

# Skillbox

## Was ist eine Skillbox?



Die Idee der Skills ist ursprünglich für die Emotionsregulierung von Borderline-Patient\*innen erfunden worden. Skills verbinden die Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Emotionsregulierung der Nutzenden dazu, selbstständig Möglichkeiten zu entwickeln, um produktiv statt destruktiv mit ihren Gefühlen umzugehen.

Im Rahmen des Praxisprojektes meines Praktikums in der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien des Caritasverbandes Ahaus-Vreden habe ich mir jedoch vorgenommen, dieses Konzept in eine präventive Möglichkeit für Kinder umzuwandeln. Jan-Uwe Rogge schrieb dazu: „Gibt man [dem Kind] keine adäquaten Möglichkeiten des Stress- und Spannungsabbaus, geht man sogar mit Gewalt, Verbot und Druck vor, baut man Ängste auf, schafft Unsicherheiten, oder es entstehen andere Angewohnheiten, die wesentlich tiefer gehen und schwieriger zu beheben sind.“ (Rogge 2004, 114). Da die Impulskontrolle von Kindern erst zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr vollständig ausgebildet ist, fehlen ihnen in diesem Alter noch häufig Coping-Strategien, um mit starken Emotionen umgehen zu können. Skillboxen sollen nicht die Zuwendung der Erziehungsberechtigten ersetzen, sondern ergänzend der Entwicklung eigener Coping-Strategien beitragen. Darin enthalten können Materialien sein, die die Sinne anregen, Ablenkend wirken, beruhigen, Alternativen für Impulse bieten oder den Kindern helfen ihre Gefühle und Probleme zu verstehen, erklären und lösen zu können.

Im Folgenden finden Sie dazu eine Liste mit Ideen, die in der Familie ausprobiert werden können oder Anregungen für eigene Skills bieten. Zudem enthält dieses Dokument bereits die erste Methode der Wut-Tierchen und Links zu weiteren Ideen und Materialien.

# Skills – Ideen zur Emotionsregulierung



## Selbstwahrnehmung

### Gefühle erkennen

- Gefühle malen, basteln, kneten oder beschreiben
- Gefühlskarten
- Wo sitzt mein Gefühl?
- Kinderbücher

## Emotionsregulierung

### Sehen

- Bilder beschreiben
- Umgebung bewusst wahrnehmen (z.B. alle Dinge in einer bestimmten Farbe benennen)
- Fotos von schönen/interessanten Dingen machen
- Kaleidoskop
- Aquarium
- Lavalampe
- Memory oder Puzzle
- Schneekugel
- Laufende Waschmaschine

### Hören

- Musik hören (Radio, Handy, CD, ...)
- Musik machen (Rasseln, Instrumente, klatschen, pfeifen, singen, mit Fingern trommeln, ...)
- Augen schließen und auf die Geräusche in der Umgebung achten, beschreiben, ...
- Hörmemory: In kleine Dosen werden verschiedene Gegenstände gelegt, jeweils zwei Dosen haben den gleichen Inhalt (Reis, Bohnen, Figuren, ...). Die Kinder sollen diese nun schütteln und wie beim Memory heraushören, in welchen Dosen jeweils der gleiche Inhalt ist.
- Geräuschkulissen anhören (Regen, Cafés, Vögel, ...)
- Rauschmuscheln
- Regenröhre

### Fühlen

- Ein Kuscheltier streicheln oder kuscheln
- Sich selbst massieren (Hände, Arme, Beine, ... kneten)
- Igelbälle
- Blind-Box: In einer Kiste sind verschiedene Gegenstände, das Kind darf nicht hinein schauen und muss durch tasten erraten, welchen Gegenstand es in der Hand hält.
- Im dunklen Kinderzimmer herumtasten (und etwas suchen)
- Barfuß über Teppich laufen
- Tiere streicheln
- Verschiedene Bürsten
- Verschiedene Stoffe
- Sich abklopfen
- Knete/ kinetischen Sand/ Schleim



## Riechen

- Duftkerzen
- Duftsäckchen
- Verschiedene Blumen
- Frisches Essen
- Parfüms oder ätherische Öle
- Tee
- Körperpflegeartikel

## Schmecken

- Saure Sachen (Bonbons, Zitrusfrüchte)
- Scharfe Sachen (Soßen, Gewürze) !!Vorsicht bei kleinen Kindern!!
- Tees oder Wasser mit Geschmack

## Ablenkung

- Aufräumen
- Etwas Basteln (z.B. Wuttierchen) oder Malen (z.B. das Gefühl)
- Etwas schreiben (Tagebuch, Gefühl beschreiben) oder lesen
- Etwas spielen
- Sport und Bewegung

## Alternative

- Kuschtiere/ Wuttierchen/ Sorgenfresser trösten/ streicheln/ schlagen/ erzählen ...
- Luftpolsterfolie
- Boxesack
- Kissen boxen/ umarmen
- Laut schreien
- Auf Kauspielzeug beißen
- Kritzelbücher
- Telefonbücher zerreißen

## Beruhigung

- Atemübungen

## Selbstwirksamkeit

- Warum fühle ich mich so?
- Was kann ich dagegen tun?
- Was brauche ich grade?
- Wer kann mir helfen und wie?
  - ➔ Erklären, um Hilfe bitten oder bitten allein gelassen zu werden, Situation produktiv lösen oder Alternativen suchen

## Das hilft auch:

---

---

---

---

---

# LINKS FÜR MATERIALIEN



AUTOR*IN	INHALT	URL
Horst Conen	Der Graf und seine Bohnen	<a href="http://gedankenfun.de/alltags-anregung-der-graf-und-seine-bohnen">http://gedankenfun.de/alltags-anregung-der-graf-und-seine-bohnen</a>
Dr. Christa D. Schäfer	7 Übungen und 4 Ideen gegen die Angst	<a href="https://www.christaschaefer.de/blog/2022/7-uebungen-und-4-ideen-gegen-die-angst/">https://www.christaschaefer.de/blog/2022/7-uebungen-und-4-ideen-gegen-die-angst/</a>
Melanie Königseder	Spiele gegen Wut: So helfen Sie Kindern, Aggressionen abzubauen	<a href="https://www.experto.de/praxis-tipps/spiele-gegen-wut-so-helfen-sie-kindern-aggressionen-abzubauen.html">https://www.experto.de/praxis-tipps/spiele-gegen-wut-so-helfen-sie-kindern-aggressionen-abzubauen.html</a>
Cindy Seidler	Bildkarten Gefühle (kostenloser Download)	<a href="https://www.betterteachingresources.com/post/bildkarten-zum-thema-gef%C3%BChle">https://www.betterteachingresources.com/post/bildkarten-zum-thema-gef%C3%BChle</a>
	Origami für Kinder   Leichte und einfache Anleitungen	<a href="https://www.talu.de/origami-fuer-kinder/">https://www.talu.de/origami-fuer-kinder/</a>

# Gefühls-Tiere

Einfache Origami-Tiere



**Material:** Papier (Quadratisch)  
Stifte

## Gefühls-Katze

### Schritt 1:

Das quadratische Papier wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet.

### Schritt 2:

Die rechte und linke Spitze wird jeweils nach oben geklappt, sodass sie etwas über die beiden kürzeren Seiten des Dreiecks hinüberschauen.

### Schritt 3:

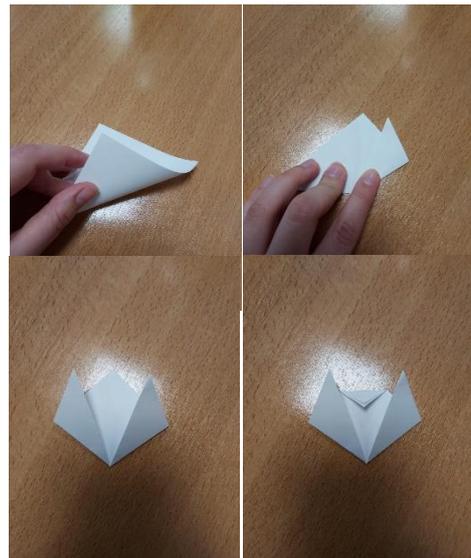
Nun wird die Spitze, die zwischen den beiden „Öhrchen“ liegt nach unten geklappt.

### Schritt 4:

Jetzt kann die Katze umgedreht werden und ein möglichst wütendes/trauriges/fröhliches/genervtes/... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich grade fühlst.

### Schritt 5:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.



## Gefühls-Schwein

### Schritt 1:

Das Papier wird von beiden Seiten diagonal gefaltet, sodass nach dem Aufklappen in der Mitte ein X entsteht.

### Schritt 2:

Zwei gegenüberliegende Ecken werden in die Mitte geknickt, sodass die Spitzen die Mitte des X berühren.

### Schritt 3:

Nun werden die übergebliebenen Ecken aufeinandergelegt und in der Mitte gefaltet.

### Schritt 4:

Die beiden oberen Ecken werden jeweils schräg nach innen gefaltet, um kleine Ohren zu bilden.

### Schritt 5:

Die letzte Spitze wird ein Stückchen nach oben gefaltet.

### Schritt 6:

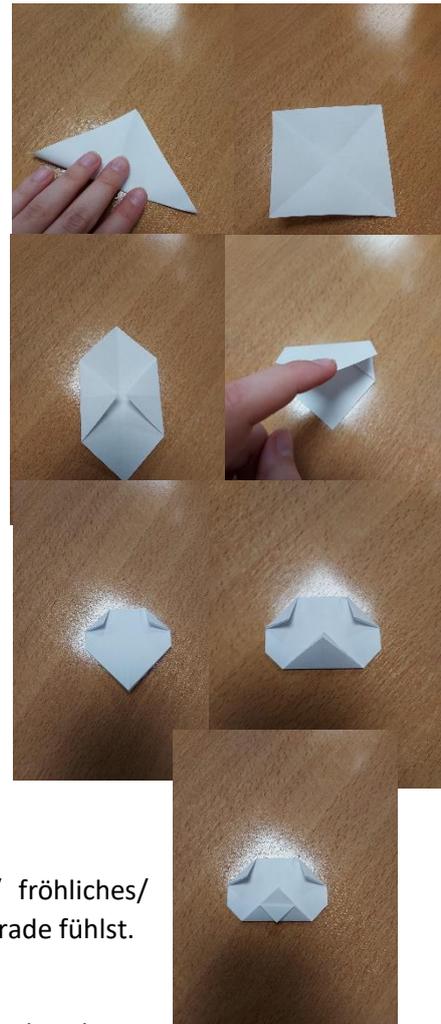
Ein kleines Stück der nun oberen Lage wird wieder nach unten gefaltet. Daraus wird die Schnauze.

### Schritt 7:

Jetzt kann das Schwein ein möglichst wütendes/ trauriges/ fröhliches/ genervtes/ ... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich grade fühlst.

### Schritt 5:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.



## Gefühls-Hund

### Schritt 1:

Das quadratische Papier wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet.

### Schritt 2:

Drehe das Dreieck so, dass die Spitze zu dir zeigt. Nun werden die rechte und linke Ecke jeweils nach unten gefaltet, wobei diese über die kürzeren Ränder schauen sollte und in der Mitte eine kleine Lücke bleiben sollte.

### Schritt 3:

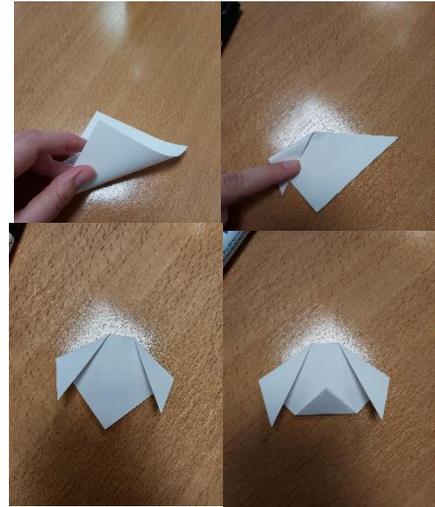
Die untere Ecke wird nach oben geklappt, dass eine Schnauze entsteht.

### Schritt 4:

Jetzt kann der Hund und ein möglichst wütendes/trauriges/fröhliches/genervtes/... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich grade fühlst.

### Schritt 5:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.



## Gefühls-Fuchs

### Schritt 1:

Das quadratische Papier wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet.

### Schritt 2:

Die obere Ecke des Dreiecks wird nach unten geknickt, sodass die Spitze die lange Kante berührt.

### Schritt 3:

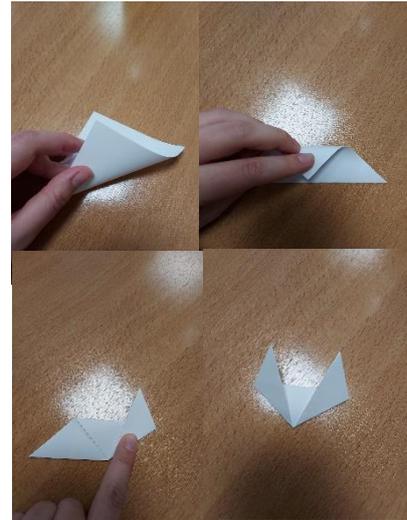
Nun werden die linke und rechte Ecke jeweils schräg nach oben gefaltet, sodass zwischen ihnen eine Lücke an der oberen Kante bleibt.

### Schritt 4:

Jetzt kann der Fuchs umgedreht werden und ein möglichst wütendes/ trauriges/ fröhliches/ genervtes/ ... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich gerade fühlst.

### Schritt 5:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.



## Gefühls-Hase

### Schritt 1:

Das quadratische Papier wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet. Dann wird es noch einmal in der Mitte geknickt und aufgefaltet, so dass in der Mitte des Dreiecks eine Linie zu sehen ist.

### Schritt 2:

Ein kleines Stück der langen Kante wird nach oben gefaltet, dass es aussieht wie ein Bötchen.

### Schritt 3:

Links und rechts werden die Ecken hochgefaltet, sodass jeweils die untere Kante an der Knickfalte in der Mitte liegt.

### Schritt 4:

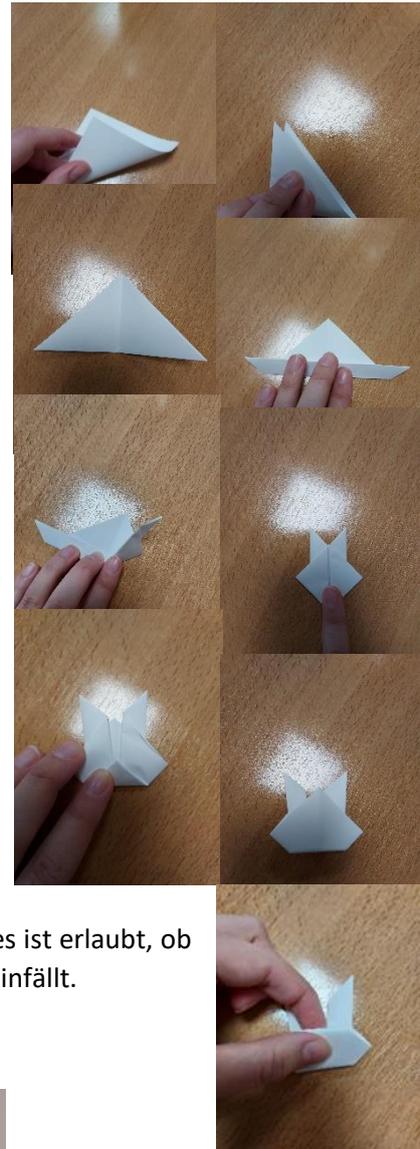
Nun wird die untere Ecke nach oben geknickt. Dann wird das Häschen umgedreht und die obere Ecke zwischen den „Hasenohren“ wird nach hinten geknickt.

### Schritt 5:

Jetzt kann der Hase ein möglichst wütendes/ trauriges/ fröhliches/ genervtes/ ... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich gerade fühlst.

### Schritt 6:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.



## Gefühls-Känguru

### Schritt 1:

Das quadratische Papier wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet. Dann wird es noch einmal in der Mitte geknickt und aufgefaltet, so dass in der Mitte des Dreiecks eine Linie zu sehen ist.

### Schritt 2:

Ein kleines Stück der langen Kante wird nach oben gefaltet, dass es aussieht wie ein Bötchen.

### Schritt 3:

Links und rechts werden die Ecken hochgefaltet, sodass jeweils die untere Kante an der Knickfalte in der Mitte liegt.

### Schritt 4:

Nun wird die untere Ecke nach oben geknickt.

### Schritt 5:

Jetzt kann das Känguru ein möglichst wütendes/ trauriges/ fröhliches/ genervtes/ ... Gesicht gemalt bekommen, genauso, wie du dich gerade fühlst.

### Schritt 6:

Wenn das Basteln noch nicht gereicht hat, um die Gefühle zu beruhigen kannst du diese an dem Gefühlstierchen auslassen. Alles ist erlaubt, ob Werfen, Schmusen, Trösten, Zerreißen, oder was auch immer dir einfällt.

