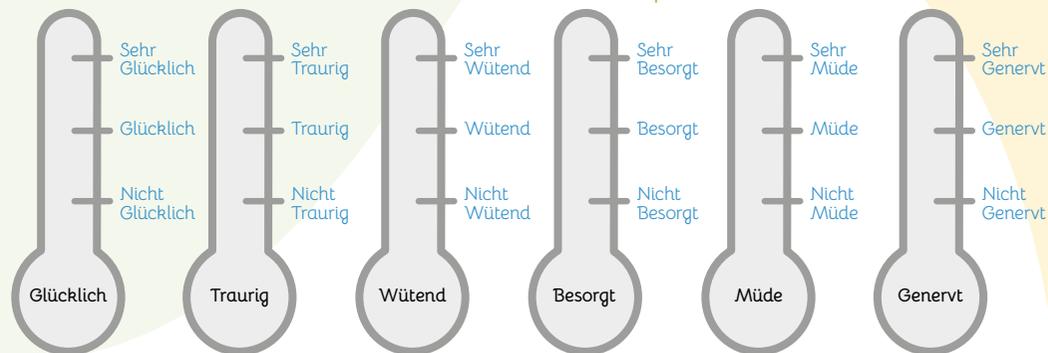




1 Wie fühlst du dich heute? Zeichne das Thermometer der Gefühle entsprechend aus.

Das Thermometer der Gefühle



2 Beantworte die Fragen zu deinen Gefühlen. Übe und verwende sie, wann immer du sie brauchst,

Wo fühlst du dein Gefühl in deinem Körper?

Was war der Grund für diese Gefühle?

Gibt es etwas, das dieses Gefühl hervorruft?

3 Es ist auch wichtig mit anderen zu reden! Übe mit diesen Sätzen, wie du deine Gefühle ausdrücken kannst:

Ich fühle _____, weil _____

Oder:

Ich fühle _____, wenn _____ geschieht.

HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Seien Sie offen und äußern Sie sich über Ihre Gefühle, indem Sie die gleiche Satzstruktur wie oben verwenden. Dadurch wird ein Beispiel geschaffen, dem man folgen kann, und es wird zur Gewohnheit, über Gefühle zu sprechen.

Tom,
der Kapitän
des
Meeres der
Gefühle!



Developed by Storytelme

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

Manchmal fühle ich so viele Emotionen... Sie überrollen mich wie Wellen im Meer.



1

Manchmal kann ich auf den Wellen reiten oder surfen, aber manchmal werden sie immer größer. Ich habe dann das Gefühl, dass ich nicht mehr darin schwimmen kann.

2



3



Aber genauso wie ich gelernt habe, in den Wellen zu schwimmen, habe ich ebenfalls gelernt, mit meinen Gefühlen klarzukommen, damit sie nicht zu stark werden.

4



Reden ist für mich eine große Hilfe bei der Bewältigung meiner Gefühle. Wenn meine Gefühle sehr stark sind... und sehr groß... und wie Wellen.

brauche ich Zeit, um mit jemandem, dem ich vertraue, über meine Gefühle zu sprechen.

5



Ich versuche zunächst, meinen Gefühlen einen Namen zu geben und zu erklären, wie ich mich fühle... (Bin ich traurig? Ängstlich? Glücklich? Erschrocken?)

6



Anschließend frage ich mich, wo ich dieses Gefühl in meinem Körper spüre? Manchmal spüre ich sie in meiner Brust oder wie Schmetterlinge im Bauch.

7



Dann frage ich mich, warum ich mich so fühle.

8



Geschah etwas, das dieses Gefühl in mir auslöste?

Manchmal weiß ich nicht einmal, was ich empfinde. Das ist aber nicht schlimm. Mir hilft es immer, wenn ich darüber spreche.

9



Wenn ich dann soweit bin, spreche ich mit meiner Mutter... Ich erkläre, wie ich mich fühle und sage:

10



Ich fühle _____, weil _____.
Oder:
Ich fühle _____, wenn _____ geschieht.

11



Wenn ich über meine Gefühle sprechen kann, fühle ich mich immer besser, vor allem, wenn ich durch sie verunsichert bin. Ich fühle mich wie der Kapitän des Meeres!

12

