

## Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Kinder begegnen jeden Tag neuen Herausforderungen: Freundschaften verändern sich, es kommt zu Streitigkeiten oder Rückschlägen. Die Fähigkeit, damit gut umzugehen, nennt man Resilienz. Mit gezielten Impulsen und einem liebevollen, unterstützenden Umfeld können Kinder lernen, Belastungen zu meistern, Schwierigkeiten zu bewältigen und dabei Selbstvertrauen sowie innere Stärke zu entwickeln.

### Was ist TigerKids Resilienz?

Mit *TigerKids Resilienz* werden Kinder altersgerecht in ihrer inneren Stärke gefördert. Im Mittelpunkt stehen sechs Schutzfaktoren, die sich gegenseitig ergänzen und stärken: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit, soziale Kompetenz und Stressverarbeitung. Gemeinsam mit dem kleinen Tiger tauchen die Kinder in interaktive Geschichten ein, probieren kreative Übungen aus, lösen Rätsel und lernen Hilfestellungen kennen. So lernen sie, Herausforderungen mutig anzunehmen und selbstbewusst sowie lösungsorientiert zu meistern.

### IDEEN FÜR ZUHAUSE

Schon kleine Alltagsmomente können Ihrem Kind helfen, innere Stärke aufzubauen:

- **Verantwortung übertragen:** Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben, z. B. im Haushalt.
- **Mitbestimmung ermöglichen:** Beziehen Sie Ihr Kind in Entscheidungen ein, z. B. bei der Essensplanung oder bei der Wahl des Spielplatzes.
- **Raum zum Ausprobieren lassen:** Geben Sie Ihrem Kind die Freiheit, Dinge eigenständig zu erkunden.
- **Wertschätzung zeigen:** Signalisieren Sie Ihrem Kind immer wieder Vertrauen, Zuversicht und Anerkennung. Bei den Ideen für Zuhause handelt es sich um Beispiele, wie man Wertschätzung im Alltag zeigen kann.

**DU SCHAFFST DAS!**

**ICH HAB DICH LIEB!**

**WIR FINDEN EINE LÖSUNG!**

Mit stärkenden Grüßen,  
Ihr TigerKids-Team



**INFO**

Viele Forscher\*innen gehen davon aus, dass die ersten Lebensjahre entscheidend für die Entwicklung von Resilienz sind.

**BITTE GEBEN SIE IHREM KIND HIERFÜR JEWEILS EIN BABYFOTO & AKTUELLES FOTO MIT.**



### TigerKids-Familienidee: Ein aufregender Ausflug

Hören Sie gemeinsam als Familie den Podcast *Ein aufregender Ausflug* aus dem Powerversum an.



### TigerKids-Familiennewsletter

Erhalten Sie alle zwei Monate neue Anregungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Resilienz und Hygiene – alltagstauglich und leicht umzusetzen.