

Stressmännchen

Manchmal ist es gar nicht einfach zu verstehen, welche Reaktionen Stress im Körper auslöst und wie man diese Reaktionen am besten verarbeiten kann. Gerade für Kinder ist es schwierig ihren Zustand zu beschreiben.

Malen sie mit ihrem Kind eine menschliche Silhouette auf ein Papier und überlegen Sie zusammen, an welchen Stellen des Körpers Sie oder Ihr Kind Stress empfinden.

- *Beispiel:* Meine Füße sind gestresst, weil sie kein Fußball mehr spielen dürfen. Meine Ohren sind gestresst, weil die Kinder zu Hause ständig laut sind.

Die jeweiligen Stellen werden angemalt. Anschließend überlegen Sie gemeinsam, wie der Stress beseitigt werden kann.

- *Beispiel:* Ich kann meine Füße entlasten, indem ich 5 Minuten auf der Stelle laufe oder übe mit einem kleinen Ball auf den Füßen zu jonglieren.
Meine Ohren werden entlastet, indem ich mal für eine kurze Zeit das Zimmer verlasse und in einen ruhigen Raum gehe.

