

Anti-Stressball/ Wutball

Solange zu Hause zu sein kann viele Gefühle auslösen. Damit du und auch deine Eltern diese nicht zurückhalten müssen, gibt es hier eine Idee wie ihr euren Gefühlen freien Lauf lassen könnt!!! Wir basteln unseren eigenen Anti-Stressball!

Du brauchst dafür:

- 2 Luftballons
- Mehl, Reis oder Sand
- Schere
- Teelöffel
- Ein Stück Frischhaltefolie



1. Als erstes schneidest du den unteren Teil der Luftballons (Hals) ab.
2. Lege dir dein Stück Frischhaltefolie vor dich hin und löftele etwas Mehl darauf. Danach bindest du die Folie zu einem kleinen Ball zusammen. Pass auf das so wenig wie möglich Luft darin ist.
3. Jetzt stülpst du den ersten Luftballon darüber. Danach den zweiten (entgegengesetzt) und zwar so, dass dein Folienball nicht mehr zu sehen ist.
4. Zum Schluss kann du mit einem wasserfesten Stift (am besten geht Edding) noch ein Gesicht darauf machen, wenn du möchtest.
5. Lass es ein bisschen trocknen und fertig!!!
6. Jetzt kannst du deinen Gefühlen und deiner Wut freien Lauf lassen. Du kannst ihn kneten, quetschen oder auch mal auf den Boden schmeißen. Wenn es um Gefühle geht ist alles erlaubt 😊

