



1 Was hilft dir, ruhiger zu werden? Kreuze jede Aktivität in dieser Liste an, die du gerne machst:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Auf einem Trampolin springen | <input type="checkbox"/> Ein Buch oder eine Zeitschrift lesen |
| <input type="checkbox"/> Im Garten arbeiten | <input type="checkbox"/> Auf einen Baum klettern |
| <input type="checkbox"/> Laut singen | <input type="checkbox"/> Einen Brief an einen Freund oder eine Freundin schreiben |
| <input type="checkbox"/> Schreien | <input type="checkbox"/> Erstellen einer eigenen Kollage oder eines Fotoalbums |
| <input type="checkbox"/> Musik hören | <input type="checkbox"/> Ein Schläfchen machen |
| <input type="checkbox"/> Zimmer aufräumen | <input type="checkbox"/> Wandern gehen |
| <input type="checkbox"/> Mit Freunden sprechen | <input type="checkbox"/> Wasser trinken |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit der Familie verbringen | <input type="checkbox"/> Etwas Gutes für eine andere Person tun |
| <input type="checkbox"/> Kunst schaffen | <input type="checkbox"/> Mit Schlamm spielen |
| <input type="checkbox"/> Tanzen | <input type="checkbox"/> Joggen gehen |
| <input type="checkbox"/> Langsam und bewusst atmen | <input type="checkbox"/> Ein Lieblingsgetränk trinken |
| <input type="checkbox"/> Ball kicken, spielen oder prellen lassen | <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren |
| <input type="checkbox"/> Strecken | <input type="checkbox"/> Seifenblasen machen |
| <input type="checkbox"/> Wandern in der Natur | <input type="checkbox"/> Ein Rätsel lösen |
| <input type="checkbox"/> Umarmung erhalten | <input type="checkbox"/> Kuscheln mit dem Haustier |
| <input type="checkbox"/> Erstellen von Listen mit Dingen, für die man dankbar ist | |

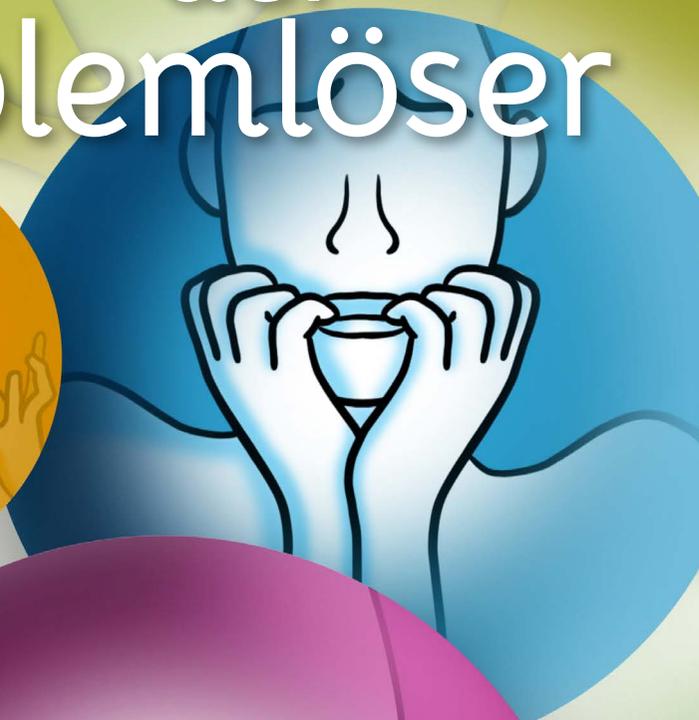
2 Ergänze weitere Aktivitäten die dich entspannen, falls sie nicht in dieser Liste enthalten sind.

3 Trage diese Liste bei dir, damit du sie bei Bedarf verwenden kannst.

4 Zeichne deine bevorzugten Aktivitäten in die Kästchen und beschreibe sie:

--	--	--

Rez, der Problemlöser



HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Beachten Sie die Aktivitäten, die Ihre Kinder als beruhigend empfinden. Verwenden Sie diese Aktivitäten, wenn Sie sie beruhigen wollen.

Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

