



Sorgenfresser

Für die ganze Familie

Du stehst deinem Kind gegenüber und hältst einen Ball oder ein Kuscheltier in den Händen. Dann sagst du einen Satzanfang, mit dem du eine schwierige Situation für dein Kind ansprichst und wirfst ihm den Ball bzw. das Kuscheltier zu. Dein Kind hat nun die Aufgabe, den Ball bzw. das Kuscheltier zu fangen und den Satz zu beenden. **Beispiel:** „Wenn andere über mich lachen...“ - „Fühle ich mich unsicher und traurig“.

Weitere Satzanfänge können sein:

- Wenn ich mich mit jemandem gestritten habe ...
- Wenn andere etwas besser können als ich ...
- Wenn ich tagsüber keine Zeit zum Spielen habe ...
- Wenn ich nicht mitspielen darf ...
- Wenn ich müde bin ...
- Wenn mir etwas gar nicht gelingt ...
- Wenn mir etwas Blödes passiert ist ...
- Wenn ich etwas nicht verstehe
- Wenn ich Ärger bekomme ...
- Wenn jemand, den ich lieb habe, traurig ist ...

Hintergrundgedanken für die Eltern

Für Kinder kann es unglaublich schwer sein, Anspannung und Angst auf ihre Ursachen zurückzuführen. Das Sorgenfresser-Spiel fordert Kinder auf, über schwierige Situationen nachzudenken und ihre Gefühle mit dir zu teilen. Du kannst dir auch zwischendrin kurze Notizen zu den Antworten deines Kindes machen, um anschließend zu überlegen, wie ihr gemeinsam in solchen Situationen reagieren könnt bzw. was ihr tun könnt, damit es nicht dazu kommt.