

# Mäin Kand huet Ängscht: e puer Iddien

## Opklärung:

### **PDF:**

e flott, interaktivt Dokument a ville Sproochen

- <https://www.mindheart.co/descargables>

### **Videoën:**

- <https://www.mimikama.at/allgemein/coronavirus-kinder-video/>
- <https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

## Tresoraarbecht (Containment)



### **Imaginatiounsübung:**

Déi Übung kann een mat Biller/Erfahrungen maachen, mee eben och mat sengen Ängscht

Stell der e Behälter vir. Eppes woumat du dech sécher spiers, zum Beispill e Safe, eng Schatztruh, eng Këscht mat Deckel, e Schokolasbotterglas...

Du kanns alles wat der „zevill“ ass, wat der Ängscht mecht, an dëse Behälter leeën an en dann zou maachen.

Stell der en genau fir: aus wat ass en gemaach? Aus Glas, Eisen, Holz oder Woll? Wéing Farw huet? Ass déi Faarf éischer donkel oder hell? Wéi kanns de deen Behälter op an zou maachen? Huet en e Schlass? Brauchs de en Schlëssel? Gëtt et en Code mat Zuelen oder ee Passwuert? Wa jo, so der se am Kapp op. Du kanns der och virstellen wou däi Behälter lo ass: vläit an enger Bank, oder engem Keller, oder enger Buerg. Wichteg ass, dass däi Behälter wäit genug fort ass, awer sou, dass DU, an just DU, kanns dohinner goen.

Du kanns der dat, wats de an däi Behälter leeë wëlls, als Biller virstellen. Vlät mäss de e Film draus oder et sinn Fotoen. Vlät mols de déi Saachen oder du schreifs se op e Stéck Pabeier wats de dann an de Behälter lees.

Lee deng Gedanken, Gefiller, Biller an aner Saachen déi dech bedrécken an däi Behälter an maach e gutt zou. Stell der fir, dass de ee Schrëtt no hanne geess an der nach eemol iwwerlees, ob nach eppes dobäi komme soll. Wanns de der sècher bass, dass alles dran ass, maach däi Behälter zou. Kuck no op en och richtig zou ass. Dann dréi dech em a géi fort. Looss däi Behälter stoen. Beschreif dee laange Wee deens de zwëschent dir an dengem Ängschten/Suergen/Gedanken léiss...

Du kanns net ëmmer vun dengem schwéiere Gedanken, dengem Ängscht an Gefiller fortgoen. Dorëms geet et och net. Fréier oder spéider geess de zréck bei däi Behälter an du mäss en rem op. Du entscheeds awer lo wéini a wous de dat maache wëlls. A bis dohinn muss de deng Suergen net di ganzen Zäit bei dir droen. Si sinn gutt verstoppt an dengem Behälter.

*Méi spilleresch/kreativ Alternativ:*

Eng Këscht bastelen, en Amaachglas bemolen etc. an vlät op de Späicher/an de Keller stellen, oder firwat net, suguer verbuddelen...



*Nach e puer Iddien wou een seng Gedanken/Suerger/Ängscht dran ofleeën kann an Distanz schafe kann:*

	
	
	

## Suergefriesserchen

Um leschte Bild gesidd der en Suergefriesser:

- <https://sorgenfresser.com/die-sorgenfresser/>



Eng Uleedung an vill Beispiller fir selwer een Suergefriesserchen ze bastelen, fannt dir am Carine Kayser sengem Dokument „Suerpopp“!

Vill Freed domat an bleift gesond,

**Jennifer BREITHOFF**

*Chargée de direction*

**CDSE - Annexe Junglinster**



Centre pour  
le développement  
socio-émotionnel