



🕒 20 Min

🕒 45 Min



## Die Wohlfühl-Schatzkiste

Eine Wohlfühlkiste ist eine individuelle Kiste für jedes Kind, in der gemeinsam mit der Familie Dinge und Aktivitäten gesammelt werden, die dem Kind gut tun. Wenn es den Kindern einmal nicht so gut geht, können sie die Kiste öffnen und finden darin z.B. einen Gegenstand, der ihnen Kraft gibt oder werden an verschiedene Aktivitäten erinnert, die ihnen helfen können, mit ihren Gefühlen umzugehen.

### Ziel:

Kinder und Familienmitglieder nehmen wahr, was den Kindern gut tut und sammeln gemeinsam Ideen zur Emotionsregulation. Teilnahme der Eltern erwünscht!

### Material:

- Leere Holzkisten oder Schuhkartons (vorher von den Kindern individuell bemalen, bekleben)
- Verschiedene Materialien zur Gestaltung der Kisten
- Kärtchen zum Bemalen oder andere Gegenstände zum Befüllen
- Elternbrief vorbereiten, um die Eltern in die Aktion einzubeziehen

### Vorbereitung:

Ca. 20 Minuten

### Dauer:

Ca. 45 Minuten

### Ablauf:

Ausgehend von der Geschichte von Maxima und Pinsel über Gefühle und den möglichen Umgang damit, werden die Kinder angeregt, selbst zu überlegen, was ihnen in welchen Gefühlslagen gut tun könnte.

Sie gestalten ihre eigene Schatzkiste, in der sie Gegenstände und Symbole sammeln können, die ihnen helfen, mit starken Gefühlen umzugehen. Dazu werden ver-

schiedene Materialien wie Fingerfarben, Sticker oder Perlen zum Aufkleben, Kleister und Papierstücke etc. zur Verfügung gestellt. Die Kinder werden dazu angeregt, eine ganz persönliche Schatzkiste zu gestalten. Anschließend können verschiedene Gegenstände wie bunte Steine, Federn, Karten mit Symbolen und leere Pappkarten zum Bemalen angeboten werden. Damit können die Kinder erste mögliche Strategien zur Emotionsregulation symbolisieren und beginnen, die fertigen Kisten zu füllen. Die Kinder können aber auch Gegenstände von zu Hause in die Boxen legen und gemeinsam mit ihren Eltern Strategien sammeln und symbolisieren. Auch Erinnerungsstücke wie Fotos von besonders schönen Momenten oder Lieblingsspielzeuge können in die Schatzkiste gelegt werden.

### Variation:

- Die Kinder können sich gegenseitig kleine Gegenstände mit Wohlfühlstrategien gestalten und anschließend verschenken
- Die Kinder können gemeinsam mit den Familien ein Plakat gestalten, auf dem sie Wohlfühlaktivitäten und Rituale im Alltag sammeln, die ihnen gut tun.