



Ablauf und Aufbau eines Kurses Anti Stress Training für Kinder ab 8 Jahren

(Kurseinheiten mit je 90 Minuten)

1	Kennenlernen; Gruppen-/Verhaltensregeln; Wissensvermittlung „Was ist Stress?“, Stressmodell „Die Stresswaage“, Positive Selbstinstruktion als Bewältigungsstrategie; Sensibilisierung der Körperwahrnehmung; Aufgaben zur Selbstbeobachtung im Alltag
2	Bewusstmachen der körperlichen Prozesse und des Stressgeschehens sowie der Bewältigungsressourcen; Kennenlernen eines Entspannungsverfahren als Bewältigungsstrategie; Positive Selbstinstruktion; Kinder erkennen Gefühle die mit „Stress“ und „Zufrieden sein“ zusammenhängen; Sensibilisierung der Körperwahrnehmung sowie der Selbst- & Fremdwahrnehmung (Gefühlekarten-Pantomime); Aufgaben zur Selbstbeobachtung
3	Rollenspiel: Modelllernen, Bewältigungsstrategie: „Sich mitteilen“, Erproben vorhandener Strategien; Positive Selbstinstruktion; Wahrnehmung von Belastungssituationen, Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien (Stresswaage), Gefühle die mit „Stress“ und „Zufrieden sein“ zusammenhängen werden erkannt, Sensibilisierung für Erholungsaktivitäten; Aufgaben zur Selbstbeobachtung
4	- mit Elternbeteiligung Sensibilisierung der Körperwahrnehmung sowie der Selbst- & Fremdwahrnehmung (Gefühlekarten-Pantomime); Wahrnehmung von Belastungssituationen, Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien (Stresswaage); Sensibilisierung für gemeinsame Erholungsaktivitäten von Kindern & Eltern; Lernen eines Entspannungsverfahrens; Aufgaben zur Selbstbeobachtung, Übertragen von Bewältigungsstrategien in den Alltag,
5	Entspannungsfähigkeit wird verstärkt; Rollenspiel: Modelllernen, Erproben vorhandener Strategien und Erweiterung der Kompetenz; Positive Selbstinstruktion „Zauberformel“, Wahrnehmung von Belastungssituationen, Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien (Stresswaage), Stressreaktionen identifizieren; Aufgaben zur Selbstbeobachtung im Alltag
6	Entspannungsfähigkeit wird verstärkt; Rollenspiel: Modelllernen, Erproben vorhandener Strategien und Erweiterung der Kompetenz; Positive Selbstinstruktion „Zauberformel“, Wahrnehmung von Belastungssituationen, Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien (Stresswaage), Stressreaktionen identifizieren; Erlernen kurzfristiger Stressbewältigungsstrategien; Aufgaben zur Selbstbeobachtung im Alltag
7	- mit Elternbeteiligung Wissen festigen „Stresswaage“, Erlernen weiterer kurzfristiger Stressbewältigungsstrategien; Erholungsaktivitäten und Genuss wahrnehmen und Bewältigungsstrategie „Ruhe und Entspannung“ festigen; Entspannungsfähigkeit durch PME stärken; Positive Verstärkung erworbener Fähigkeiten; Aufgaben zur Selbstbeobachtung im Alltag und kognitiver Bewältigung (Gedanken); Eltern: Bewusstmachen des Stressgeschehens ihrer Kinder und des eigenen;
8	Zusammenfassung der erlernten Stressbewältigungsstrategie, Bewusstmachen der Bewältigungsressourcen; Stabilisieren des erworbenen Wissens und der Strategien; Positive Verstärkung erworbener Fähigkeiten;



* „Kinder ab acht Jahren können an spezifisch auf diese Altersgruppe ausgerichteten Programmen unter Einbeziehung der Familie teilnehmen.“ (Leitfaden Prävention, 2010, S. 54).