

## 5. Strategien für dein Bedürfnis nach Freude und Leichtigkeit

### Musik hören und Tanzen

- Erstellt unterschiedliche Playlisten für unterschiedliche Stimmungen und nutzt diese bei verschiedenen Routinen im Alltag.
- Wenn euch danach ist, tanzt dazu und erstellt zum Beispiel lustige Choreografien.

### Singen

- Singen tut der Seele gut und hilft dir und deinem Kind, Gefühle auszudrücken oder zu verarbeiten.
- Ihr könnt dabei eure Stimmen verstellen und zum Beispiel singen wie eine Hexe oder wie ein Monster.
- Viele Kinder lieben es, Lieder passend zu den Jahreszeiten, zu bestimmten Festen oder zu ihren Lieblingstieren zu singen.

### Kunst

- Durch künstlerische Tätigkeiten kannst du mit deinem Kind in die Leichtigkeit und Ruhe kommen.

Vielleicht habt ihr auch Lust auf etwas Verrücktes:

- Die Badewanne mit Wasserfarben anmalen,
- Große weiße Leinwände mit Fingerfarben bemalen,
- Den Gartenzaun oder die Holzstühle anmalen.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>