

EIN GUTES GEFÜHL

Gefühlstagebuch für Kinder

Pandemie-Edition

Dieses Buch ist auf www.einguterplan.de/corona kostenlos verfügbar.

Hinweise für Erwachsene

Das Erkennen und Benennen von Emotionen sind wichtige Werkzeuge in der gesunden Entwicklung von Kindern und die Basis für mehr Achtsamkeit im Alltag. Erst durch das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen kann ein Kind diese ausdrücken, mündig auf diese reagieren und dadurch mit der Zeit mehr Klarheit in das eigene Gefühlsleben bringen. Dies ist für Kinder ganz besonders wichtig, da sie Emotionen generell sehr direkt und ungefiltert erleben.

Mit diesem Buch können Kinder 20 wichtige Gefühle kennenlernen, Tagebuch schreiben, Dankbarkeit für besonders schöne Erlebnisse ausdrücken und durch einfaches Ankreuzen die erlebten Emotionen reflektieren. Diese Art, ein Tagebuch zu führen, hat generell einen entlastenden Effekt, weil Eindrücke so gut verarbeitet werden können. Wir empfehlen, dass Erwachsene Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren beim Ausfüllen des Buches unterstützen und den Tag mit ihnen noch mal im Gespräch zusammen durchgehen.

Die Kernaussage dieses Buches lautet: Alle Gefühle sind gute Gefühle! Sie haben eine Daseinsberechtigung, weil sie wichtige Informationen transportieren. Dies betrifft auch unangenehme Gefühle wie Traurigkeit und Wut, denn sie sind wichtige Signale dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Spielen diese Gefühle aber eine große Rolle im Alltag der Kinder, sind konstant präsent und erzeugen großen Leidensdruck, so sollte mit dem Kind ausführlich darüber gesprochen oder der Rat von Expertinnen und Experten hinzugezogen werden.

Mit diesem Buch werden Kinder spielerisch an Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstreflexion herangeführt. Deswegen sollte kein Druck ausgeübt werden, dieses Buch konstant zu benutzen. An manchen Tagen ist wenig Zeit und Lust vorhanden, und das ist völlig in Ordnung. Im Idealfall kann das Ausfüllen dieses Buches aber zu einer wertvollen Routine in der kindlichen Entwicklung werden.





ALLE GEFÜHLE SIND GUTE GEFÜHLE

Jeden Tag passieren dir viele Dinge. Und immer wenn du etwas erlebst, spürst du ein Gefühl in dir.

Stell dir vor, du bekommst ein Geschenk. Was fühlst du dann? Zuerst bist du vielleicht **überrascht**. Doch schon im nächsten Moment bist du auf einmal ganz **aufgeregt**. Und dann **freust** du dich sicher über das Geschenk.

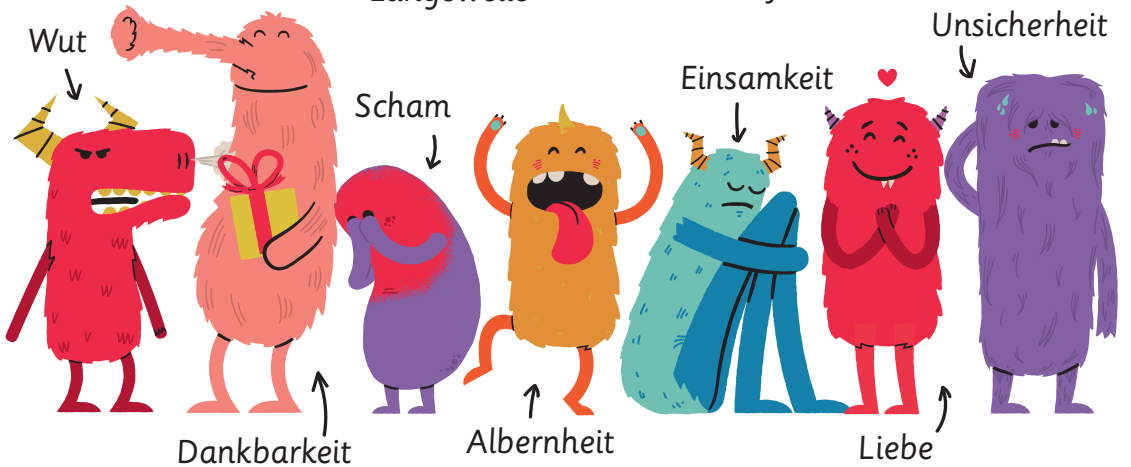
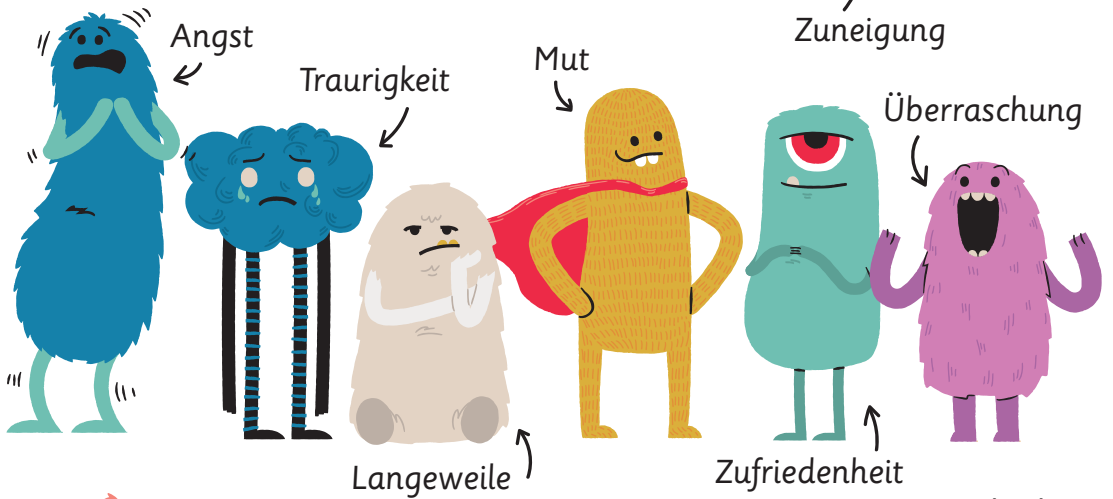
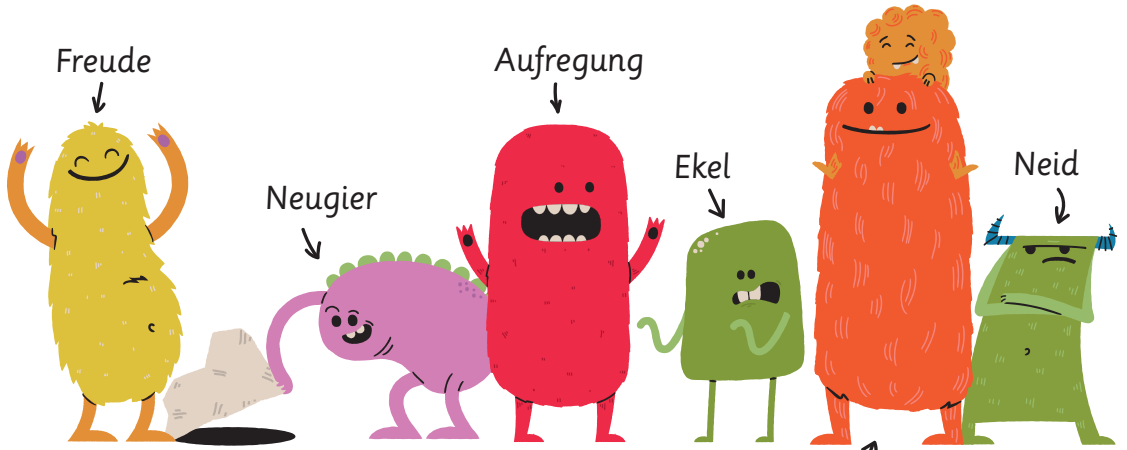
Das sind also drei Gefühle, die du innerhalb kurzer Zeit spürst:

1. **Überraschung**
2. **Aufregung**
3. **Freude**

Es gibt noch viel mehr Gefühle! In diesem Buch lernst du die 20 wichtigsten Gefühle kennen.

An manchen Tagen passiert vielleicht nicht so viel und du fühlst nur wenige Gefühle. Aber es gibt auch Tage, da passiert ganz viel! Und dann spürst du sehr viele Gefühle. Das kann sehr anstrengend sein. Abends bist du dann vielleicht müde oder auch mal verwirrt. Das ist ganz normal, so geht es allen Menschen!

Es ist toll, wenn du jedes Gefühl kennst. Dann weißt du immer, was gerade in dir passiert und kannst es anderen erzählen. Über Gefühle zu reden ist gut. Du kannst dann zum Beispiel um Hilfe bitten, wenn du Unsicherheit oder Angst fühlst!



SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH

Toll, jetzt kennst du schon 20 Gefühle! Es gibt noch ein paar mehr, aber sie begegnen dir nicht so häufig. Deswegen reicht es erst mal, wenn du dir diese 20 Gefühle merkst.

Aber da 20 Gefühle sehr viele sind, dauert es sicher etwas, bis du alle auswendig kennst. Das ist kein Problem. Mit der Zeit wird es für dich immer einfacher, zu erkennen, welche Gefühle du fühlst!

Und genau das kannst du mit diesem Buch üben! Denn dieses Buch ist ein Tagebuch. Jeden Tag kannst du ankreuzen, welche Gefühle du an diesem Tag gefühlt hast. Kreuze dazu einfach die Monster an, die zu deinen Gefühlen passen. Warst du mutig? Dann kreuze das Monster Mut an! Hattest du Angst? Dann kreuze das Monster Angst an!

Ein richtig guter Zeitpunkt, um dieses Buch zu benutzen, ist abends, bevor du schlafen gehst. Am besten machst du das jeden Tag. Aber wenn du mal einen Tag überspringen möchtest, ist das gar kein Problem! An manchen Tagen bist du abends sicher ganz müde oder du hast keine Lust. Vielleicht hast du das Buch auch einfach vergessen. Das ist nicht schlimm!

Aber du kannst nicht nur deine Gefühle ankreuzen, du kannst auch jeden Tag aufschreiben, was du erlebt hast!

Hast du Freundinnen und Freunde getroffen? Oder hast du etwas Tolles gespielt? Oder hast du ein tolles Video geschaut? Schreibe jeden Tag kurz auf, was du erlebt hast. Vielleicht kann dir ein Erwachsener damit helfen, wenn du abends nicht mehr weißt, was du den ganzen Tag gemacht hast.

Danach kannst du aufschreiben, was besonders schön an diesem Tag war. Vielleicht fallen dir sogar zwei oder drei Dinge ein. Überlege dir abends, was dir am besten an dem Tag gefallen hat. Hast du etwas sehr Leckeres gegessen? War das Wetter schön? Hast du draußen gespielt? Das ist nicht immer ganz einfach, aber darüber nachzudenken kann richtig Spaß machen!

Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

Was war heute besonders schön?

.....

.....

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

Was war heute besonders schön?

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

Was war heute besonders schön?

.....

.....

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Was hast du heute erlebt?

.....

.....

.....

.....

Was war heute besonders schön?

.....

.....

Welche Gefühle hast du heute gefühlt?



Ein gutes Gefühl

Kostenlose Pandemie-Edition, Dezember 2020

Autor

Jan Lenarz

Therapeutische Beratung

Lena Kuhlmann

Illustrationen

Nicholas Larimer

Herausgeber*innen

Jan Lenarz, Milena Glimbovski

Verlag

Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Gestaltung und Satz

Jan Lenarz, Desirée Themsfeldt

Korrektorat

Mirja Wagner

Projektleitung

Franziska Schneider, Thomas Guhr