# Stressbarometer

**Was ist das Ziel des Stressbarometers?**
Mit dem Stressbarometer lernt das Kind, sein Stresslevel einzuschätzen und sein Bewusstsein für seine Emotionen zu schulen. Es lernt, bestimmte körperliche Reaktionen und Empfindungen als Warnsignale zu erkennen und kann diese dazu nutzen, den Stress zu regulieren.

**Grundfragen**:

- *Auf einer Skala von 0 bis 10 wie gross ist dein Stresslevel?*
- *Was brauchst du denn, um auf ein tieferes Level (1, 2, 3) zu kommen?*

**"Wenn, dann ... " Pläne**
Der Barometer eignet sich ideal, um "Wenn, dann ... " Pläne festzulegen und dem Kind Schritte aufzuzeigen, wie es den Stress regulieren kann:

- *Bei Level 3 kann ich die und die Übung machen.*
- *Was brauch ich denn um auf Level 1 zu kommen?*
- *Wenn meine Wut auf der Skala die 6 erreicht, dann ...*

Diese "Wenn-dann" Pläne kannst du mit dem Kind immer wieder üben, dass es in der Stresssituation selbständig die passenden Strategien anwenden kann. Mit der Zeit gelingt es ihm damit, früh zu erkennen, wenn Stress aufkommt und ihn zu regulieren.

**Bemerkung zu den Vorlagen:**
Es hat mehrere Vorlagen. Manche sind farbig, andere ganz leer. Diese darf das Kind mit eigenen Farben ausmalen. Die leeren Linien dürft ihr gerne noch selbst beschriften. Hier ein paar Ideen:

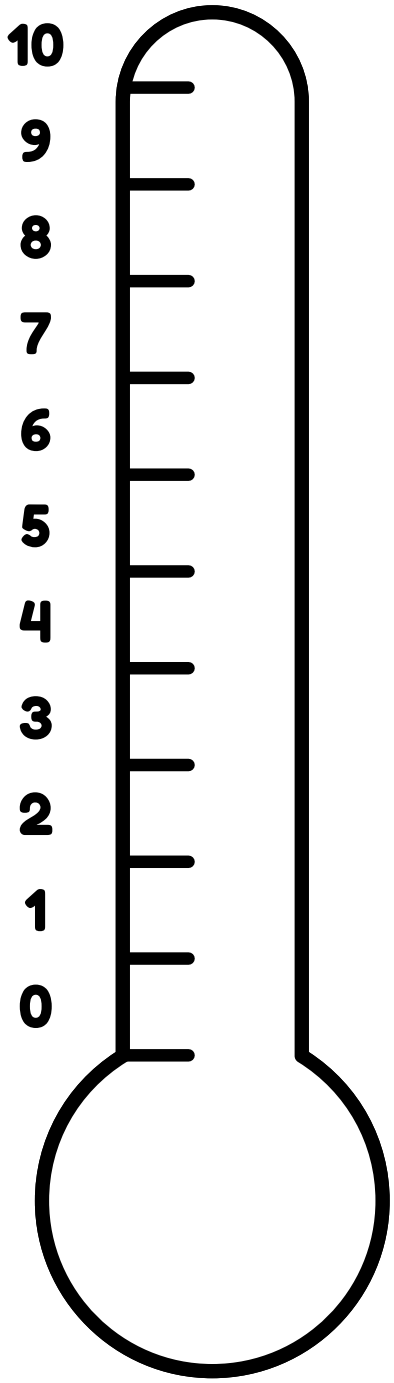
- Strategien notieren zur Stressregulation
- Notizen, wie ich mich auf diesem Stresslevel fühle
- Was ich auf diesem Stresslevel denke

Mehr zum Thema "Umgang mit mit starken Gefühlen" erfährst du auf unserem **Blog**.

©Unique Learners

# Stressbarometer

Wie hoch ist dein Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10?

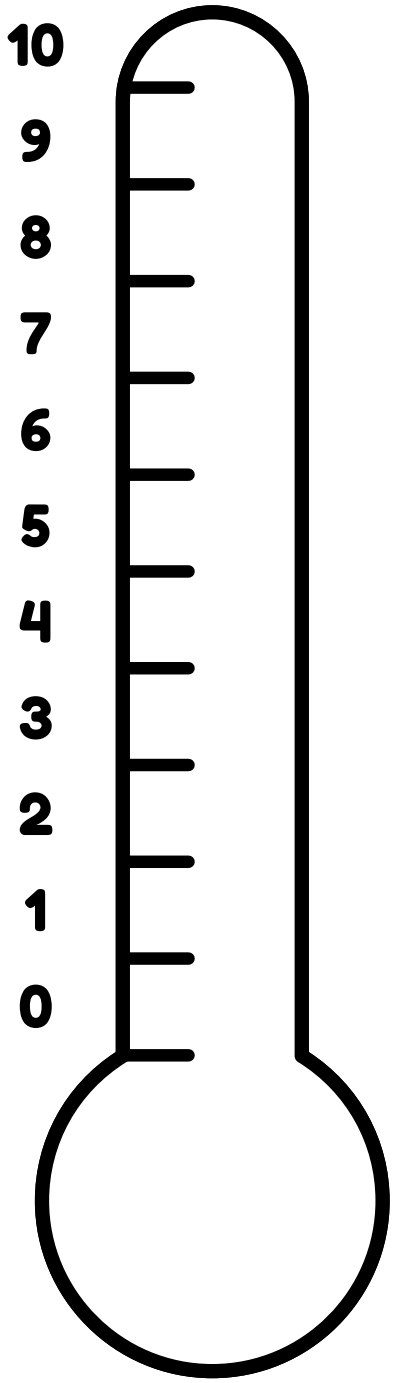



Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

©Unique Learners

# Stressbarometer

Wie hoch ist dein Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10?

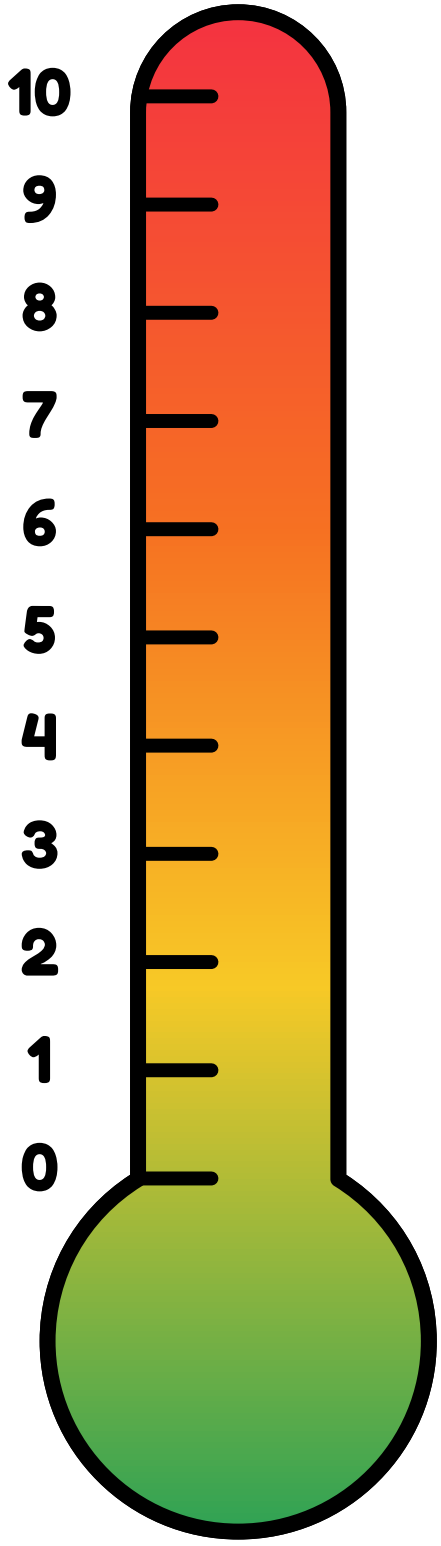



Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

©Unique Learners

# Stressbarometer

Wie hoch ist dein Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10?




Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

©Unique Learners

# LEARN I GROW I SPARKLE

ZUR WEBSEITE

**QUELLENANGABE**
Dieses Material wurde mit Canva.com erstellt. Alle verwendeten Bilder/Cliparts und Schriftarten stammen von Canva.com. Die Inhalte wurden von Sabrina Ritz persönlich erstellt.

**DRUCK**
Kopien sind nur für den Privatgebrauch für einen Haushalt oder im Coaching mit Kindern nur von dir als KäuferIn erlaubt. Ansonsten keine kostenlose oder kommerzielle Weitergabe erlaubt.

**KONTAKT**
www.uniquelearners.ch
E-Mail: info@uniquelearners.ch

© Copyright 2022 Sabrina Ritz von Unique Learners