

## AKTIVITÄT FÜR KINDER

**1** Lege dein eigenes Tagebuch an. Du kannst über alles schreiben, was Du magst und was Du fühlst.

**2** Auf diesem Blatt kannst du notieren, wie oft du etwas mit vertrauten Personen besprochen hast. Am Ende einer jeden Woche zähle und überlege, was du öfter tun solltest.

Diese Woche habe ich \_\_\_\_\_ mal mit meinen Freunden über meine Gefühle gesprochen.

Danach fühlte ich mich:

- Besser
- Schlechter
- Keine Veränderung

Die Person, die mir am meisten geholfen hat, war: \_\_\_\_\_

**3** Rede mit einer dir nahestehenden Person über deine Ergebnisse und überlegt gemeinsam, wie ihr häufiger miteinander sprechen könnt.

## HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Besorgen Sie Ihren Kindern ein Tagebuch und ermutigen Sie sie, regelmäßig darin zu schreiben..
2. Sie können auch ein Tagebuch führen, um Vorbild zu sein.
3. Sprechen Sie über Ihre neue Gewohnheit, regelmäßig Tagebuch zu führen.



COMIC 12 | Juni 2023  
Talking About it Makes Us Stronger

# Der Papierfreund



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



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



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



1 Thomas, weißt du was ein Tagebuch ist?

Ich denke, es ist ein Buch, in dem du über deinen Tag schreibst?



2 Ja! Es kann auch so etwas wie dein bester Freund werden...aber ein Papierfreund!

Im Ernst? Wie funktioniert das?



3 Du kannst dort aufschreiben, was du fühlst. So wie du deine Gedanken mit einem Freund teilst, kannst du das auch mit deinem Tagebuch tun. Darüber zu schreiben, wie man sich fühlt, kann einen Sinn machen.

Das klingt gut. Vielleicht kann ich dort einige meiner Gedanken und Gefühle loswerden?



4 Ja. Es kann dir helfen, deine Gefühle und Gedanken zu ordnen, bevor du sie mit anderen teilst.

Mmm... Muss ich meine Gedanken und Gefühle mit anderen Menschen teilen?



5 Wichtig ist es, dass man seine Gedanken und Empfindungen mit anderen teilt, und wenn es ein Tagebuch ist.



6 Es hilft einem, sich nicht so allein zu fühlen und das Gefühl zu haben, gebraucht und akzeptiert zu werden!

Manchmal ist es schwer, über seine Gefühle zu sprechen... Doch es ist immer eine große Hilfe.



7 Ja, das kann schwierig sein, aber es ist wirklich wichtig. Der Austausch von Gedanken mit anderen kann helfen, die Dinge besser zu verstehen, wenn man durcheinander oder wütend ist.

Das muss ich noch üben ...



8 Du kannst dein Tagebuch auch verwenden, um deine Gefühle mit anderen Menschen zu teilen.

Das klingt nach einer sehr guten Idee.



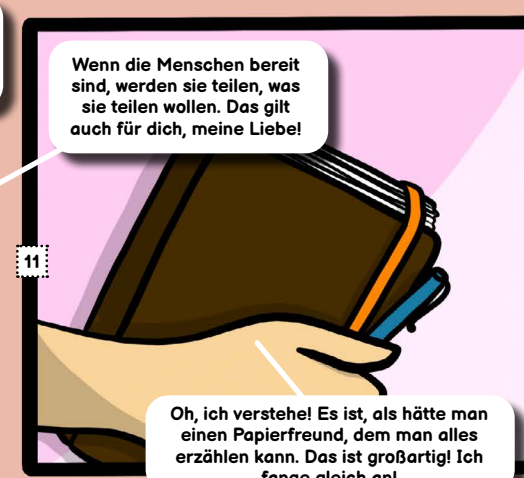
9 Mum... Hast du ein Tagebuch?

Ja, auch Erwachsene haben ein Tagebuch.! Siehst du, das ist meins... Und das hier ein Tagebuch für dich.



10 Cool, ich liebe es. Kann ich dein lesen?

Hahaha Nein! Du solltest niemals das Tagebuch einer anderen Person lesen. Jedes Tagebuch ist sehr privat. Ich werde dein nie lesen. Und du solltest niemals meins lesen.



11 Wenn die Menschen bereit sind, werden sie teilen, was sie teilen wollen. Das gilt auch für dich, meine Liebe!

Oh, ich verstehe! Es ist, als hätte man einen Papierfreund, dem man alles erzählen kann. Das ist großartig! Ich fange gleich an!



12 Fantastisch! Vergiss aber nicht, dass es in 10 Minuten Abendessen gibt!