

## Mal- und Bastelheft für Kinder „Meine Gefühle und ich“

*Ein Heft zur Stärkung der psychischen Gesundheit  
und Förderung der Resilienz*

Das Heft soll Kinder ermutigen ihre Gefühle anzunehmen, ihnen neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit ihren Gefühlen erschließen und zeigen, wie man mit Emotionen und (inneren) Konflikten umgehen kann.

Das Heft umfasst 10 Doppelseiten mit Rätselaufgaben, Motiven zum Ausmalen und Seiten zum Basteln, die dazu anregen, sich auf spielerische Weise mit dem Thema „Gefühle“ auseinanderzusetzen. Das Erdmännchen Friedolin führt durch das Buch und erzählt, wie es seine Gefühle erkennt und was die Gefühle mit ihm machen, wozu sie gut sind. Außerdem gibt das Erdmännchen praktische Tipps im Umgang mit seinen Gefühlen.

Das Heft spricht folgende Themen an:

- **Über Gefühle sprechen:** Wozu sind Gefühle gut? Wann fühle ich welche Emotionen und warum? Zum Beispiel:
  - Was macht mich glücklich?
  - Wovor habe ich Angst?
  - Wohin mit meiner Wut?
  - Warum fühle ich mich gerade so?
- **Meine Gefühle anderen mitteilen:** Wie fühle ich mich heute? Wie kann ich sagen, was mich gerade beschäftigt?

- **Gefühle anderer wahrnehmen:** Wie geht es meinen Freunden gerade? Was haben sie wohl erlebt?
- **Mit Gefühlen umgehen:** Was kann ich machen, wenn ich gestresst bin? Wie mache ich meiner Wut freie Luft?

Das Mal- und Bastelbuch richtet sich an Grundschüler der 3./4. Klasse, kann aber auch mit entsprechender Begleitung bereits von 1./2. Klasse teilweise bearbeitet werden.

Dieses Büchlein ist im Rahmen des Jahresthemas 2020 „Psychische Gesundheit und Resilienz“ der Landesgesundheitskonferenz Thüringen entstanden. Es ist nicht Bestandteil eines evaluierten Präventionsprogrammes etc., sondern versteht sich als ein Beitrag zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern. Des Weiteren kann es auch als begleitendes Hilfsmittel für Akteure dienen, die mit der Zielgruppe unmittelbar zusammenarbeiten. Dabei denken wir an LogopädInnen, ErgotherapeutInnen, KinderärztInnen, PädagogInnen, Gesundheitsämter u.v.m. Natürlich können auch einzelne Inhalte des Buches zur Bearbeitung herausgegriffen werden.

