

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe September 2023

Copyright © 2023 Hannah Baumann

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Covergestaltung Wolkenart - Marie-Katharina Becker,
www.wolkenart.com

Lektorat: Christina Rexeis LIGHTHOUSE office partner
Korrektur: Christina Rexeis LIGHTHOUSE office partner
Illustrationen und Satz: Malin Hauch

Herausgeber:
Jens Brülisauer
Chriesigass 3
CH-8486 Rikon
1. Auflage
ISBN: 978-3-910508-05-7



Dieses Buch gehört:

Liebe Erwachsene,

Gefühlswelten sind so einzigartig wie wir Menschen unterschiedlich sind. Emotionen erkennen, benennen und einordnen zu können, ist die wichtigste Grundlage dafür, konstruktiv mit aufwühlenden Situationen und zwischenmenschlichen Herausforderungen umzugehen. Wie Rad fahren oder lesen, muss man diese Fähigkeiten aber ebenfalls erst erlernen und üben.

Dieses tägliche Reflexionsbuch ist ein wertvolles Instrument, um Kinder dabei zu unterstützen, ihre Emotionen besser zu verstehen und einen gesunden Umgang mit ihnen aufzubauen. Es ist dabei aber nicht nur eine Art Tagebuch für die Kleinen, sondern auch eine Einladung an Eltern, Großeltern, Pädagog*innen, Betreuer*innen und andere liebevolle, unterstützende Erwachsene, ihre Beziehung zum Kind zu vertiefen und wertfrei in dessen Gefühls- und Gedankenwelt einzutauchen.

Das Buch richtet sich an Grundschulkinder im Alter von sechs bis zehn Jahren und begleitet sie über 31 Tage hinweg. Jeder Tag beinhaltet eine Reflexion über die erlebte Gefühlswelt sowie kreative Aufgaben, die dazu anregen, über die eigenen Emotionen nachzudenken. Dabei sollen sie gleichzeitig Spaß beim Malen mit Buntstiften, Zeichnen und Basteln haben und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Begleitet werden die Aufgaben von Emotieren, die die verschiedensten Gefühle zum Ausdruck bringen. Die Übungen sind so konzipiert, dass die Kinder sie größtenteils selbstständig durchführen können. Eine Bewertung oder Überprüfung in richtig oder falsch ist dabei nicht vorgesehen. Die Übungen nehmen jeweils zwischen 5 und 20 Minuten in Anspruch.

Der Grundgedanke dieses Buches lautet: Alle Emotionen dürfen sein. Das Ziel ist es, Kinder in ihrer Wahrnehmung zu stärken. Das Workbook ermöglicht es dem Nachwuchs, sich über einen Monat hinweg spielerisch, aber intensiv mit dem Thema Gefühle auseinanderzusetzen. Es kann jedoch auch flexibel nach Lust und Laune genutzt und bei Bedarf zur Aufarbeitung emotionsgeladener Tage verwendet werden.

Die Bastelanleitungen wurden mit Bedacht gewählt, sodass die entstehenden Spiele und Werke auch über die Verwendung des Buches hinaus in den Familienalltag integriert werden können. Die Anleitungen und Vorlagen können selbstverständlich auch aus dem Buch kopiert und für den privaten Gebrauch wiederverwendet werden. Sie sind auch als Zusatzmaterial zum Download bereitgestellt.

Zwischen den kindgerechten Beschreibungen von 20 alltäglichen Gefühlen finden sich auch fünf Anregungen für Erwachsene. Hier werden verschiedene zugewandte und beziehungsstärkende Handlungsweisen vorgestellt, mit den oft heftigen und ungefilterten Emotionen der lieben Kleinen konstruktiv umzugehen.

Liebe Kinder,

alle Gefühle sind gute Gefühle und dürfen von dir auch gezeigt werden.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, Emotionen bei dir und anderen zu erkennen und darüber nachzudenken. Das nennt man auch "reflektieren". Gleich am Anfang findest du 20 Gefühle beschrieben, die dir im Alltag häufig begegnen. Lies sie dir in Ruhe durch, alleine oder gemeinsam mit einem Erwachsenen.

Diese Gefühle werden dir auch in den Aufgaben begegnen. Verschiedenste Emotiere zeigen dir ihre Gefühle, mit denen du viele Aufgaben lösen kannst.

Danach kannst du mit den täglichen Aufgaben starten, die dich 31 Tage lang begleiten.

Wenn du mal keine Lust oder Zeit dafür hast, macht das gar nichts. Du kannst jederzeit eine Pause einlegen und wieder damit starten, sobald es für dich passt.

Auf der linken Seite findest du immer Fragen, die dir dabei helfen sollen, über deinen Tag nachzudenken. Sie sind teilweise mit kurzen Sätzen zu beantworten und oft kannst du deine Worte auch durch eigene Zeichnungen ersetzen. Verwende dazu am besten immer Buntstifte, damit sich die Farbe nicht durchdrückt.

Auf der rechten Seite findest du lustige Übungen, die du manchmal allein und manchmal mit deiner Familie und deinen Freunden bearbeiten kannst. So kannst du dich mit Spaß und Kreativität mit deinen Emotionen beschäftigen. Und denke daran, alle Gefühle dürfen sein, deshalb gibt es auch keine falschen Antworten auf die Fragen in diesem Buch.



die Freude | freudig

Male das Emotier aus, zum Beispiel mit der Farbe Gelb.



FREUDE

Kennst du dieses wundervolle Gefühl namens Freude? Es ist wie ein strahlendes Sonnenlicht, das dein Herz zum Leuchten bringt. Freude fühlt sich warm, glücklich und leicht an. Sie kann auftauchen, wenn du etwas Schönes erlebst, dich mit deinen Freunden oder deiner Familie amüsierst oder wenn du etwas erreicht hast, worauf du stolz bist. Freude kann dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dir ein wunderbares Gefühl im Bauch geben. Genieße diese Momente der Freude in vollen Zügen und zeige sie auch anderen, denn Freude wird umso größer, wenn man sie teilt. Lass die Freude in deinem Leben erstrahlen und lass sie dich glücklich machen!

Ich fühle mich freudig, wenn ...

der Neid | neidisch

Male das Emotier aus, zum Beispiel mit der Farbe Grün.



NEID

Ab und zu kommt es vor, dass du das Gefühl von Neid verspürst. Neid bedeutet, dass du etwas haben möchtest, was eine andere Person hat und du dir wünschst, dass es dir gehören würde. Es ist normal, dieses Gefühl manchmal zu haben, aber es ist wichtig, gut damit umzugehen. Anstatt neidisch zu sein, kannst du versuchen, dich für andere zu freuen und ihre Erfolge mitzufeiern. Konzentriere dich darauf, was du selbst hast und was dich glücklich macht. Jede und jeder hat unterschiedliche Dinge im Leben, die sie oder ihn besonders machen. Indem du deine eigenen Stärken und Erfolge schätzt, wirst du lernen, mit Neid umzugehen.

Ich fühle mich neidisch, wenn ...

die Nervosität | nervös

Male das Emotier aus, zum Beispiel mit der Farbe Hellblau.



NERVOSITÄT

Kennst du dieses aufgeregte Gefühl, wenn zum Beispiel ein Arztbesuch ansteht? Das nennt man Nervosität. Es fühlt sich an wie ein Kribbeln im Bauch, das Herz schlägt schnell und vielleicht zittern auch deine Hände. Manchmal bist du nervös, weil du nicht genau weißt, was passieren wird oder ob du den Erwartungen gerecht wirst. Das ist ganz normal! Manchmal fühlst du dich auch nervös, obwohl du dich riesig auf etwas freust. Es kann helfen, wenn du mit deinen Eltern oder Lehrern darüber sprichst. Sie können dich unterstützen und beruhigen, damit du lernst, mit der Nervosität umzugehen und Selbstvertrauen aufzubauen. Du schaffst das!

Ich fühle mich nervös, wenn ...

die Traurigkeit | traurig

Male das Emotier aus, zum Beispiel mit der Farbe Dunkelblau.



TRAURIGKEIT

Manchmal kann es passieren, dass du traurig bist. Traurigkeit ist ein Gefühl, das uns alle manchmal überkommt. Es fühlt sich schwer im Herzen an und vielleicht möchtest du auch weinen. Es kann viele Gründe für Traurigkeit geben, wie zum Beispiel, wenn du dich einsam fühlst, etwas vermisst oder dich ungerecht behandelt fühlst. Es ist wichtig zu wissen, dass es okay ist, traurig zu sein. Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Vertrauenspersonen können dir helfen, dich besser zu fühlen und sie können tröstende Worte für dich finden. Denke daran, dass Traurigkeit vorbeigeht und es immer Menschen gibt, die dich unterstützen.

Ich fühle mich traurig, wenn ...

Gefühle aushalten – Anregung für Erwachsene

Die mitunter schwierigste Aufgabe, die uns im Leben mit Kindern erwartet, ist das Aushalten ihrer oft überwältigend starken Gefühle. Besonders für liebevoll zugewandte Eltern ist es eine immense Herausforderung, ihren Nachwuchs nicht immer glücklich und zufrieden zu sehen. Besonders, wenn die eigenen Emotionen mit ins Spiel kommen.

Kinder brauchen allerdings die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken. Sei es Freude, Trauer, Angst oder Wut. Es ist ein natürlicher Teil ihrer emotionalen Entwicklung, diese intensiven Empfindungen zu erleben und zu zeigen. Indem du diese Gefühle akzeptierst und anerkannt, ermöglichst du deinem Kind, eine gesunde Beziehung zu seinen Emotionen aufzubauen. So lernt dein Nachwuchs, dass seine Emotionen wichtig und wertvoll sind. Du vermittelst ihm, dass du ihn verstehst und für ihn da bist, unabhängig von der Art seiner Gefühle.

Für uns Erwachsene ist es dabei wesentlich, zu erkennen, dass das Ausdrücken von Gefühlen keine Einladung zur Lösung oder Beseitigung dieser Gefühle ist. Es geht darum, ein unterstützendes und akzeptierendes Umfeld zu schaffen, in dem das Kind die Möglichkeit hat, seine Emotionen zu erforschen und zu verstehen. Ablenkungen wie Süßigkeiten oder Geschenke, um zum Beispiel Trauer oder Wut zu unterdrücken, können dazu führen, dass das Kind lernt, seine Gefühle zu vermeiden oder zu verschweigen, anstatt sie zu verstehen und sie in konstruktive Bahnen umzulenken. Bestrafungen für den Ausdruck von Gefühlen können dazu führen, dass das Kind beginnt, seine eigenen Emotionen abzulehnen, was langfristig zu einer Beeinträchtigung der emotionalen Gesundheit führen kann.

Indem du die Gefühle deines Kindes einfach nur "aktiv" aushältst, ermöglichst du ihm, emotionale Kompetenz zu entwickeln. Du gibst ihm die Sicherheit, dass seine Gefühle in Ordnung sind und dass du da bist, um es in schwierigen Zeiten zu begleiten. Dies stärkt die Bindung zwischen euch und ermöglicht es deinem Kind, Selbstvertrauen aufzubauen und gesunde Bewältigungsstrategien für den Umgang mit seinen Emotionen zu entwickeln.

die Neugier | neugierig

Male das Emotier aus, zum Beispiel mit der Farbe Pink.



NEUGIER

Kennst du das aufregende Gefühl der Neugier? Es ist wie ein kleines Feuerwerk in deinem Kopf, wenn du etwas Neues entdecken möchtest. Neugier bedeutet, dass du Fragen hast und die Welt um dich herum besser verstehen möchtest. Es ist großartig, neugierig zu sein, denn das hilft dir dabei zu lernen und zu wachsen. Du kannst Bücher lesen, Experimente machen oder mit anderen Menschen sprechen, um Antworten auf deine Fragen zu finden. Sei mutig und folge deiner Neugier, denn sie wird dir helfen, immer mehr zu entdecken und zu verstehen. Die Welt ist voller spannender Dinge, die darauf warten, von dir erforscht zu werden!

Ich fühle mich neugierig, wenn ...
