

Ein Handbuch gegen Stress und Sorgen

DU SCHAFFST DAS!



Große
Themen
für kleine
Menschen

Jess Sanders mit Illustrationen von Irina Avgustinovich

Zuckersüß
VERLAG

Du schaffst das!

Ein Handbuch gegen Stress und Sorgen von Jess Sanders

Dieses Buch kann Dir und deinem Mentor-Kind helfen ins Gespräch zu kommen, über Sorgen und Nöte zu sprechen. Gleichzeitig lernen Du und Dein Mentor-Kind dabei auch wie besser mit Sorgen umgegangen werden kann. Illustriert sind in dem Buch Situationen von Kindern, die schwierige Situationen vor sich haben wie zum Beispiel beim nächsten Mal schwimmen »wirklich zu schwimmen«.

Gezeigt werden auch die Folgen von Sorgen, wie Bauchweh oder Kopfschmerzen. Gezeigt wird aber auch, warum wir uns Sorgen machen und wie Kinder und Erwachsene lernen mit Sorgen umzugehen. Schlussendlich den Mut zu entfalten, sich den Situationen des kindlichen und erwachsenen Lebens zu stellen. Eben zu sagen: Du schaffst das!

Geeignet für Kinder und Erwachsene ab der 3. Klasse.

(auf der folgenden Seite findest du zwei Beispielseiten aus dem Buch)



Zwei Beispielseiten aus
Du schaffst das!

„Worüber du auch grübelst:
Du bist mit deinen Sorgen nicht allein.
Zu grübeln bedeutet, menschlich zu sein.
Wir alle machen uns Sorgen – sogar Erwachsene.
Einige von uns grübeln selten, andere häufig.“



„Umarme ein Haustier oder eine Person, die du liebst und der
du vertraust. Umarmungen haben eine magische Wirkung
und können dich sofort beruhigen.“

„Zeichne oder bastle etwas – deine Hände zu beschäftigen ,
ist eine gute Möglichkeit, um deinen Körper und Geist zu ent-
spannen.“

„Es spielt keine Rolle, was genau du tust, solange du deinem
Körper zeigst, dass du in Sicherheit bist.
Hast du das Gefühl, deine Sorgen sind zu groß, um sie ohne
Hilfe zu bewältigen? Dann solltest du mit einem erwachsenen
Menschen, dem du vertraust, in Ruhe darüber sprechen.“