**Dein Helferlein**

**um gelassen und ruhig zu bleiben**

Gerade in diesen stressigen Zeiten ruhig und gelassen zu bleiben ist richtig schwer.

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, einigen fällt das leichter anderen schwerer, doch alle können das ein wenig trainieren besonders zur Corona-Zeit.

# 3) Finde nun deine eigene Helferfigur! (Blatt+Stifte!) Mögliche Begriffe:

**S**toppen; **K**nurren; **S**chulterzucken; **B**remse ziehen; **M**und zu; **E**infrieren; **H**alten; **P**latz wechseln; **B**ett verkriechen; **L**iegestütz; **L**aufe ums Haus; **W**asser trinken; **G**emeinsames Geheimwort; **A**n sich glauben; **A**blenken; **P**äuschen machen, **A**bklopfen, **A**btanzen; **K**ummerzettel schreiben; **C**ool down –Zeichnung; **R**eden; **R**at suchen; **H**and reichen; **K**reativ sein; **S**ingen; **R**unterkommen; **A**uftauen; **M**utig sein; **E**rfinderisch sein; **S**pielerisch Handeln; **H**umorvoll; **K**uscheln; **B**rief schreiben;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Überlege auf welche Art und Weise sie am besten mit dir unterwegs sein kann! (Auf die Hand malen; …)

Dazu findest du 3 verschiedene Aufgaben:

1. Lerne ALI kennen!



**ALI**

ist ein schlaues Wesen und ein guter Freund.

Er hilft dir dabei, auch so klug zu sein wie er. Wie?

ALI erinnert dich,

wenn du ohne nachzudenken

„in der Luft“ gehen willst,

an seinen wunderbaren ALI-Zauber:

 **ATMEN**

 **LÄCHELN**

 **INNEHALTEN & NACHDENKEN**

2) Auch ZEIZ; TUS und ABU können gute Ratgeber bei Stress sein.

 Lies die Spalte von oben nach unten! Fühle nach und zeichne den, der dir am besten helfen

 kann!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z**urückziehen |  | **T**rösten  |  | **A**ufhören |
| **E**ntspannen |  | **U**marmen |  | **B**ewegen |
| **I**deen sammeln |  | **S**chmunzeln |  | **U**mdenken |
| **Z**urückkommen |  | (sich selbst) |  |  |

Beratungslehrerin Eva Hasenauer-Chagnaud Quellennachweis: YouthStart – Jedes Kind stärken!