STOP-Karte

Für Eltern und Kinder – Wenn die Situation eskaliert

Wofür ist die STOP-Karte? Jedes Familienmitglied darf die STOP-Karte zeigen, wenn es sich überfordert fühlt. Das bedeutet: „Ich brauche jetzt eine Pause." Alle respektieren das – ohne Diskussion.

S T O P

S **Stopp – Ich halte inne**

T **Tief atmen – 3x langsam ein und aus**

O **Orientieren – Was brauche ich jetzt?**

P **Plan – Was ist mein nächster Schritt?**

Für Eltern:

- Wenn ich merke, dass ich laut werde, zeige ich die STOP-Karte – mir selbst.
- Ich sage: „Ich brauche 5 Minuten Pause. Dann reden wir weiter."
- Ich gehe kurz raus, atme, trinke Wasser – und komme ruhig zurück.

Für Kinder:

- Wenn alles zu viel wird, darf ich die STOP-Karte zeigen.
- Niemand wird böse auf mich – es ist mutig, STOP zu sagen.
- Nach der Pause reden wir in Ruhe darüber, was passiert ist.

Unsere Familien-Vereinbarung:

Wir respektieren die STOP-Karte. Wenn jemand STOP zeigt, machen wir eine Pause von ___ Minuten. Danach sprechen wir ruhig miteinander.

Unterschrift Eltern _____ Unterschrift Kind(er) _____

© 2024 Humanistische Schule Schweiz