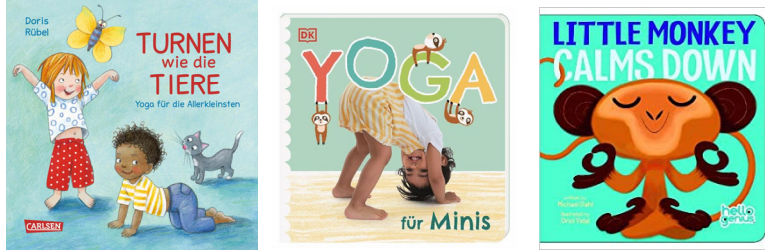



Ideen für eine Calm-down-Box

Alter des Kindes	Materialien
Kleinkind- und Vorschulalter	<ul style="list-style-type: none">• Sinnesbilderbücher /Aktivitätsbücher: • Malutensilien (große Buntstifte, Papier, Aufkleber, Malseiten)• Materialien zum Entspannen: Plüschtiere, Kuschedecke, Nuschi• Materialien zum Anschauen: Windrädchen, Seifenblasen, Sanduhr, Glitzerflaschen, Spiegel• Materialien zum Drücken: Stressbälle, Knete, Fidgets, Fidget Cube, Schalter zum Drücken • Chiffontücher• Versch. Papier/Kartonstücke zum Zerreißen• Gewichtsdecke

Schulkinder /
Jugendliche

- Kinetischer Sand oder Slimy
- Rätselhefte, Sudokus, Malbücher mit Mandalas, Malen nach Zahlen
- Kleine Puzzles
- Kopfhörer mit Musik und Meditationen
- Verschiedene Fidgets



- Pfeifenputzer
- Massagegerät, Hanteln, Gewichte für die Beine
- Kaugummi
- Lieblingsbuch
- Mut-mach-Karten, Gefühlbilder,
- Plakat mit Atemübungen