

MEIN GEFÜHLSWIRRWARR

SO FÜHLE ICH MICH HEUTE



Vitor & Hilal

Hallöchen. Sag mal, hast du heute schon gemerkt, was genau deine Gefühle dir erzählen wollten? Lass uns darüber sprechen und herausfinden, was sie uns sagen möchten!

GEFÜHLE

Ich fühle mich...



ängstlich



glücklich



wütend



traurig

GEFÜHLE UND IHRE BOTSCHAFTEN

Traurig: Die Traurigkeit sagt uns, dass wir etwas vermissen oder uns verletzt fühlen. Sie erinnert uns daran, auf uns selbst und andere achtzugeben.

Glücklich: Die Freude zeigt, dass wir etwas Schönes erleben oder dass wir dankbar sind. Sie erinnert uns daran, die positiven Momente im Leben zu schätzen.

Wütend: Die Wut zeigt uns, dass wir uns unfair behandelt fühlen oder unsere Grenzen überschritten wurden. Sie ermutigt uns, für unsere Bedürfnisse einzustehen, aber auf eine respektvolle Weise.

Ängstlich: Die Angst warnt uns vor Gefahren oder Unsicherheiten. Sie erinnert uns daran, vorsichtig zu sein und uns auf mögliche Herausforderungen vorzubereiten.

JETZT BIST DU DRAN

Was wollte dir dein Gefühl heute sagen?



SONNEN- UND WOLKENGEDANKEN



Vitor & Hilal

Sonnengedanken sind hilfreiche Gedanken, die dich gut, glücklich und selbstbewusst fühlen lassen.

Wolkengedanken sind nicht hilfreiche Gedanken, die dich traurig oder ängstlich fühlen lassen.

Vorbereitung:

Drucke das Arbeitsblatt aus und schneide die Sonnen- und Wolkenkarten aus. Setze dich mit deinem Kind an einen ruhigen Ort, an dem ihr ungestört seid.

Gespräch mit deinem Kind:

Sage deinem Kind: "Wir werden heute über unsere Gedanken sprechen. Erinnerst du dich an Situationen, in denen du besorgt, traurig oder ängstlich warst? Welche Gedanken sind dir in den Sinn gekommen?" Lass dein Kind seine Gedanken teilen und höre aufmerksam zu.

Karten zuordnen:

Zeige die Sonnenkarten und erkläre, dass sie für positive und hilfreiche Gedanken stehen, die uns stärken. Zeige die Wolkenkarten und erkläre, dass sie für negative oder nicht hilfreiche Gedanken stehen, die uns traurig oder ängstlich machen. Biete deinem Kind die Sonnen- und Wolkenkarten an und bitte es, die Gedanken, die es in Schritt 2 geteilt hat, den entsprechenden Karten zuzuordnen.

Sonnengedanken finden:

Geht gemeinsam durch die Wolkenkarten und versucht, für jede Wolke einen passenden Sonnengedanken zu finden. Ermutige dein Kind, kreativ zu sein und positive Perspektiven zu entwickeln.

Speichern der Gedanken:

Du kannst die Sonnengedanken auf den Sonnenkarten lassen und die Wolkenkarten beiseitelegen oder weglegen, um die positiven Gedanken zu betonen. Alternativ könnt ihr die Sonnengedanken als Sprachaufzeichnung auf einem Diktiergerät oder als Sprachnachricht auf dem Smartphone speichern.

Ermutigung zur Anwendung:

Mache deutlich, dass diese positiven Gedanken dazu dienen, deinem Kind in schwierigen Momenten zu helfen und ihm Mut zu machen.

Ermutige dein Kind, die Sonnengedanken immer wieder anzuhören oder anzusehen, wenn es sich ängstlich oder traurig fühlt.

Indem du diese Übung gemeinsam mit deinem Kind durchführst, könnt ihr zusammen positive Gedanken entwickeln und eine Ressource schaffen, die bei der Bewältigung von Ängsten und Sorgen hilfreich ist.



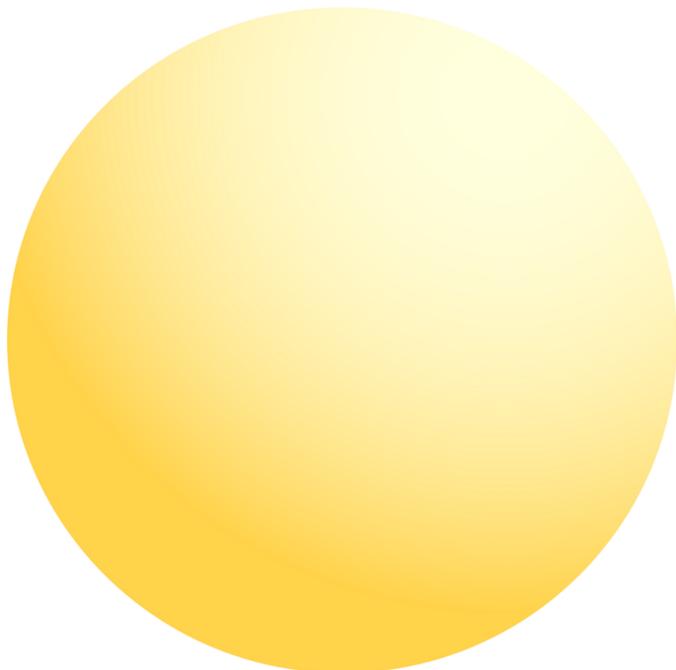
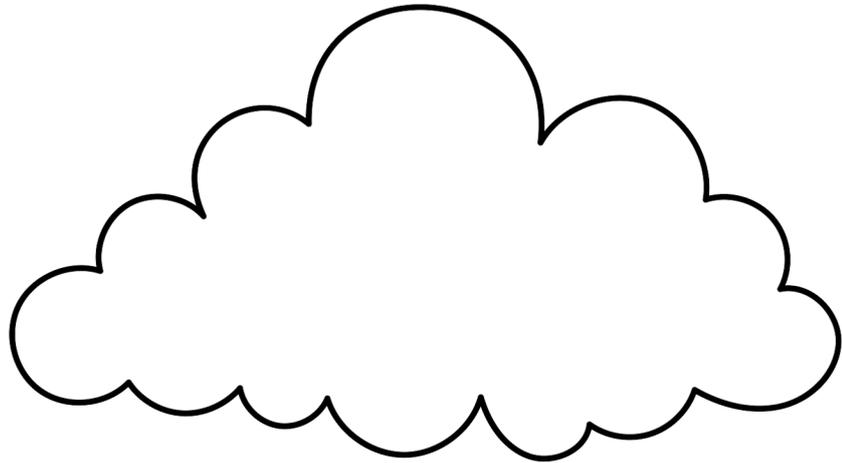
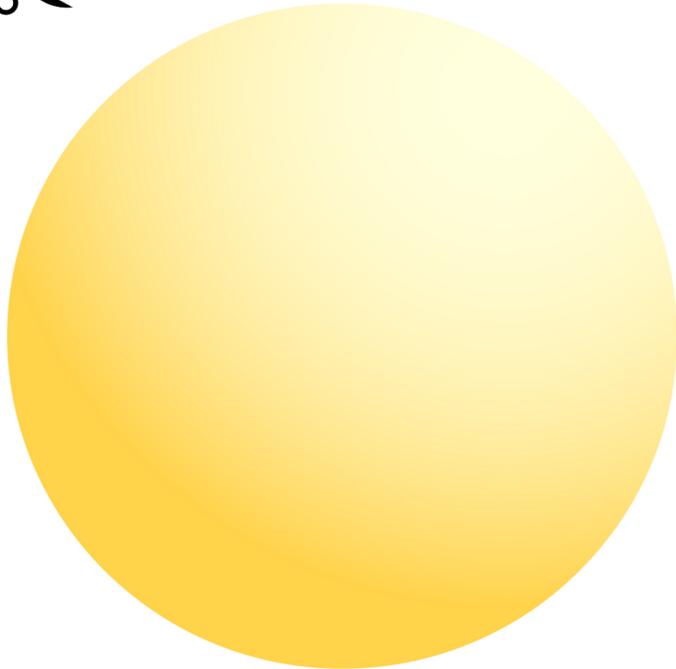
SONNEN- UND WOLKENGEDANKEN



Vitor & Hilal

Sonnengedanken sind hilfreiche Gedanken, die dich gut, glücklich und selbstbewusst fühlen lassen.

Wolkengedanken sind nicht hilfreiche Gedanken, die dich traurig oder ängstlich fühlen lassen.



MEIN WOHLFÜHLORT



Vitor & Hilal

ENTSPANNUNGSÜBUNG + FANTASIEREISE

Entspannungsübung mit Autogenem Training:

Beginne damit, dich bequem hinzulegen oder zu setzen.
Schließe deine Augen und atme tief ein und aus, ganz ruhig.
Stell dir vor, du bist an einem magischen Ort. Dieser Ort ist warm und gemütlich.
Zähle jetzt langsam von fünf rückwärts: 5...4...3...2...1...
Mit jedem Zählen spürst du, wie du immer entspannter wirst. Deine Muskeln werden ganz locker.
Denke jetzt an etwas Schönes, das du heute erlebt hast. Wie hast du dich dabei gefühlt?

Der Wohlfühlort:

Jetzt, während du immer entspannter wirst, stelle dir vor, du bist an einem ganz besonderen Ort, den du dir selbst ausdenken kannst.
Dieser Ort ist nur für dich da. Es kann ein Ort im Wald sein, auf einer Wiese, am Strand, in einem Schloss sein – ganz so, wie du es möchtest.
Denke an all die Details dieses Ortes: Welche Farben siehst du? Welche Geräusche hörst du? Welche Gerüche gibt es? Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Ist es hell oder dunkel? Ist es groß oder klein?
Fühle, wie du dich an diesem Ort sicher und glücklich fühlst. Hier kannst du alle Sorgen loslassen.
Atme tief ein und spüre, wie du Energie und Kraft von diesem Ort aufnimmst.

Rückzugsmöglichkeit:

Sage deinem Kind, dass dieser Ort sein ganz eigener Rückzugsort ist.
Hier kann es hingehen, wenn es sich gestresst, traurig oder wütend fühlt.
Ermutige dein Kind, diesen Ort jederzeit in Gedanken aufzusuchen, um sich zu entspannen und Kraft zu tanken.
Mach deinem Kind klar, dass es diesen Ort immer bei sich hat, egal wo es ist (Kita, Schule).
Diese Übung ermöglicht es dem Kind, nicht nur zu entspannen, sondern auch eine emotionale Verbindung zu seinem ganz persönlichen Wohlfühlort herzustellen, der ihm in schwierigen Momenten helfen kann.

MEIN/E INNERE/R HELFER:IN



Vitor & Hilal

Hinweis: Bevor du diese Übung mit deinem Kind durchführst, ist es wichtig sicherzustellen, dass dein Kind und du bereits mit dem Wohlfühlort vertraut seid. Der Wohlfühlort ist ein besonderer Ort, an dem du dich sicher und glücklich fühlst. Falls ihr den Wohlfühlort noch nicht erstellt habt, siehe das Arbeitsblatt "Wohlfühlort".



Der Innere Helfer im Wohlfühlort:

Denke an deinen Wohlfühlort, an dem du dich sicher und glücklich fühlst (siehe Arbeitsblatt "Wohlfühlort"). Stelle dir vor, dass dein innerer Helfer an diesem Ort auftaucht, um dir zur Seite zu stehen und dich zu unterstützen.

Anleitung für den Inneren Helfer:

Frage dein Kind: "Wer könnte dein innerer Helfer sein?"

Lass dein Kind seine Vorstellungskraft nutzen, um zu visualisieren, wie der innere Helfer aussieht. Kann er/sie/es wie eine Märchengestalt, ein Tier, ein Comic-Held oder sogar eine gute Eigenschaft aussehen?

Überlege gemeinsam, wie der innere Helfer deinem Kind helfen kann. Welche Unterstützung könnte er/sie/es bieten?

Ermutige dein Kind, Fragen an den inneren Helfer zu stellen. Was möchte dein Kind ihn/sie/es gern einmal fragen?

Überlegt gemeinsam, was der innere Helfer in einer schwierigen Situation deinem Kind raten würde.

Die Funktion Innerer Helfer:

Der Innere Helfer ist eine wertvolle psychologische Ressource für Kinder. Er bietet emotionale Unterstützung und stärkt das Selbstvertrauen. Der Innere Helfer kann in verschiedenen Situationen eingesetzt werden, um:

- Ängste zu bewältigen.
- Traurigkeit zu überwinden.
- Mut und Selbstvertrauen aufzubauen.
- Bei Problemen und Herausforderungen Ratschläge zu geben.
- Als Schutzmechanismus in stressigen Situationen zu dienen.

Worauf Eltern achten können:

- Sei geduldig und ermutigend, während dein Kind seinen inneren Helfer entdeckt.
- Stelle Fragen, die die Vorstellungskraft deines Kindes anregen.
- Ermutige dazu, den inneren Helfer als Unterstützung zu sehen.
- Lass dein Kind wissen, dass es immer auf den inneren Helfer zurückgreifen kann, wenn es Trost und Hilfe braucht.

Diese Übung ermöglicht es Eltern und Kindern, den inneren Helfer zu erkunden und eine wertvolle Ressource für emotionale Unterstützung zu entwickeln, die in verschiedenen Lebenssituationen eingesetzt werden kann.



Vitor & Hilal

Ich bin dein
Gefühlsfreund



MEIN GEFÜHLSFREUNDE TAGEBUCH

Mein Gefühlsfreund heute: (Platz für
Zeichnung oder Name des Gefühls)

Warum fühlte ich mich so?

.....
.....
.....
.....

Wie stark war das Gefühl? (0-10)



Welche Gedanken hatte ich?

.....
.....
.....
.....

Was habe ich in meinem Körper
gefühlt?

.....
.....
.....
.....

Was habe ich gesagt oder getan?

Was hat mir mein Gefühlsfreund geraten?
Was habe ich gebraucht, um mich besser zu fühlen?

- 1
- 2
- 3





ENTDECKE HIROKIS GEFÜHLSFREUNDE

In unserem Buch entdecken Hiroki und seine Gefühlsfreunde zusammen die Welt der Emotionen. Jedes Gefühl, das Hiroki erlebt, ist einzigartig und wichtig. Es zeigt ihm, wer er ist und was er in diesem Moment braucht. Ob er fröhlich, traurig, wütend oder ängstlich ist, seine Gefühlsfreunde sind immer da, um ihm zu helfen zu verstehen, was diese Gefühle bedeuten. So lernt Hiroki, sich selbst besser zu kennen und zu spüren, was ihm guttut.



Es ist okay zu weinen, Hiroki. Manchmal tut das richtig gut. Ich bin hier, um dich zu trösten und dir zuzuhören.



traurig

Hiroki, spürst du ein bisschen Angst? Das ist völlig normal. Du könntest deine Freunde um Hilfe bitten, wenn du merkst, dass du etwas brauchst.



ängstlich



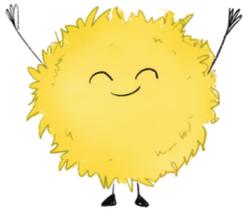


ENTDECKE HIROKIS GEFÜHLSFREUNDE

In unserem Buch entdecken Hiroki und seine Gefühlsfreunde zusammen die Welt der Emotionen. Jedes Gefühl, das Hiroki erlebt, ist einzigartig und wichtig. Es zeigt ihm, wer er ist und was er in diesem Moment braucht. Ob er fröhlich, traurig, wütend oder ängstlich ist, seine Gefühlsfreunde sind immer da, um ihm zu helfen zu verstehen,

Was möchten die Gefühlsfreunde Hiroki in dieser Situation wohl sagen?

Wow, das hat Spaß gemacht!
Du strahlst ja richtig!



glücklich



Du siehst richtig verärgert aus & spürst, wie deine Energie schnell steigt. Vielleicht brauchst du jetzt einfach ein paar Minuten, um dich abzukühlen.



wütend



WEN MAGST DU AM MEISTEN UND WARUM?

Hallo! Schön, dass du die Geschichte bis zum Ende gelesen hast! Jetzt werden wir unsere Freunde Adisa, Hiroki, Isabel und Karim besser kennenlernen. Schau dir die Bilder von ihnen an und denke darüber nach, welche Eigenschaften sie haben könnten. Jeder von ihnen ist einzigartig und hat seine eigenen Stärken. Überlege, wer deine Lieblingsfigur ist und beschreibe sie selbst. Teile uns mit, warum du sie am meisten magst.

Wir sind gespannt auf deine Antwort!



Vitor & Hilal







Mein Emotionsregulations- Werkzeugkasten

Manchmal fühlen wir uns wütend, traurig oder ängstlich. Es ist wichtig,
Wege zu finden, um diese Gefühle zu verstehen und zu regulieren.

Was sind deine Strategien?



Meine Strategien

Was tust du, wenn du diese Gefühle hast? Schreibe oder zeichne zwei
Strategien auf, die dir helfen, dich besser zu fühlen.



Erinnere dich an die Techniken aus dem Buch, die Hiroki verwendet, um seine Gefühle zu
regulieren. Kannst du eine dieser Techniken ausprobieren?



WAS WÜRDEST DU HIROKI RATEN?



Hiroki erlebt im Buch einige schwierige Situationen. Manchmal wissen wir nicht, was wir tun sollen, wenn wir selbst in solchen Situationen sind. Aber wir können oft gute Ratschläge geben, wenn ein Freund Hilfe braucht. Stell dir vor, Hiroki ist dein Freund und braucht deinen Rat.



Wähle eine schwierige Situation aus, die Hiroki im Buch erlebt hat.
Beschreibe die Situation kurz.

Was würdest du Hiroki in dieser Situation raten? Schreibe auf oder zeichne, wie du ihm helfen würdest.

Wie glaubst du, würde sich Hiroki fühlen, nachdem er deinen Rat befolgt hat? Und wie fühlst du dich dabei, ihm zu helfen?

Gibt es etwas, was du aus Hirokis Geschichte für dich selbst lernen kannst?



MEINE SMARTWATCH-HELFER- GESCHICHTE

Stell dir vor, du hast eine magische
Smartwatch, die zwei Helfer herbeirufen
kann, um dir in schwierigen Situationen zu
helfen.

Erzähle uns deine Geschichte!



Ich traue mich und rufe Hilfe herbei, auf die Plätze 1 2 3

Fragen für deine Geschichte:

- Wann würdest du die beiden Helfer rufen?
- Wie könnten die beiden Helfer dich unterstützen?
- Was würden die Helfer dir raten?



Jetzt bist du dran

So sehen meine Helfer*innen aus:



Wie fühlst du dich, nachdem die Helfer dir geholfen haben?



Vitor & Hilal

MEIN GEFÜHLSTHERMOMETER

Stell dir vor, du hast ein magisches Thermometer, das zeigen kann, wie du dich fühlst.

Grün bedeutet, du bist ruhig und glücklich. Gelb zeigt an, dass du ein bisschen aufgeregter oder unsicher bist. Und Rot? Das bedeutet, du bist vielleicht wütend oder sehr traurig. Aber keine Sorge, für jede Farbe gibt es Tricks, die dir helfen, dich besser zu fühlen.

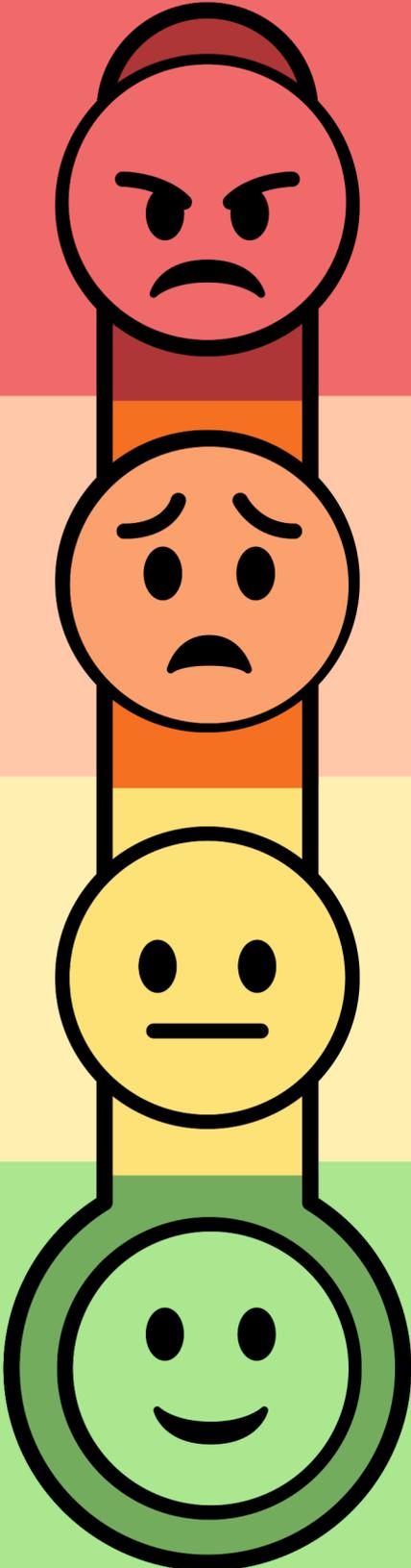
Lass uns zusammen herausfinden, was dir hilft!

Was hilft dir, wenn du sehr wütend oder traurig bist?
Schreibe oder zeichne deine Strategie.

Fühlst du dich gestresst oder frustriert?
Was hilft dir, dich wieder zu beruhigen?

Was beruhigt dich, wenn du nervös oder unsicher bist?
Hast du eine Idee?

Was macht dich glücklich? Zeichne oder schreibe es hier auf.



NUTZUNGSBEDINGUNGEN UND URHEBERRECHTSHINWEIS



Die Autorin und der Autor haben die Arbeitsblätter mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Trotzdem kann keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte übernommen werden. Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen, wird nicht übernommen. Die Arbeitsblätter ersetzen keine professionelle medizinische oder psychologische Beratung und Behandlung. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Nutzung ist für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch sowie im Rahmen von Kindergarten-, Vorschulübungen und Klassenaktivitäten gestattet.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Aufführung ohne vorherige schriftliche Zustimmung ist untersagt.



Vitor & Hilal