

Liebe Eltern,

wir befinden uns nun in der vierten Woche unseres Lerntrainings, und in dieser Woche haben wir die STOP_BOX 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 STOP-BOX 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 in die STOP-BOX 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 die STOP-BOX zu einem gemeinsamen, stärkenden Ritual

Viel Freude dabei

Svenja

