

Gefühlsbewältigung stärken

Gefühle gehören zu unserem Leben – und Kinder brauchen die Möglichkeit, sie zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Die WHO beschreibt „Gefühlsbewältigung“ als eine der zentralen Lebenskompetenzen, die Kinder stark fürs Leben machen.

Mit meinem Gefühlstagebuch-Arbeitsblatt kannst du dein Kind spielerisch dabei begleiten, seine Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und besser zu verstehen. Indem ihr gemeinsam über Gefühle spricht, lernt dein Kind, dass Wut, Angst oder Trauer genauso wichtig sind wie Freude – und dass alle Gefühle ihren Platz haben dürfen.

Das Ausfüllen macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen und fördert eine gesunde emotionale Entwicklung.

Besonders viel Spaß macht es Kindern, wenn ihre Bezugspersonen das Tagebuch ebenfalls ausfüllen.

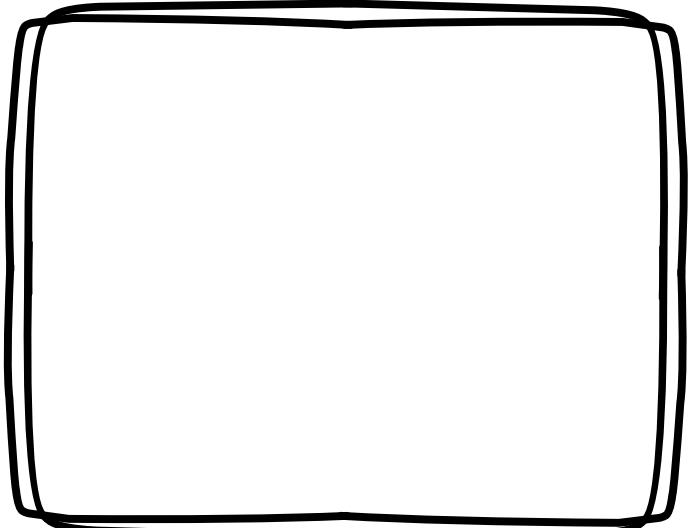
Zusätzlich habe ich Seiten angefügt, auf denen ihr die einzelnen Gefühle noch genauer erforschen könnt – so wird das Arbeitsblatt zu einer kleinen Entdeckungsreise durch die bunte Gefühlswelt deines Kindes.



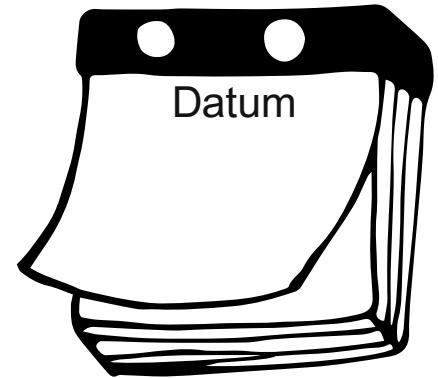
Melanie Scheucher, BSc.
ELTERN- UND FAMILIENBERATUNG
SUPERVISION
www.lebelieberguecklich.at
0677/ 627 661 79
office@lebelieberguecklich.at



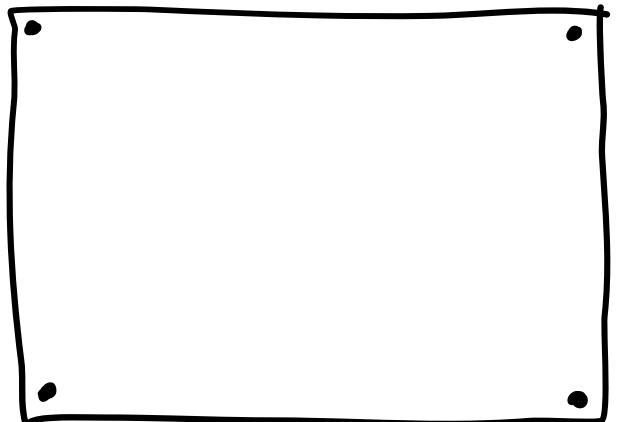
das habe ich heute erlebt



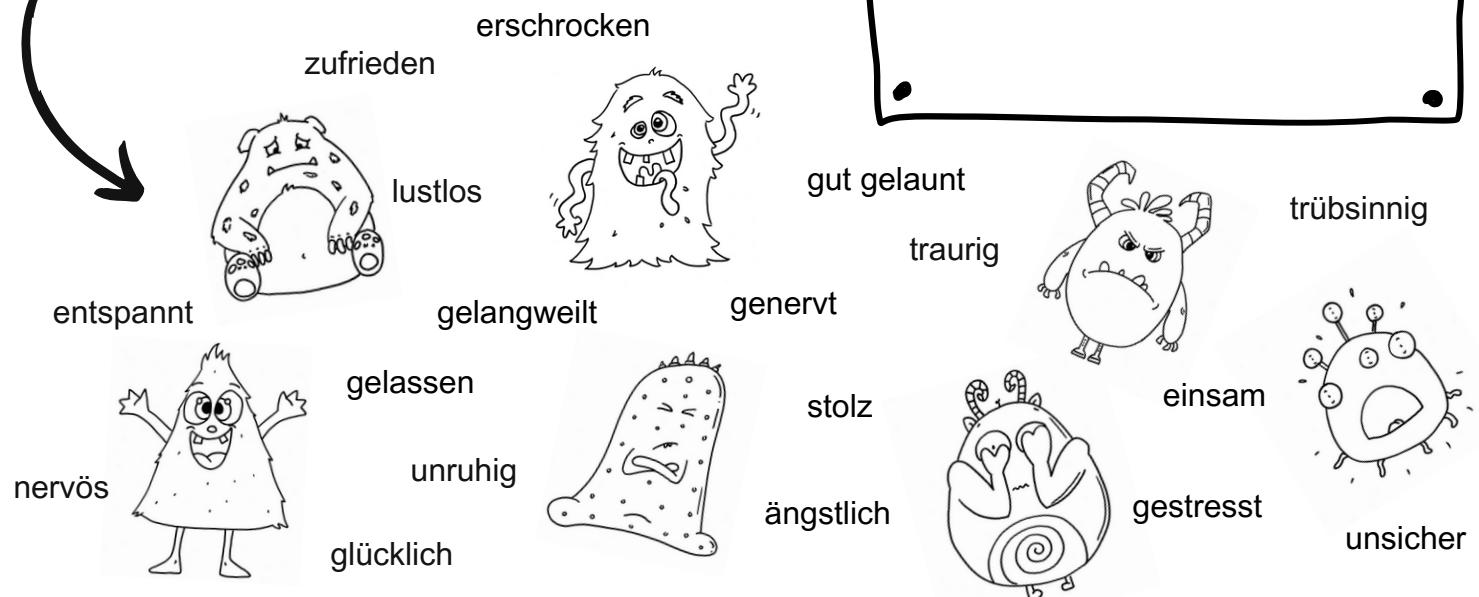
Datum



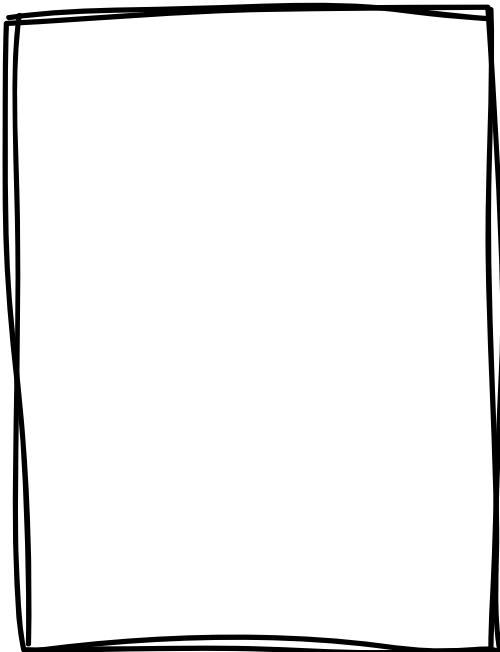
das war heute besonders schön



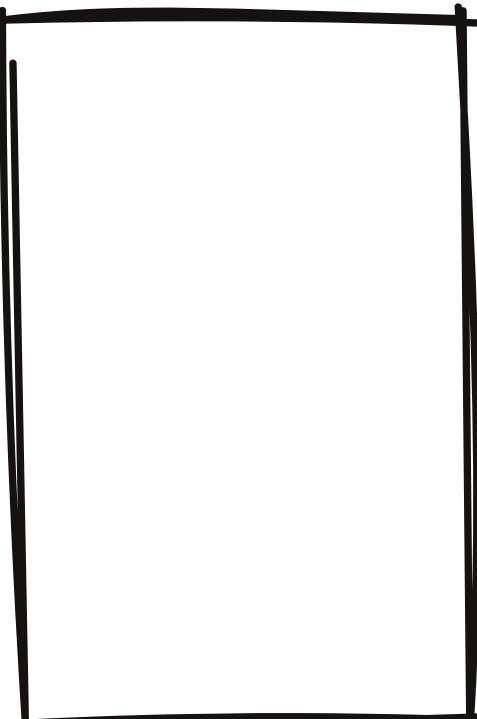
Diese Gefühle habe ich
heute gefühlt



das hat
mir bei
meinen
Gefühlen
geholfen



das könnte
mir bei mit
meinen
Gefühlen
helfen



albern, lustig, spaßig

So fühle ich mich, wenn:



Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:

wütend, böse, angefressen

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:

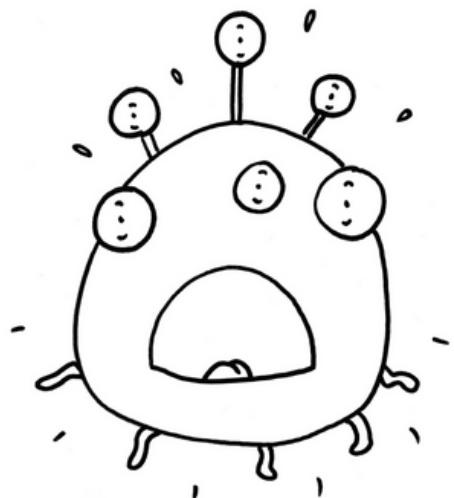


erschrocken, unruhig, nervös

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:



ängstlich, gestresst, unsicher

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:



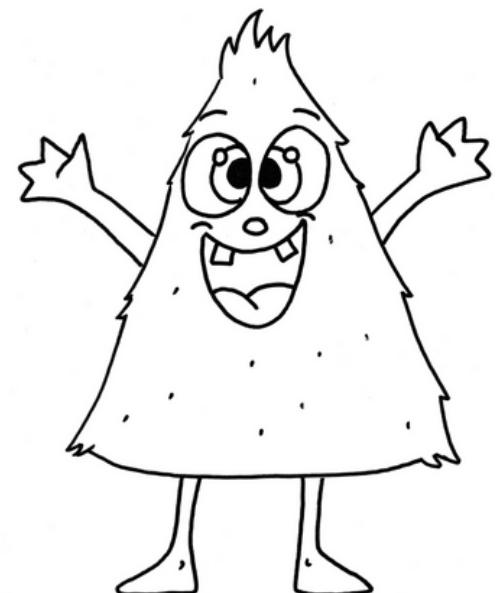
Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:

gut gelaunt, stolz, glücklich

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:



traurig, einsam, trübsinnig

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:

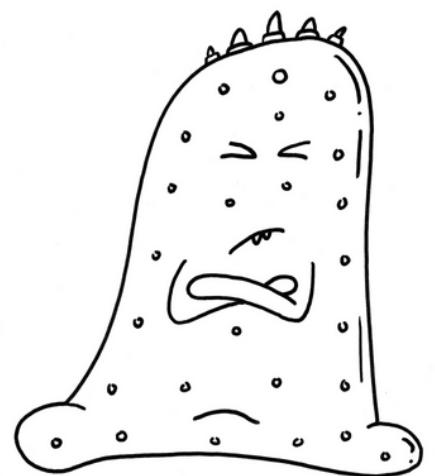


lustlos, genervt, gelangweilt

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:

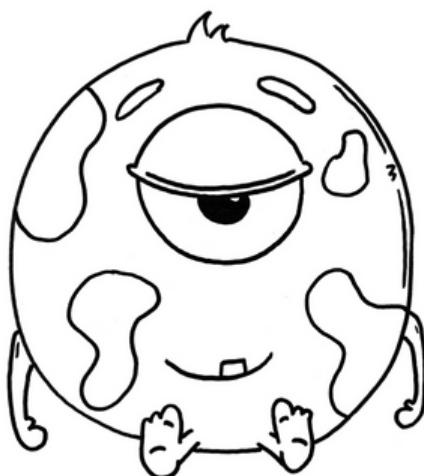
Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:



zufrieden, entspannt, gelassen

So fühle ich mich, wenn:

Wenn ich mich so fühle, hilft es mir, wenn:



Man merkt, dass ich mich so fühle, weil:
