

Liebe Eltern,

wir befinden uns nun in der vierten Woche unseres Lerntrainings, und in dieser Woche haben wir das

Gedankenwartzimmer kennengelernt. Es ist eine Methode, bei der Kinder störende Gedanken – seien es Sorgen oder To-Dos – auf kleine Zettel schreiben und in ein „Kästchen“ legen. Diese Gedanken werden so „geparkt“ und können später hervorgeholt werden – das hilft, um sich besser zu konzentrieren oder zu entspannen. Diese Woche haben wir unser Gedankenwartzimmer gebastelt und eine Geschichte dazu gehört.

Um zu Hause mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, könnten Sie folgende Fragen stellen:

- Welche Gedanken hast du auf einen Zettel geschrieben und ins Wartezimmer gelegt?
- Hat es dir danach geholfen, dich besser zu konzentrieren oder zur Ruhe zu kommen?
- Wie fühlst du dich, wenn ein Gedanke „notiert“ ist und dort warten darf?

Vielleicht möchten Sie auch gemeinsam mit den Kindern eigene Gedanken aufschreiben und ins Kästchen legen. So wird das Gedankenwartzimmer zu einem gemeinsamen, stärkenden

Ritual

Viel Freude dabei  
Svenja Sassen



## Gedanken Wartezimmer

faltet das Papier an der gestrichelten Linie und klebt die seiten aufeinander.

Schneidet das Kästchen aus , falten es an den gestrichelten Linien und kleben es zusammen.

nun könnt ihr es mit Schweinehund und Ablenkungsmonstern verzieren.

