



**Empfohlene Zielgruppe:** Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

**Inhalt:** Anleitung, Regenmacher, kurze Klangrollen, lange Klangrollen, Klanghölzer, Windspiel, Sorgenkiste, Gefühlswürfel, Fühl-Säcke und Gläser, Mandalabücher, Bausteinmandala, Zubehör Stressball, Zubehör Origami-Spinner, Gefühle-erraten Karten

**Ziele:**

- lernen mit Stresssituationen umzugehen
- präventiv Kompetenzen entwickeln um zukünftig Bewältigungsstrategien anzuwenden
- den Schülern soll der Gedanke vermittelt werden, dass positives Denken bei der Bewältigung von stressigen Situationen wichtig ist
- Kompetenzen entwickeln, die die Erkennung, den Ausdruck und den Ausdruck von Gefühlen einfacher machen

Stress ist im Alltag immer wieder präsent. Aus diesem Grund ist es wichtig frühzeitig zu lernen, damit umzugehen und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Die Spiele und Übungen dieser Kiste zielen auf Kinder ab, welche sich im Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule befinden und damit vor neuen großen und auch stressigen Herausforderungen stehen. Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren können die Kiste aber generell gut nutzen.

Den Schülern soll ein Weg gezeigt werden, mit stressigen Situationen besser umgehen zu können. Entspannungsübungen oder auch positives Denken können gelernt und auch im außerschulischen Alltag Anwendung finden. Auch Lehrer können einige Entspannungsübungen für den Unterricht nutzen.

In der Arbeit mit dieser Kiste können die Kinder Origami-Spinner basteln, Übungen zur Auflockerung, Musik, Partnermassagen und vieles weitere machen. Eine besonders schöne Möglichkeit zur Entspannung bieten Phantasiereisen. In der Kiste befinden sich Phantasiereisen zum Thema Strand, Weltall, Regenwald und Fluss.

Des Weiteren bietet die Kiste viele verschiedene Spiele wie Gefühls-Pantomime, Gefühle-erraten und „Fang den Stress“.

## Sorgenkiste



## Gefühlswürfel



## Anleitung

