

Wege zum Sich-Wohlfühlen

Folgende Liste enthält Vorschläge, die Kindern und Jugendlichen bei Stress oder anderen negativen Situationen helfen können. Nicht alle wirken bei jedem Mensch. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

1. Unterbrich alles, was Du gerade tust. Schließe Deine Augen und nimm zehn langsame, tiefe Atemzüge.
2. Stell Dir Deinen sicheren Ort vor.
3. Gehe in ein ruhiges Zimmer und lies ein gutes Buch.
4. Hör Deine Lieblingsmusik.
5. Bete, meditiere oder konzentriere Dich auf Deine persönliche Entspannungsformel.
6. Hör, beobachte oder lies etwas Lustiges.
7. Mach einen Spaziergang in einer sicheren Gegend.
8. Laufe für fünf Minuten auf der Stelle.
9. Ruf eine/n Freund/-in an.
10. Sprich mit Deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die Dich verstehen und Dir zuhören.
11. Schreib in Dein Tagebuch.
12. Übernimm freiwillige Aufgaben.
13. Singe laut.
14. Tanze.
15. Sag Dir selbst, dass alles besser sein wird.
16. Nimm ein warmes Bad.
17. Mache Handarbeiten häkeln, nähen, stricken, Holzarbeiten, malen usw.
18. Sage Dir fünf gute Eigenschaften von Dir selbst.
19. Sprich über Deine Gefühle.
20. Sage zu jemandem, dass Du ihn liebst.
21. Spiel mit Deinem Haustier.
22. Hilf jemand anderem.

Quelle: Cohen/Mannarino/Deblinger 2009

Quelle: Elternwissen in Corona-Zeiten, hrsg. AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V., Referat Prävention, Oberau 21, 79102 Freiburg.

Sehr vielfältige Anregungen für Kinder und Jugendliche findet ihr auf der Homepage des Erzbistums Freiburg unter dem Link:

https://www.ebfr.de/html/content/seelsorge_jetzt_trotz_corona.html#a-pos-12146366

Reinschauen lohnt sich!

Eine Idee, die ich entdeckt habe: ein „Corona-Tagebuch“ anlegen:

Anleitung:

Besorge dir ein leeres Vokabelheft oder drucke dir evtl. die Emojis aus oder zeichne sie.

Nimm dir möglichst jeden Abend ein paar Minuten Zeit.

Setze dich an einen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst.

Nimm dir das Vokabelheft und das Blatt mit den Emojis.

Werde einen Moment lang ganz still und spüre in dich hinein, wie es dir gerade geht.

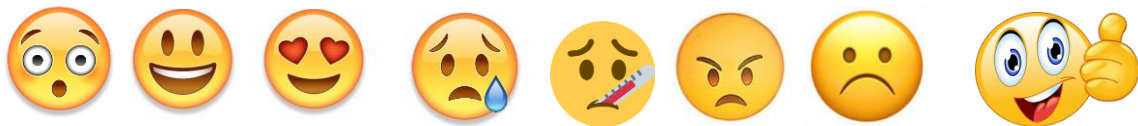
Hier sind zwei Fragen, die dir dabei helfen können:

- Was ist gerade schön in meinem Leben, worüber freue ich mich und bin dankbar?
- Was ist gerade gar nicht schön und macht mir schlechte Laune oder macht mich traurig?

Wähle jetzt maximal 3 Emojis aus und formuliere zu jedem still für dich, warum du gerade diesen wählst.


Zeichne nun die gewählten Emojis in dein Corona-Tagebuch und schreibe zu jedem deine Gedanken auf. Vergiss auch das Datum nicht und mache mindestens bis Ostern weiter.

Wenn du möchtest, kannst du deine Gedanken auch in einem Gebet zusammenfassen.



weitere?!

So könnten deine Einträge aussehen:

 Datum: _____

Emoji

Meine Gedanken dazu:



Das alles erschreckt mich, ich bin unsicher