

30 Aufgaben zur emotionalen Stärkung 📅

Tag 1: Gefühle benennen 😊

- ✦ Kinder lernen, ihre Emotionen zu erkennen und zu benennen.

Tag 2: Wutmonster malen 🎨

- ✦ Kinder malen ihre Wut als Monster und überlegen, wie sie es beruhigen können.

Tag 3: Zauberatmung üben 🗨️

- ✦ Eine einfache Atemtechnik zur Beruhigung kennenlernen.
 - 🎉 Spaß-Typ: „Blase einen Luftballon auf und stelle dir vor, du pustest deine Wut hinein!“ 🎈
 - 🌀 Harmonie-Typ: „Atme langsam ein und aus, während du deine Hand auf dein Herz legst.“ 🙏
 - 💪 Kraft-Typ: „Balle deine Fäuste fest zusammen, atme tief ein, dann öffne sie langsam und atme aus.“ 🔥
 - 📅 Ordnung-Typ: „Zähle beim Einatmen bis 3, halte die Luft an und zähle beim Ausatmen bis 4.“ 🗣️

Tag 4: Wutkiste bauen 📦

- ✦ Kinder gestalten eine Box, in die sie ihre Wut „ablegen“ können.

Tag 5: Wut-Tanz 🕺🕴️

- ✦ Kinder dürfen sich zu Musik bewegen und ihre Wut abschütteln.

Tag 6: Die Kraft der Worte entdecken 🗨️

- ✦ Konflikte mit Worten statt mit Taten lösen.
 - 😄 Spaß-Typ: „Sag deine Wut wie ein Pirat: ‚Arrr, ich bin wütend, aber ich benutze Worte!‘“ 🗣️
 - 💖 Harmonie-Typ: „Flüstere deine Wut in deine Hände und puste sie dann sanft weg.“ 🌿
 - 💪 Kraft-Typ: „Stelle dich wie ein Superheld hin und sage laut: ‚Ich löse das mit Worten!‘“ 🦱
 - 🎯 Ordnung-Typ: „Denke kurz nach und sage dann ruhig: ‚Ich bin wütend, weil...‘“ ✅

Tag 7: STOPP-Geste lernen 🖐️

- ✦ Eine klare Handbewegung und Worte zur Abgrenzung einführen.



Tag 8: Fühl-Steine bemalen 🪨

✦ Steine mit verschiedenen Emotionen bemalen und nutzen.

Tag 9: Alternativen zum Beißen finden 🦷 ✖

✦ In ein Kissen schreien oder tief durchatmen.

Tag 10: „Was tun, wenn ich wütend bin?“ Plakat 🖼️

✦ Lösungen kreativ sammeln.

Tag 11: Streitschlichter-Rollenspiel 🗣️

✦ Kinder üben, friedlich Konflikte zu lösen.

Tag 12: Kissen-Schimpf-Übung 🛋️

✦ Statt zu beißen oder hauen, in ein Kissen drücken.

- 🧑‍🎨 Spaß-Typ: „Tu so, als wäre das Kissen eine schreiende Kartoffel und drück es richtig durch!“
- 🧘 Harmonie-Typ: „Lege dein Kissen sanft auf dein Gesicht und atme ruhig dagegen.“
- 🦊 Kraft-Typ: „Schlage das Kissen mit beiden Händen und puste die Wut heraus.“
- 🗑️ Ordnung-Typ: „Drücke das Kissen dreimal fest an dich und stelle dir vor, du schickst die Wut weg.“

Tag 13: „Was würdest du tun?“ Geschichtenrunde 📖

✦ Lösungen für Konflikte überlegen.

Tag 14: Beruhigungs-Säckchen basteln 🌸

✦ Ein Lavendelsäckchen für ruhige Momente.

Tag 15: Freundschaftskette gestalten 🧶

✦ Jedes Mal, wenn man friedlich bleibt, kommt eine Perle hinzu.

Tag 16: „Wie fühlt sich das an?“ Spiel 🤝

✦ Kinder erforschen verschiedene Emotionen körperlich.

Tag 17: Friedensbrief schreiben 📝

✦ An sich selbst oder einen Freund.

Tag 18: Emotionen-Pantomime spielen 🗣️



✦ Gefühle ohne Worte ausdrücken.

Tag 19: „Ich bin stark“-Spiel 🙌

✦ Positive Verstärkung und Selbstbewusstsein stärken.

Tag 20: Handabdruck für jedes Gefühl 🖐️ 🎨

✦ Kinder gestalten ihre Emotionen mit Farbe.

Tag 21: Gute-Gefühle-Reise 🌍

✦ Geführte Fantasiereise zur Entspannung.

Tag 22: Die Kraft der Umarmung entdecken 🤗

✦ Berührung als friedliche Kommunikation nutzen.

Tag 23: „Sag es mit Bildern“ 🎨

✦ Situationen bildlich darstellen und Lösungen finden.

Tag 24: Wut-ABC erfinden 📖

✦ Jede Emotion bekommt eine kreative Alternative.

Tag 25: „Ich-Sätze“ lernen 🗣️

✦ Eigene Gefühle mit „Ich fühle mich...“ ausdrücken.

Tag 26: Friedenskreis machen 🌿

✦ Gemeinsam Konflikte reflektieren.

Tag 27: Musik gegen Wut einsetzen 🎵

✦ Musik als emotionales Ventil.

Tag 28: Selbstberuhigungs-Kit basteln 📦

✦ Eine Box mit persönlichen Beruhigungshelfern.

Tag 29: „Wie fühlt sich Frieden an?“ 💭

✦ Gedanken und Bilder zu Frieden sammeln.

Tag 30: Mein Friedensversprechen 🙌

✦ Jeder schreibt oder malt eine friedliche Lösung.

👧 Kinder lernen spielerisch, wie sie ihre Emotionen ausdrücken können, ohne Gewalt anzuwenden.

