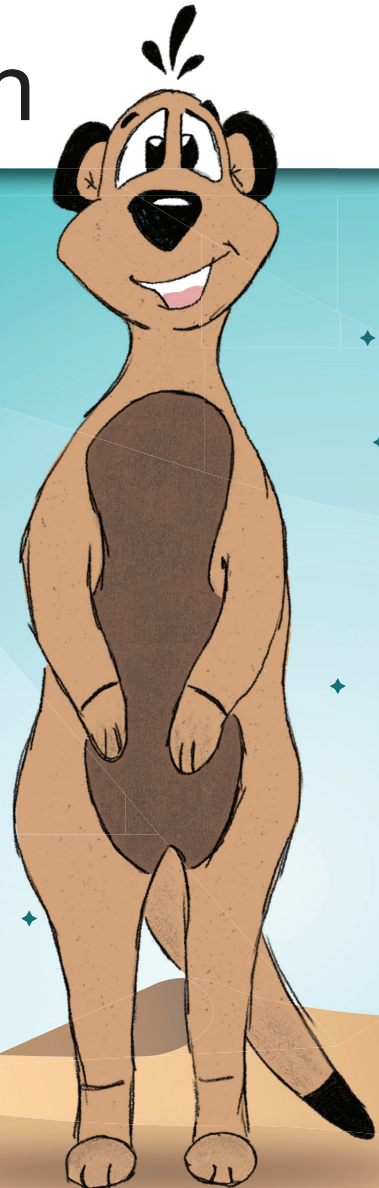


Ein Buch zum Basteln und Malen

Meine Gefühle und ich



Das steht in diesem Heft

Erd-Männchen Friedolin stellt sich vor _____ Seite 4

Das macht mich glücklich _____ Seite 8

Ich kann sehen, wie du dich fühlst _____ Seite 10

Der Wut-Bär. Mein großer Freund _____ Seite 12

Mein Yoga-Würfel _____ Seite 14

Guten Flug, ihr Sorgen _____ Seite 20

Bunte Farben machen gute Laune _____ Seite 22

Bist du ein Dedektiv der Gefühle? _____ Seite 23

Wie geht es dir heute? _____ Seite 26

Am Ende wird alles gut _____ Seite 30

Lösungs-Seite _____ Seite 33

Informationen zum Text _____ Seite 34

Informationen zum Heraus-Geber _____ Seite 35

Wenn der Text in dieser Farbe dar-gestellt ist,
gibt es eine kleine Aufgabe für dich.

Hallo, ich bin Friedolin!

Ich bin ein Erd-Männchen.

Das mache ich gerne:

- Mit meinen Freunden Quatsch machen.
- In der Sonne liegen.

Ich bin sehr neugierig.

Deshalb laufe ich am liebsten durch die Büsche.

Und ich schaue gern in Erd-Löcher.

Manchmal habe ich auch schlechte Laune.

Dann bin ich wütend oder traurig.

Zum Beispiel:

Weil ich meine Lieblings-Speise nicht finde.

Meine Lieblings-Speise sind Insekten.

Manchmal habe ich auch Angst.

Zum Beispiel:

Wenn ein großer Vogel mich angreifen will.

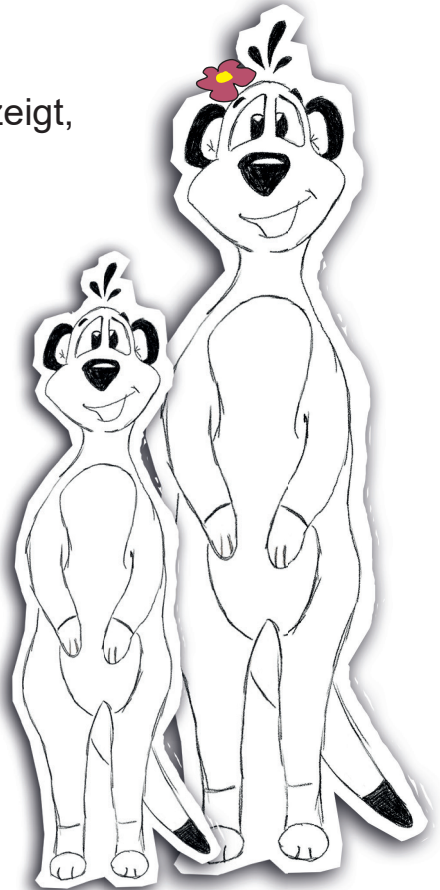
Ich bin ein sehr geselliges Tier.
Das bedeutet: Ich lebe nicht gerne alleine.
Am liebsten habe ich meine Familie bei mir.
Und meine Freunde.

Aber manchmal streiten wir uns
um unser Futter.
Dann bin ich traurig und enttäuscht.



Meine Schwester sagt:
Trauer und Enttäuschung sind Gefühle.
Und meine Schwester sagt auch:
Dass Gefühle gut sind.
Weil ein Gefühl mir zeigt,
was ich brauche.
Meine Schwester hat mir gezeigt,
wie ich mit meinen Gefühlen
am besten umgehen kann.

Jetzt bist du dran.
Ich zeige dir,
welche Gefühle es gibt.
Ich zeige dir auch,
wozu die Gefühle gut sind.
Und ich gebe dir Tipps,
damit du dich gut fühlst.



Das macht mich glücklich!

Ist es der Mond bei Nacht?

Nein.

Ist es die Sonne, die lacht?

Nein.

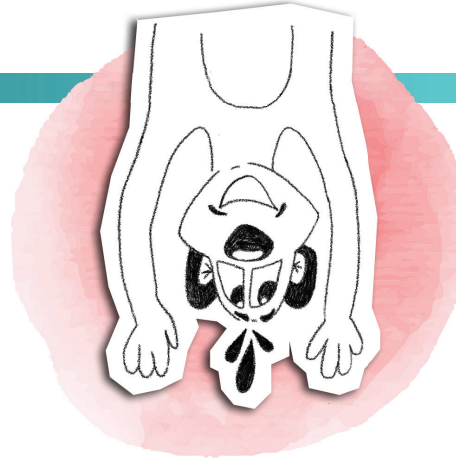
Ist es ein Warzen-Schwein,
das lacht?

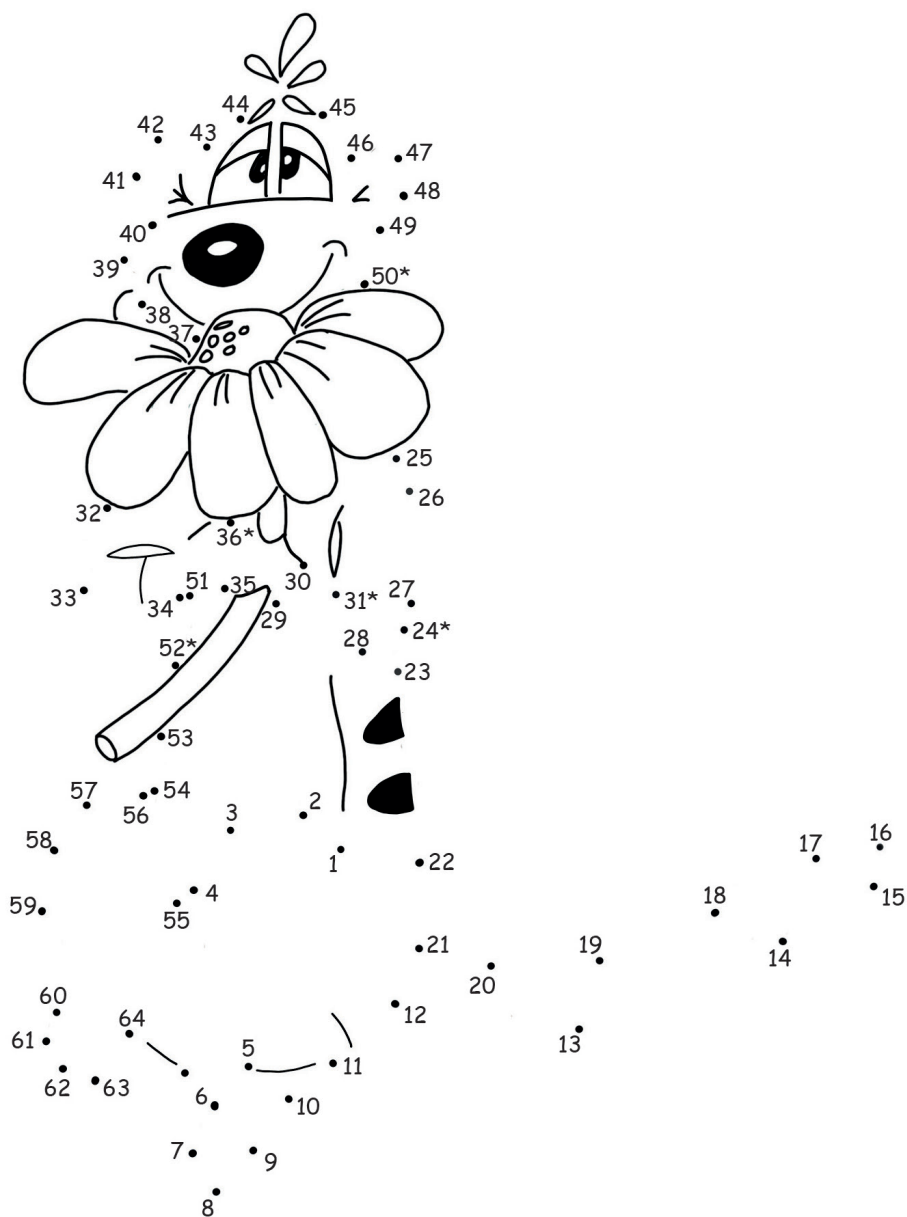
Nein.

Ist es ein Traum,
aus dem man erwacht?

Nein.

Willst du wissen,
was mich glücklich macht?
Du kannst es heraus-finden.





So malst du das Zahlen-Bild:

Auf der linken Seite siehst du ein Bild.

Du kannst das Bild fertig malen.

Dafür musst du die kleinen Punkte verbinden.

Neben jedem Punkt steht eine Zahl.

Du fängst bei der Zahl 1 an.

Dann ziehst du eine Linie zu der Zahl 2.

Dann zu 3.

Und so weiter.

Manchmal ist neben einer Zahl ein kleiner Stern.

Bei dem Stern ist das Ende von einer Linie.

Dann fängst du bei der nächsten Zahl

mit einer neuen Linie an.

Brauchst du Hilfe?

Auf Seite 33 kannst du das fertige Bild sehen.

Ich kann sehen, wie du dich fühlst.

Meine Schwester kann oft sehen,
wie ich mich gerade fühle.
Weil mein Gesicht meine Gefühle zeigt.

Zum Beispiel:

Wenn ich weine,
bin ich traurig.
Wenn ich staune,
mache ich große Augen.

Wie geht es dir heute?

Schreibe es hier auf:

Was glaubst du:
Wie fühlen sich die Kinder
auf dieser Seite?
Schreibe es in die Sprech-Blasen.



Der Wut-Bär.

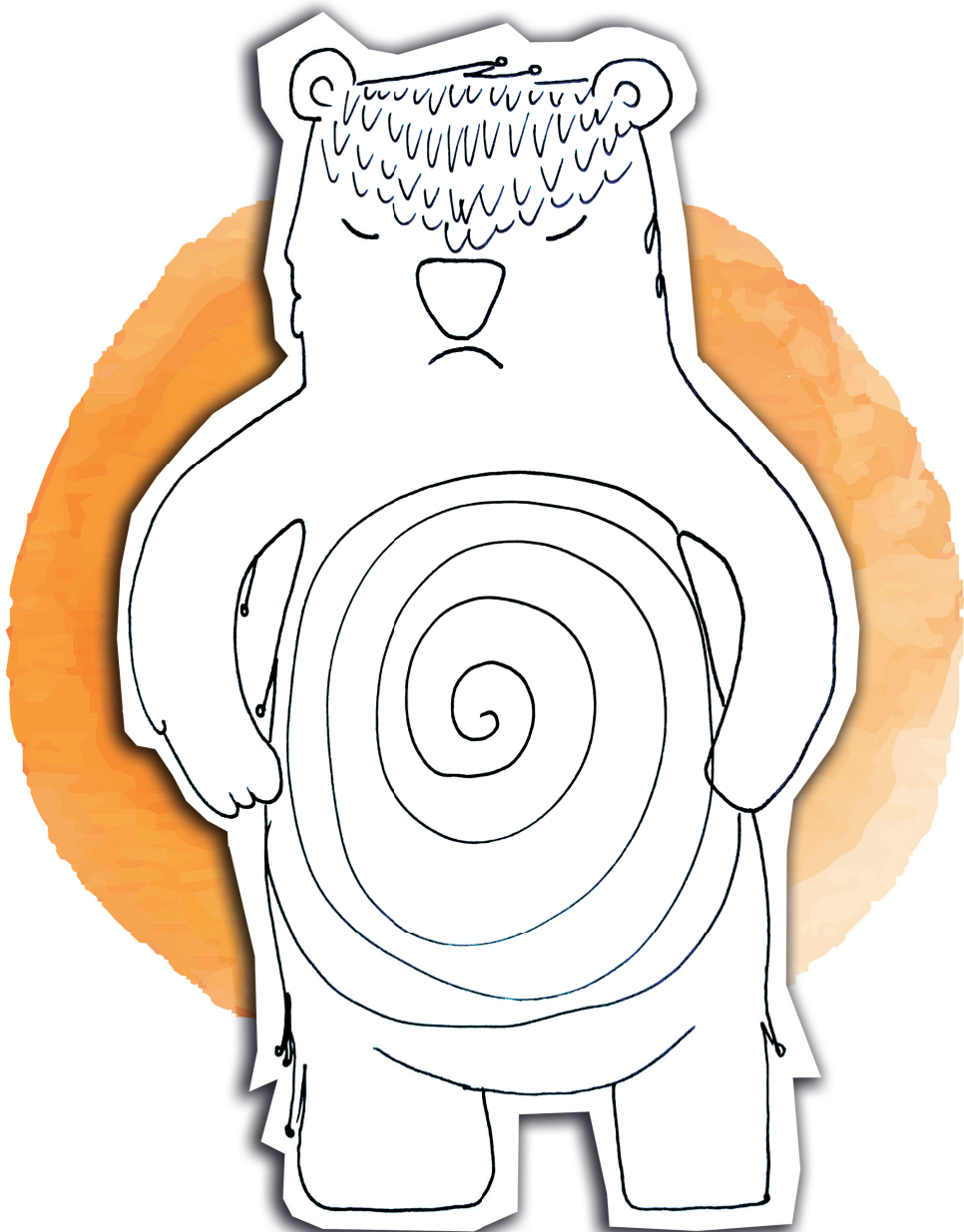
Mein großer Freund.

Auf dem Bild siehst du den Wut-Bär.
Wir machen gerne etwas zusammen.

Zum Beispiel:

Wir laufen zusammen durch die Savanne.
Die Savanne ist eine Landschaft
mit viel Gras und mit wenigen Bäumen.
Oder wir stellen viel Blöd-Sinn an.
Manchmal wird der Wut-Bär ganz wütend.
Aber er weiß gar nicht, warum.
Dann überlegen wir gemeinsam:
Warum er sich ärgert.
Was macht dich denn wütend?
Auf dem Bild siehst du den Wut-Bär.
Der Wut-Bär hat Wut im Bauch.

Welche Farbe hat seine Wut?
Male die Wut im Bauch an.



Mein Yoga-Würfel

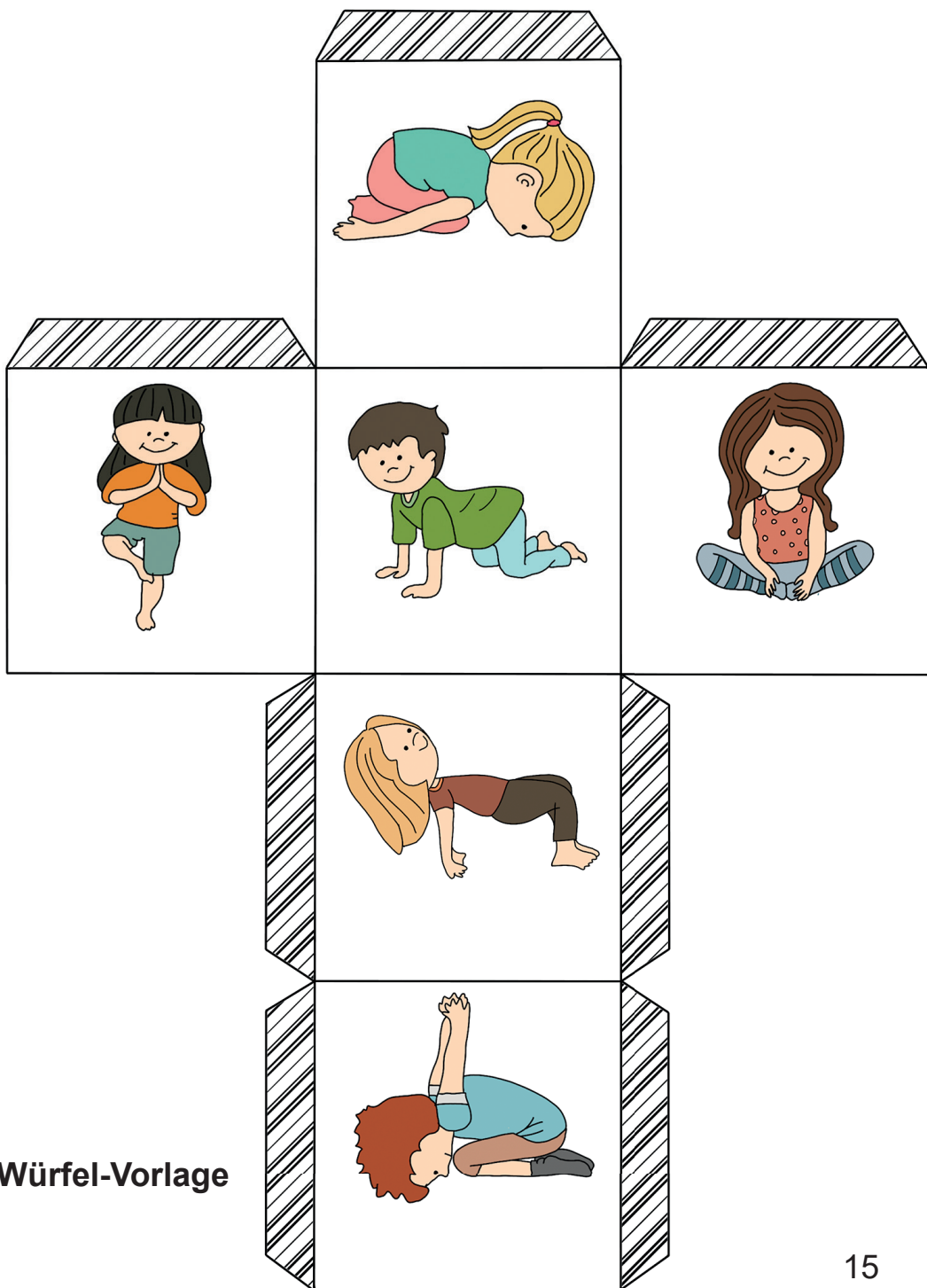
An manchen Tagen erlebe ich viele Abenteuer.
Dann kann ich abends gar nicht einschlafen.
Weil ich so aufgeregt bin.
Dann benutze ich meinen Yoga-Würfel.
Ich habe den Würfel immer bei mir.

Vielleicht hast du schon einmal von Yoga gehört.
Beim Yoga machst du Übungen
mit deinem Körper.
Die Übungen können dir helfen.

Zum Beispiel:

Damit du dich entspannen kannst.

Für Yoga brauchst du eine Unter-Lage.
Zum Beispiel eine Matte oder eine Decke.
Die Unter-Lage darf nicht zu weich sein.
Sonst fällst du schnell um.



Würfel-Vorlage

So bastelst du den Yoga-Würfel:

Auf der Würfel-Vorlage gibt es 6 Yoga-Übungen.
Du kannst die Vorlage ausschneiden
und zu einer Würfel-Form zusammen kleben.
Du kannst dir auch von einem Erwachsenen
helfen lassen.



So machst du die Yoga-Übungen:

Zuerst wirfst du den Würfel.

Eine Übung liegt jetzt oben.

Probiere die Übung aus.

Dann würfelst du wieder.

Probiere die nächste Übung aus.

Und so weiter.

Auf der nächsten Seite stehen
die Anleitungen für die Übungen.
Schau dir auch die Bilder an.





1. Das Kind

Du kniest auf dem Boden.
Dein Ober-Körper liegt
auf deinen Ober-Schenkeln.
Du legst deinen Kopf am Boden ab.



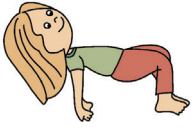
2. Der Baum

Du stellst dich auf ein Bein.
Dein anderer Fuß berührt dein Knie.
Das kannst du versuchen:
Still stehen bleiben.
Ohne eine Bewegung.



3. Der Hase

Du kniest auf den Boden.
Dein Ober-Körper liegt auf deinen
Ober-Schenkeln.
Du faltest deine Hände
hinter deinem Rücken.
Dann streckst du deine Hände nach oben.



4. Der Tisch

Du sitzt auf dem Boden.

Das kannst du versuchen:

Deinen Po vom Boden weg-drücken.

Dann sieht dein Körper aus wie ein Tisch.



5. Die Katze

Deine Hand-Flächen sind auf dem Boden.

Und deine Knie.

Das kannst du versuchen:

Deinen Rücken gerade halten.



6. Der Schmetterling

Du sitzt auf dem Boden.

Deine Fuß-Sohlen berühren sich.

Deine Knie zeigen nach außen.

Du legst deine Hände um deine Füße.

Das kannst du versuchen:

Den Rücken gerade halten.

Guten Flug, ihr Sorgen!

Hast du gerade richtig schlechte Laune?

Ist alles doof?

Dann habe ich da was für dich.

Das brauchst du:

Ein Blatt Papier und einen Stift.

Schreibe deine Sorgen auf das Papier.

Du kannst deine Sorgen auch aufmalen.

Dann faltest du das Papier

zu einem Papier-Flieger.

Jetzt kannst du deinen Flieger fliegen lassen.

Und deine Sorgen verschwinden.

Auf der rechten Seite siehst du

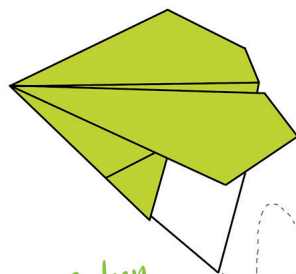
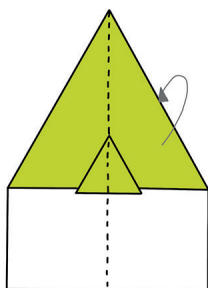
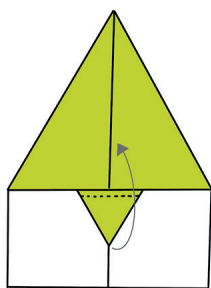
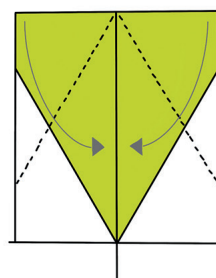
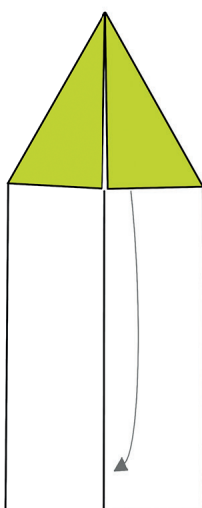
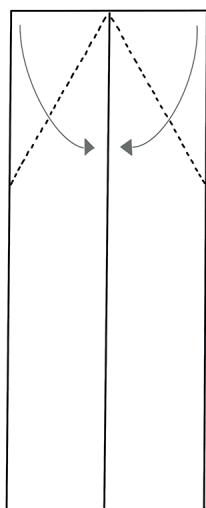
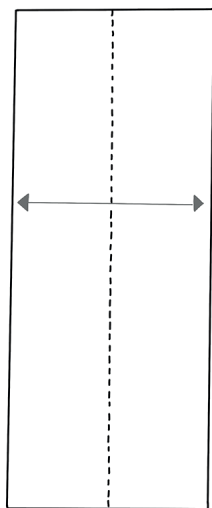
eine Anleitung für den Flieger.

Du kannst dir auch

von einem Erwachsenen

helfen lassen.





Guten Flug!

Bunte Farben machen gute Laune!

Auf dieser Seite siehst du ein Ausmal-Bild.

Das Bild heißt Mandala.

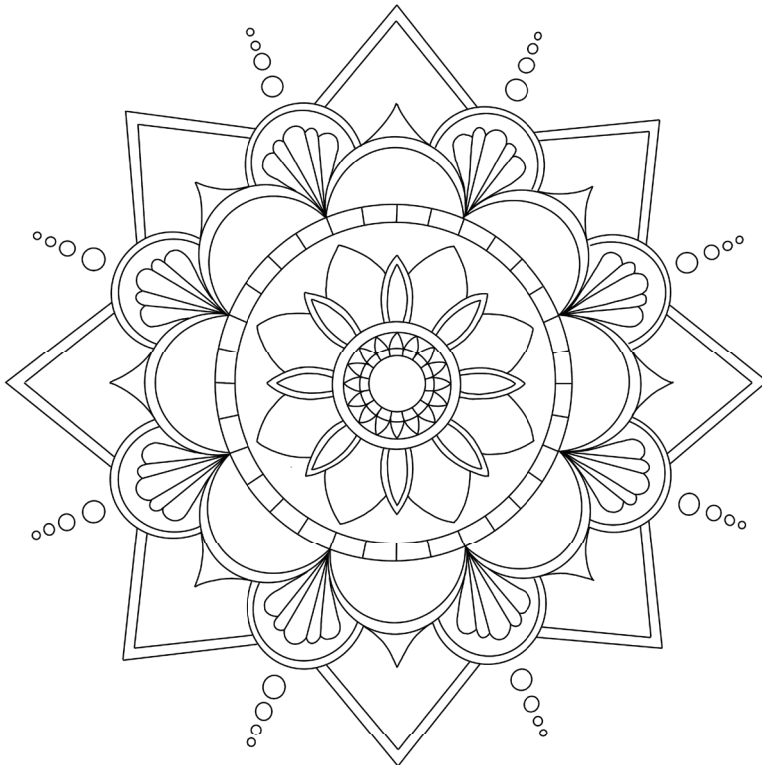
Beim Malen kannst du dich entspannen.

Und an nichts denken.

Mach dir deine Lieblings-Musik an.

Hol dir deine Stifte.

Und dann kann es los-gehen!



Bist du ein Detektiv der Gefühle?

Detektiv ist ein Beruf.

Der Detektiv möchte etwas heraus-finden.

Zum Beispiel über einen Menschen.

Deshalb muss der Detektiv

den Menschen genau beobachten.

Auch Gefühle kann man beobachten.

Sie verraten dir,

wie es anderen Menschen geht.

Heute war ein verrückter Tag!

Manchmal war ich wütend

und ich habe mich geärgert.

Manchmal war ich glücklich

und ich habe mich gefreut.

Auf der nächsten Seite siehst du viele Bilder von mir.

Auf jedem Bild schaue ich anders.

Man sagt:

Ich habe verschiedene Gesichts-Ausdrücke.

Schau dir meine Gesichts-Ausdrücke genau an.

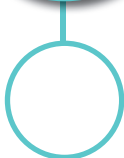
Dann liest du dir die Sätze durch.

Was meinst du:

Was habe ich da gerade erlebt?

Welcher Satz passt zu welchem Gesicht?

Schreibe die passenden Buchstaben in die Kreise.



- A** Ich war albern.
Und ich habe dem Wut-Bären
die Zunge raus-gestreckt.
- B** Meine Freundin wollte nicht mit mir spielen.
Deshalb war ich ganz traurig.
- C** Meine Schwester hat gepupst.
Da musste ich ganz laut lachen.
- D** Mein Bruder hat mir einen Käfer geklaut.
Das fand ich echt fies!
- E** Ich habe mich erschrocken.
Weil ich eine Schlange gesehen habe.
- F** Heute hatte ich eine gute Idee.
Und ich war cool drauf.

Wie geht es dir heute?

Zum Schluss habe ich etwas
ganz Besonderes für dich.
Das ist ein Gefühls-Kreis.
Mit dem Gefühls-Kreis
kannst du anderen Menschen zeigen,
wie es dir gerade geht.
Und du kannst zeigen,
was du gerade brauchst.

So bastelst du den Kreis:

Als erstes malst du die Kreise aus.
Dann schneidest du die Kreise aus.
Und jetzt legst du den kleinen Kreis
auf den großen Kreis.
Dann schneidest du noch den Pfeil aus.
Der Pfeil kommt in die Mitte von den Kreisen.
Dafür nimmst du eine Flach-Kopf-Klammer.
Diese Klammer kannst du in einem
Bastel-Geschäft kaufen.

Am besten fragst du einen Erwachsenen,
ob er den Pfeil für dich befestigt.

Jetzt kannst du den Pfeil auf dein Gefühl drehen.
So, wie du dich gerade fühlst.

Dann kannst du noch den großen Kreis drehen.
Der große Kreis zeigt,
was du dir jetzt wünschst.

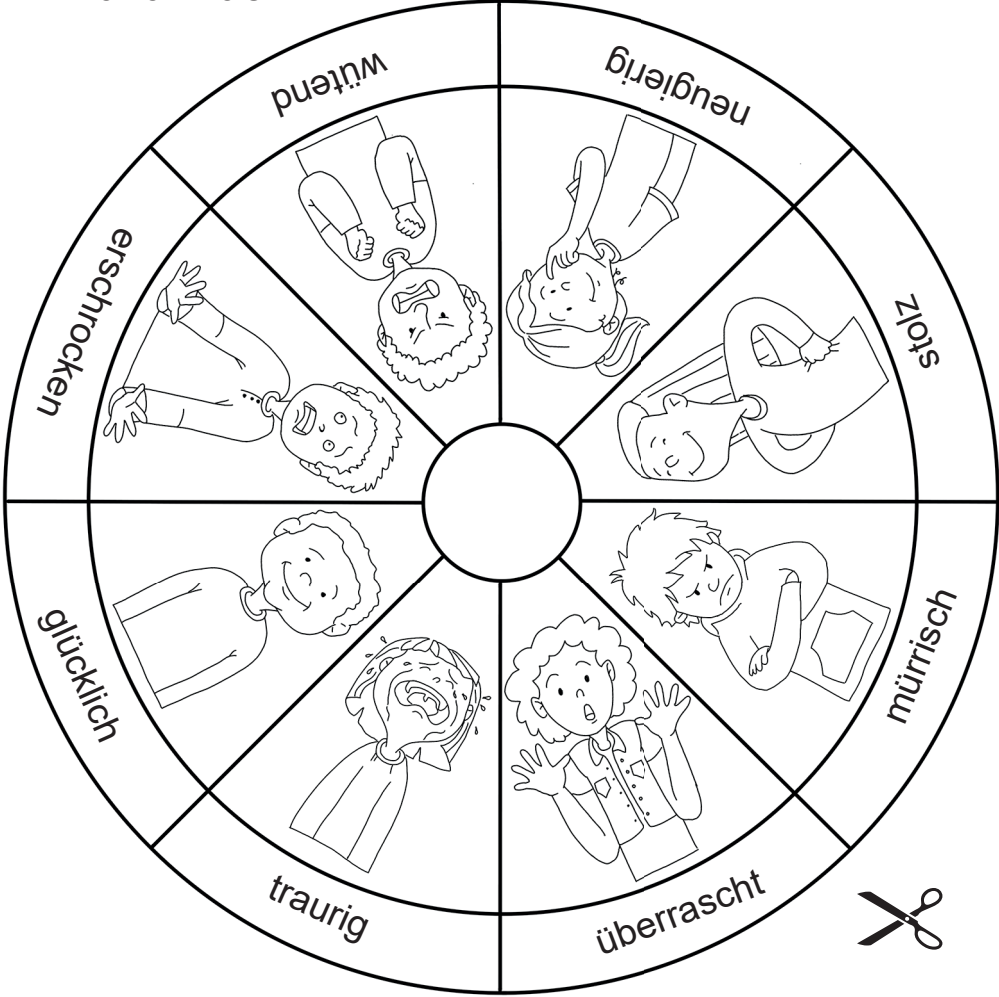
Zum Beispiel:

Du fühlst dich traurig.
Und du wünschst dir eine Umarmung.

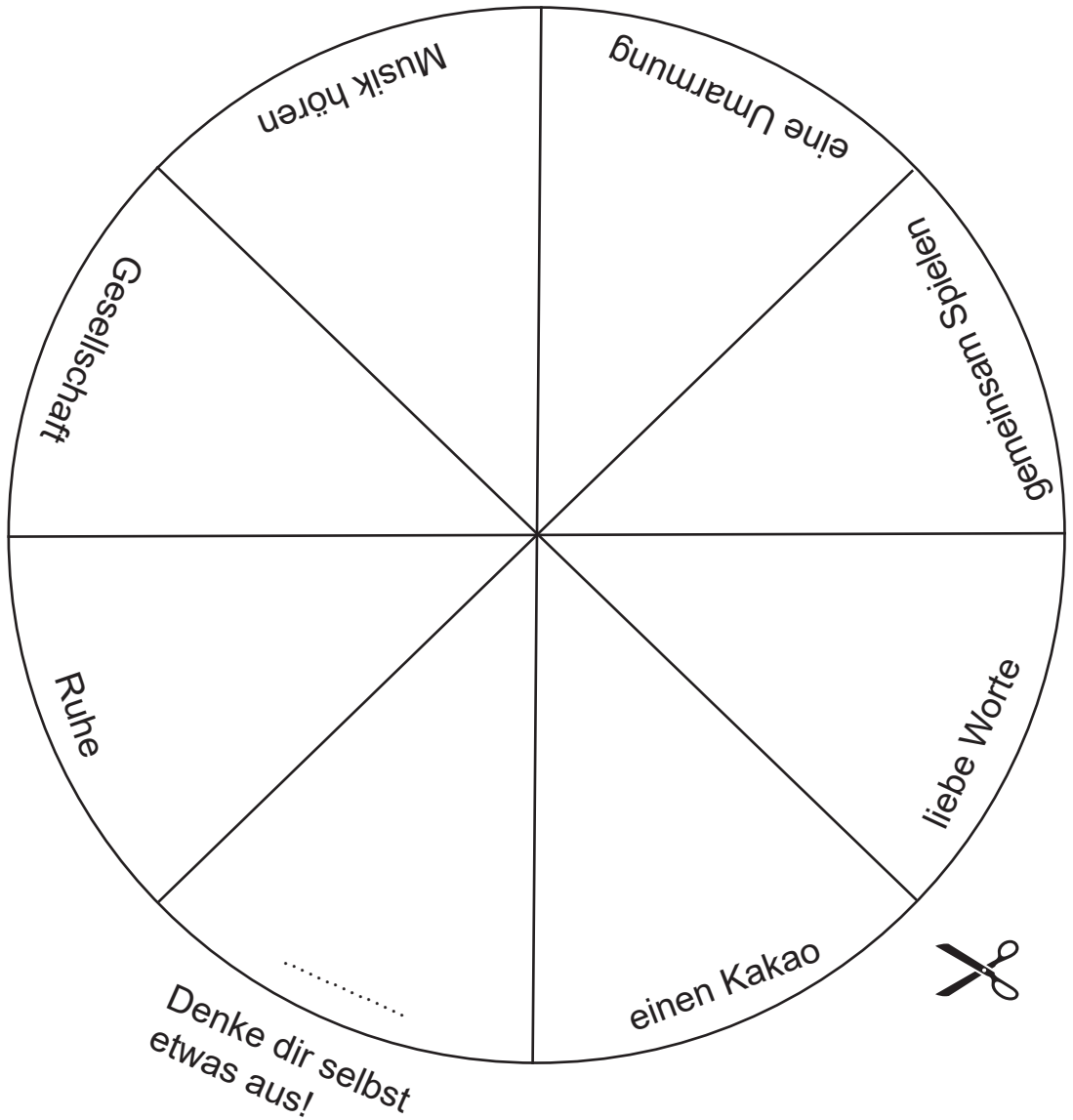
An einer Stelle
von dem großen Kreis
siehst du eine Linie
ohne Text.
Hier kannst du noch
einen eigenen
Wunsch aufschreiben.



Kleiner Kreis



Großer Kreis



Am Ende wird alles gut!

Gefühle können ganz schön anstrengend sein.
Aber Gefühle sind auch sehr wichtig.
Meine große Schwester hat mir gezeigt:
Jedes Gefühl hat einen Sinn.

Dafür brauchen wir die Gefühle:
Damit wir erkennen,
was uns gut tut.
Und was uns nicht gut tut.



Zum Beispiel:

Ich habe Angst,
weil mich ein Feind angreifen will.

Dann ist die Angst gut.

Denn ich weiß:

Jetzt muss ich weg-laufen.

Aber manchmal muss ich auch mutig sein.

Zum Beispiel: Wenn ich neue Freunde
finden möchte.

Ich mache mit meinen Freunden gerne Quatsch.

Aber manchmal muss ich auch ruhig sein
und zuhören.

Ich habe gelernt:

Wenn ich mal etwas doof finde,
kann ich dieses Gefühl vertreiben.

Dann schreibe ich es auf den Papier-Flieger
und lasse es weg-fliegen.

Du kannst auch deinen Freunden
von den Übungen erzählen.
Dann können sie auch etwas
über ihre Gefühle lernen.

Jetzt ist das Heft zu Ende.
Klapp es schnell zu,
damit du raus-gehen kannst.
Draußen kannst du neue Abenteuer erleben.

Viel Spaß und bis bald!
Dein Friedolin.



Lösungs-Seite

Das Zahlen-Bild

von Seite 8

sieht so aus:



Der Detektiv der Gefühle

von Seite 24 und 25

sieht so aus:



C



F



E



B



D



A

Informationen zum Text in Leichter Sprache

Der Original-Text vom Heraus-Geber wurde
in Leichte Sprache übersetzt.

Die Übersetzung und Prüfung ist vom
Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt



E-Mail: leichte-sprache@cjd.de

Internet: www.büro-für-leichte-sprache.de

Die Bilder sind von:

Theresa Möckel und Carolin Voigt

Der Wut-Bär auf Seite 13 ist von Sabine Brengel

Internet: www.sabine-brengel.at

Die bunten Hintergrund-Bilder
bei den Erd-Männchen sind aus dem Internet:
www.pixabay.com

Stand: Dezember 2020

Informationen zum Heraus-Geber

Heraus-Geber:

Geschäftsstelle der
Landesgesundheitskonferenz Thüringen
Carl-August-Allee 9 · 99423 Weimar

Telefon-Nummer: 0 36 43 - 4 98 98 24

Fax: 0 36 43 - 4 98 98 16



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.



LANDES
GESUNDHEITS
KONFERENZ
THÜRINGEN

Gesundheit gemeinsam denken

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

In diesem Heft findest du viele Mal-Übungen
und Bastel-Übungen.

Dafür sind die Übungen gut:

- Du lernst deine Gefühle kennen.
- Du bekommst wieder gute Laune.

Dann bist du bereit für tolle Abenteuer!

