

AKTIVITÄT FÜR KINDER

1 Erstelle eine Liste deiner Gefühle, mit denen du dich gerade auseinandergesetzt hast - **deine Superkräfte-Liste**:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 Schneide die einzelnen Ausdrücke aus und füge sie entsprechend ein. Beispiel:



Gut Lustig Gelingweilt Glücklich Traurig Überrascht Wütend Ängstlich



HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

Sehen Sie sich an, welche Gefühle Ihre Kinder aufgezählt haben, wie sie diese benennen und welche Ausdrücke sie damit verbinden. Sprechen Sie mit den Kindern unbedingt über alle Gefühle, die sie wahrnehmen bzw. erleben

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



COMIC 1 | Juni 2023
Talking About it Makes Us Stronger

Die Liste der Superkräfte

EMOTIONS

1

Manchmal spüre ich so viele Emotionen! Ich weiß nicht, wie ich erklären soll, was ich fühle.

Ich weiß, wie ich dir helfen kann!

Oh Rez! Ich verstehe. Auch ich bin manchmal über meine eigenen Gefühle unsicher.

2

Manchmal sind wir von unseren Gefühlen so überwältigt, dass wir nicht mehr wissen, was wir eigentlich fühlen! Das kann verwirrend sein, wenn wir die Gefühle nicht beim Namen nennen können!

Aber wenn wir über unsere Gefühle sprechen, können wir sie auch besser verstehen. Gefühle sind wie Superkräfte! Es hilft, sich eine eigene Liste der Superkräfte zu erstellen.

Hmm... Superkräfte?

3

Wir haben so viele unterschiedliche Gefühle ...

Haben wir?

Ja! Es hilft, wenn man neugierig auf sie ist! Das bedeutet, sich selbst viele Fragen zu stellen.

4

HAPPINESS

Genau! Lass uns mal versuchen, deine Gefühle zu ergründen. Rez, denk an Glück... was fühlst du, wenn du glücklich bist?

Siehst du? Es gibt vieles, was dich glücklich macht. Wenn man Dinge tut, die einem Spaß machen, kann man sich auch selbst glücklich fühlen.

Ich bin glücklich, wenn ich ein Spiel spiele ... oder wenn ich einen neuen Freund finde.

5

Es gibt viele Gefühle und nicht alle sind gut für uns

Aber wir dürfen keine Angst haben, diese Gefühle zu zeigen! Alle Gefühle sind wichtig, auch die, die uns nicht gut tun! Lass sie uns ansprechen.

Ich mag es, glücklich zu sein. Ich hasse es, wenn ich mich schlecht fühle

6

SADNESS

Denke an Traurigkeit ... Wann fühlst du dich traurig?

Ich bin traurig ... wenn ich mich in der Schule ausgeschlossen fühle... Oder: wenn ich euch nicht sehe, fühle ich mich einsam!

Und wenn dich etwas bedrückt?

7

ANXIETY

Ich bin unruhig, wenn ich in der Dunkelheit Angst habe und mich fürchte.

Ja! Noch etwas anderes?

Wenn ich wegen einer Prüfung in der Schule aufgeregt bin.

8

Es ist völlig normal, dass wir uns bei neuen Aufgaben verunsichert fühlen.

Es geht nicht nur dir so, Rez. Nur weil jemand äußerlich sehr selbstbewusst wirkt, heißt das nicht, dass er sich auch innerlich so fühlt.

Ich habe immer das Gefühl, dass es nur mir so geht. Alle anderen sehen immer so selbstbewusst aus.

9

Wir alle erleben unsere Gefühle ganz unterschiedlich.

Da fühle ich mich doch gleich viel besser.

10

ANGRY

Was fühlst du, wenn du wütend bist?

Nun, das stimmt nicht ganz. Es ist völlig okay, wütend zu sein. Aber wir müssen aufpassen, wie wir unsere Wut ausdrücken.

Ich möchte schreien und ich werde zornig. Aber mein Lehrer sagt, es ist nicht gut, wenn man zornig ist.

11

Ich weiß! Bevor ich mit den Füßen aufstampfe oder laut schreie, wenn ich wütend bin, schreibe ich meine Gefühle auf ein Blatt Papier und zerreiße es. Danach fühle ich mich immer gleich besser.

12

Es ist nicht sinnvoll, seine Gefühle zu verbergen. Über sie zu sprechen oder sie schriftlich festzuhalten, ist eine tolle Möglichkeit, sie auszudrücken. Sehr gut gemacht, Rez!

Wenn ich über meine Gefühle spreche, dann fühle ich mich... super stark!

Stimmt, Rez! Über seine Gefühle zu sprechen ist eine Superkraft und man fühlt sich dadurch immer viel besser.