

AKTIVITÄT FÜR KINDER

1 Nenne 5 Aktivitäten, die dich am meisten glücklich machen.

2 Überlege, wie oft du jede dieser Aktivitäten pro Woche machen kannst: Schreib hinter jede Aktivität auf, wie oft.

wie oft

HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Sehen Sie sich alle aufgeführten Aktivitäten an und sehen Sie, welche bevorzugt werden.
2. Helfen Sie Ihren Kindern, herauszufinden, ob es Aktivitäten gibt, die sie machen und die sie nicht aufgeführt haben.
3. Versuchen Sie die Aktivitäten, die die Kinder bevorzugen, in ihre wöchentlichen Tagesabläufe einzubauen.



COMIC 2 | Juni 2023
Talking About it Makes Us Stronger

Oh, Glücklicher Tag!



tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



Sarah, du hast heute aber gute Laune! Warum bist du so fröhlich?



Ich bin mit einem Glücksgefühl aufgewacht, weil ich weiß, dass ich heute tolle Sachen machen werde.

Oh, das ist gut. Was möchtest du denn tun?



Nun, ich habe in der Schule gelernt, dass ich mich glücklich fühle, wenn ich Dinge tue, die mir Spaß machen. Deshalb möchte ich viele Dinge tun, die mich glücklich machen.



Ich werde mit meinen Freunden spielen! Wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, dann fühle ich mich richtig glücklich!



Ich bin auch glücklich, weil ich dieses Wochenende etwas Zeit mit Daddy verbringen kann.



Ich bin immer glücklich, wenn ich Kekse backe und sie anschließend auch noch essen kann.

Haha, es macht mich auch glücklich, wenn du mir leckere Kekse bringst. Sie sind sehr lecker!



Wenn wir traurig sind, kann es uns helfen, an all die Dinge zu denken, die uns glücklich machen.



Wenn ich traurig bin, vergesse ich manchmal die Dinge, die mich glücklich machen.



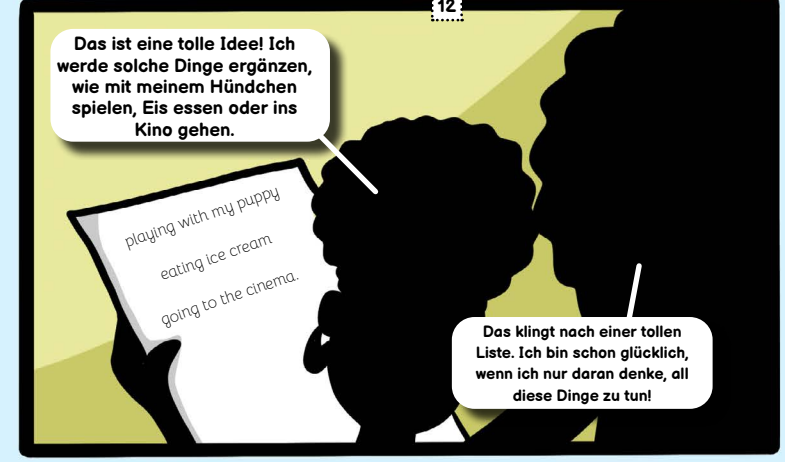
Das ist völlig normal. Das passiert mir auch. Deshalb mache ich gerne eine Liste.



Eine Liste? Was meinst du damit?



Es kann helfen, die Dinge, die einen glücklich machen, aufzuschreiben und sie an einen Platz aufzuhängen, an dem man sie immer sehen kann, um sich daran zu erinnern.



Das ist eine tolle Idee! Ich werde solche Dinge ergänzen, wie mit meinem Hündchen spielen, Eis essen oder ins Kino gehen.

Das klingt nach einer tollen Liste. Ich bin schon glücklich, wenn ich nur daran denke, all diese Dinge zu tun!