Kind sich alles trauen? Der Zurückhaltung des Kindes wurde früher mit Äußerungen wie “Los, sei kein Frosch!” oder “Na los, Mann oder Maus?” begegnet. Schnell steigerte sich dann die Verunsicherung abermals. Doch wie verhält es sich eigentlich mit der Schüchternheit bei Kindern oder Eltern?



“Ich traue mich nicht” - Warum schüchtern sein okay ist (als Eltern und Kinder)

Schüchternheit ist nicht angeboren, und eine Krankheit ist es auch nicht - auch wenn es sich manchmal so anfühlen kann. Doch wie überwinde ich als zurückhaltender Mensch dieses beklemmende Gefühl in bestimmten Situationen und setze mich über etwas hinweg, das sich über Jahre in meinem Verhalten entwickelt hat? Im folgenden Video gibt es einige einfache Tipps, wie der Umgang mit der eigenen Schüchternheit erleichtert werden kann.

Link zum Video: [Schüchternheit überwinden – 8 wirkungsvolle Tipps](#)

Schüchterne Kinder hängen vor allem in befremdlichen Situationen oft am Rockzipfel ihrer Angehörigen und sind schwer dazu zu überreden, diese Unsicherheit abzulegen und “einfach spielen zu gehen”. Im folgenden Podcast erzählt eine Mutter von ihren Erfahrungen mit ihrem schüchternen Kind und wie sie es schafft, das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken und es somit in der Entwicklung des eigenen Mutes zu unterstützen.

Link zum Podcast: [Schüchterne Kinder -Der Mama Podcast](#)

Manchmal kann es passieren, dass die schüchternen Kinder in der Masse untergehen. In einer Kindergruppe werden natürlich immer die Lauten zuerst gesehen und gehört und somit geschieht es manchmal leicht, dass die ruhigen Kinder unter den Tisch fallen. Doch genau dies soll natürlich vermieden werden, denn auch in Haushalten mit mehreren Geschwistern kann so etwas passieren. Trotzdem haben auch schüchterne Kinder eigene Bedürfnisse und Wünsche und wollen gehört werden. Wie man damit gut umgehen kann, erklärt der folgende Artikel:

Link zum Artikel: [Der richtige Umgang mit schüchternen Kindern](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Essen Sie regelmäßig Fisch? Die Vegetarier und Veganer unter Ihnen wissen natürlich, dass es auch ohne geht. Trotzdem mögen auch viele Kinder manchmal Fisch - doch den kann man auch noch anders essen als in frittierten Stäbchen. Ein einfaches Rezept ist dafür in dieser Woche ein Kartoffelsalat mit Matjes. Für eine kleine Portion Obst zum Nachtisch sorgt ein Rezept für ein Birnen-Schichtdessert (auch gerne für die Erwachsenen). Viel Spaß beim Nachmachen!

Link zum Rezept: [Kartoffelsalat mit Matjes](#)

Link zum Rezept: [Birnen-Schichtdessert](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Im LeProm am S-Bahnhof Marzahn gibt es das Kutumba- ein Indoorspielplatz für Kinder. Dort lässt es sich auch prima Geburtstag feiern. Da es sehr beliebt ist, empfehlen wir, rechtzeitig zu reservieren.

Link zu mehr Infos: [Indoorspielplatz Kutumba](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Schüchternheit Stufe 3:

*Mein Akku war leer,
also habe ich mir an der Tankstelle einen Kinderriegel gekauft,
um auf dem Kassenbon zu sehen, wie spät es ist.*

Nur Mut! ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!
Das Team vom Projekt Zukunft