

Hallo,

wir freuen uns, dass du am START-Kids teilnimmst. START-Kids ist ein Programm, das dabei hilft, mit Stress und schwierigen Gefühlen leichter umgehen zu können. Die Übungen in START-Kids kannst du entweder allein oder in der Gruppe ausprobieren.

Zusammen ist es oft einfacher zu lernen. Die Übungen machen viel Spaß und es gibt sogar eine Schatzkarte und kleine Belohnungen.

Die Figur „KIM“ führt dich durch das Programm, erklärt dir, wie die Übungen in START-Kids ablaufen und gibt dir gute Tipps. Damit du schon von Anfang an weißt, was dich in START-Kids erwartet, haben wir dieses kleine Heft „Arbeitsheft für Kinder“ mit wichtigen Informationen und Materialien für dich zusammengestellt.

Bitte nutze das „Arbeitsheft“ auch zu Hause. Dort kannst du alles nochmal nachschauen und vielleicht auch die Übungen zusammen mit deinen Eltern, Geschwistern, anderen Familienmitgliedern oder auch Betreuerinnen oder Betreuern üben.

Die Texte kannst du dir vorlesen lassen oder sie vielleicht schon selbst lesen. Es wäre großartig, wenn du die Übungen regelmäßig ausprobiert und übst. Bring das Arbeitsheft bitte zu den Gruppenstunden oder auch Schulstunden immer mit, so kannst du „Belohnungspunkte“ in deiner Schatzkarte sammeln und später dafür eine Überraschung bekommen.

Jetzt freuen wir uns, mit dir zusammen die Übungen auszuprobieren. Wir wünschen dir ganz viel Spaß dabei und auch in den Gruppenstunden.



Andrea Dixius & Eva Möhler

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

die Kinder lernen in START-Kids Übungen zum Umgang mit Stress und zur Gefühlsregulierung. Das Arbeitsheft enthält einfache Übungen dazu. Die Bilder im Arbeitsheft helfen den Kindern, sich an die Übungen zu erinnern und sie zu wiederholen, so können sie im Alltag gut eingesetzt und angewendet werden.

Nun eine Bitte: Lesen Sie Ihrem Kind die Texte zu den einzelnen Übungen vor. Es wäre natürlich hervorragend, wenn Sie die Übungen zuhause mit Ihrem Kind wiederholen und gemeinsam durchführen.

Übrigens, diese Übungen helfen unabhängig vom Alter, jede Person kann davon profitieren. Kinder freuen sich, wenn auch die Erwachsenen aktiv mitmachen.

Für Eltern und Bezugspersonen bieten wir Unterstützung und Materialien auch auf unserer Homepage www.startyourway.de an.

Herzliche Grüße
Andrea Dixius & Eva Möhler

Allgemeiner Hinweis:

In diesem Arbeitsheft sind einzelne, exemplarische Übungen aus dem START-Kids-Manual mit entsprechender Kapitelnummerierung eingefügt. Da nicht alle Übungen eingefügt sind, ist die Nummerierung nicht fortlaufend.