

■ Regeln vereinfachen das Leben und Zusammenleben

ADHS

Spielerische Förderung zu Hause



Liebe Eltern,

jedes Kind ist einzigartig, und das gilt natürlich auch für Kinder mit ADHS. Manche sind zurückhaltend, andere umso energischer; manche spielen gern alleine, andere suchen den Kontakt. Was Kinder mit ADHS jedoch häufig von „Normalos“ unterscheidet, ist die Tendenz zu den Extremen: Überängstlichkeit, Streitsucht, Selbstzweifel, Aggressivität – um diese Charakterzüge in den Griff zu kriegen, bedarf es klarer Regeln, besonders im Kreis der Familie. Mit diesem Heft möchten wir Ihnen dabei helfen, solche Regeln aufzustellen und einzuüben – anhand von Spielen, Übungen und Aufgaben für die ganze Familie, die Spaß machen. Das Heft gibt Ihnen dafür in drei Themenblöcken Ideen und Ansatzpunkte, mit denen Sie die Verhaltensauffälligkeiten Ihres Kindes bändigen können:

• **Selbstbeherrscht und gelassen werden**

• **Mit anderen besser zurechtkommen**

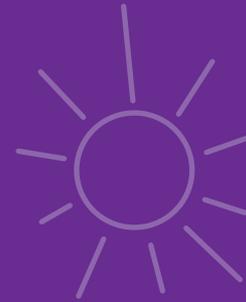
• **Selbstbewusster und stabiler werden**

Im hinteren Abschnitt des Hefts finden Sie Kopiervorlagen für Spiele und Übungen zu allen drei Themenblöcken. Die Aufgaben eignen sich für Kinder unterschiedlichen Alters. Mit etwas Fantasie wird es Ihnen leichtfallen, den Anspruch an den Entwicklungsstand Ihres Kindes anzupassen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihr
MEDICE ADHS-Team

 **MEDICE**



Die Autorin

Christine Ettrich ist Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und leitet die gleichnamige Klinik an der Leipziger Universität. Sie behandelt seit Anfang der 80er-Jahre Kinder mit ADS und hat schon viel zu diesem Thema publiziert. Sie ist Kuratoriumsmitglied des Arbeitskreises Überaktives Kind e. V. (AÜK) und hat zwei erwachsene Kinder.

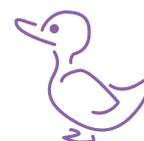
Broschüren aus der Serie „ADHS – Spielerische Förderung zu Hause“

- Konzentrationsübungen
- Regeln vereinfachen das Leben und Zusammenleben
- Den Alltag besser in den Griff bekommen. Entspannen will gelernt sein
- Wahrnehmung trainieren und geschickter werden
- Strukturen, Regeln, Konsequenzen



INHALT

4	SELBSTBEHERRSCHT UND GELASSEN WERDEN	
5	Checkliste	
5	Tipps für Übungen und Alltag	
	ÜBUNGEN:	
6	Ein ausgesprochen guter Plan	
6	Eiszapfen	
6	Tastsinn	
7	Gesprächsregeln	
7	Ohren für Orff	
8	MIT ANDEREN BESSER ZURECHTKOMMEN	
9	Checkliste	
10	Tipps für Übungen und Alltag	
	ÜBUNGEN:	
11	Gefühle-Pingpong	
11	Gefühle-Kärtchen: Gesichter	
11	Gefühls-Detektiv	
12	Suche nach Gefühlen	
12	Gefühls-Memory	
12	Gefühlswandel	
13	Starke Gefühle	
13	Gefühle würfeln	
14	Zusammen statt gegeneinander	
16	SELBSTBEWUSSTER UND STABILER WERDEN	
17	Checkliste	
17	Tipps für Übungen und Alltag	
	ÜBUNGEN:	
18	Exklusivzeit	
18	Das-war-spitze-Buch	
18	Stammbaum	
19	Nach Komplimenten fischen	
19	Positiv denken	
19	Ich bin toll!	
20	Selbstbild	
20	Stimmungsbarometer	
	ANHANG	
	KOPIERVORLAGEN:	
	SELBSTBEHERRSCHT UND GELASSEN WERDEN	
22	Stimmungsbarometer	
23	Gefühle würfeln	
24	Gesichter gesichtet	
25	Bunte Blumen	
	KOPIERVORLAGEN:	
	MIT ANDEREN BESSER ZURECHTKOMMEN	
26	Gefühle-Kärtchen: Gesichter	
27	Gefühle-Kärtchen: Gefühle	
	KOPIERVORLAGEN:	
	SELBSTBEWUSSTER UND STABILER WERDEN	
28	Echt stark! (Starke-Kinder-ABC)	
29	Das bin ich	
30	Das bin ich: mein Wappen	



Selbstbeherrscht und gelassen werden

Bremsfunktionen für Gefühle

Heftige Wutanfälle, Leichtfertigkeit, Stimmungsschwankungen – Impulsivität hat viele Gesichter. Um sie zu bändigen, braucht Ihr Kind eine innere Bremse. In diesem Kapitel helfen wir Ihnen dabei, diese Bremse nachträglich einzubauen und regelmäßig auf Funktion zu überprüfen.

Weil bei Kindern mit ADHS der Hirnstoffwechsel gestört ist, wirken sie mitunter wie ein Auto ohne Bremse. Hier ist es wichtig, die Bremse nachträglich einzubauen und die Funktion regelmäßig zu üben und zu überprüfen. Grundsätzlich lautet die Devise dabei: erst denken, dann handeln. Erst stoppen, dann starten. Erst besinnen, dann beginnen. Dies gilt für das Überqueren einer Straße ebenso wie für die Hausaufgaben oder ein Bastelprojekt. Welches Stoppsignal Sie dafür einsetzen, ist sekundär. Wichtig ist, dass Ihr Kind das Stoppsignal auch als solches akzeptiert.

Was macht das Stoppsignal?

Egal ob Wort, Geste oder Geräusch: Das Stoppsignal zeigt auffällig an, dass es an der Zeit ist, sich auf das Bevorstehende zu besinnen. Dabei soll sich Ihr Kind folgende Fragen beantworten: Was möchte ich tun? Wie sieht mein Plan aus? Was ist mein Ziel? Habe ich an alles gedacht? In der Anfangszeit können Sie die Antworten von Ihrem Kind erfragen, bevor Sie wieder das Startsignal geben. Wichtig ist, dass Sie auch danach am Ball bleiben und kontrollieren, ob Ihr Kind auch wirklich nach dem festgelegten Plan vorgeht. Zwischenschritte sollten dabei nicht übersprungen werden.

Wie entwickelt sich das Stoppsignal?

Wenn das trainierte Verhalten einigermaßen gefestigt ist, kann das Stoppsignal durch eine kleine, möglichst unauffällige Geste ersetzt werden. Diese Geste soll Ihr Kind auch zunehmend selbst übernehmen, es soll also lernen, von sich aus auf die Bremse zu treten. Die anfänglich laut gesagten oder abgefragten Selbstinstruktionen können schließlich leise oder in Gedanken geführt werden. Auf der folgenden Doppelseite finden Sie Spiele und Übungen, um das Stoppsignal zu trainieren.

Checkliste: Mein Kind ...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> handelt, ohne vorher nachzudenken, spontan und impulsiv. | <input type="checkbox"/> hat ein aufbrausendes Temperament, ist leicht erregbar oder neigt zu heftigen Wutanfällen. |
| <input type="checkbox"/> ist sehr unausgeglichen und hat starke Stimmungsschwankungen. | <input type="checkbox"/> kann mit Enttäuschungen und Frust schlecht umgehen. |
| <input type="checkbox"/> flippt in stressigen Situationen schnell aus. | <input type="checkbox"/> ist ein schlechter Verlierer. |
| <input type="checkbox"/> ist ungeduldig und/oder muss immer alles sofort bekommen. | <input type="checkbox"/> rastet schnell aus, wenn etwas nicht so klappt, wie es sich das vorstellt (auch bei Kleinigkeiten). |
| <input type="checkbox"/> fällt mir oder seinen Lehrern oft ins Wort und/oder platzt mit Antworten heraus, ohne gefragt worden zu sein. | <input type="checkbox"/> stört in der Schule durch Dazwischenreden. |
| <input type="checkbox"/> drängelt sich häufig vor oder stört andere Kinder in deren Spiel. | <input type="checkbox"/> hat/hatte lange Zeit heftige Trotzanfälle. |

Wenn sechs oder mehr Punkte auf Ihr Kind zutreffen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Kind mit den Übungen der nächsten Seiten zu mehr Selbstbeherrschung und Gelassenheit zu führen.

Tipps für Übungen und Alltag

Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild: Bemühen Sie sich, selbst in hektischen Zeiten keinen blinden Aktionismus zu entfalten, sondern Ihren Alltag stets zielstrebig Schritt für Schritt zu bewältigen.



Entwickeln Sie ein Gespür für kritische Situationen. Zoff auf dem Spielplatz und Gebrüll im Supermarkt lassen sich kaum noch verhindern, wenn nur noch der berühmte Tropfen fehlt, der das Fass zum Überlaufen bringt. Beugen Sie einer Eskalation möglichst vor, notfalls, indem Sie das „Krisengebiet“ verlassen.



Stoppen Sie sich auch selbst ganz bewusst. Drängeln, Ungeduld und impulsive Reaktionen sollten auch für Sie tabu sein. Denn: Ein Vorbild sind Sie immer.

Nehmen Sie Wütereien und Schimpfereien Ihres Kindes nicht persönlich, denn sie sind selten so gemeint. In diesen Augenblicken weiß Ihr Kind einfach nur nicht, wie es mit seinen überschäumenden Gefühlen umgehen soll.

Ein ausgesprochen guter Plan

 **Materialien:** keine

Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Aufgabe bewältigen, machen Sie einen Plan – und sprechen Sie ihn laut aus. Was wollen wir machen? Was brauchen wir dafür? Wie gehen wir am besten vor? Müssen wir noch etwas bedenken? Wer seinen Plan akustisch zum Besten gibt, sendet ein ganz klares Signal: Erst wird gedacht, dann wird gehandelt. Aus diesem Grund schadet es auch nicht, wenn Sie mal das ein oder andere hörbare Selbstgespräch führen, wenn Ihr Kind in der Nähe ist. Damit zeigen Sie ihm, dass auch alles, was Sie tun, vorher gut überlegt wird.

Eiszapfen

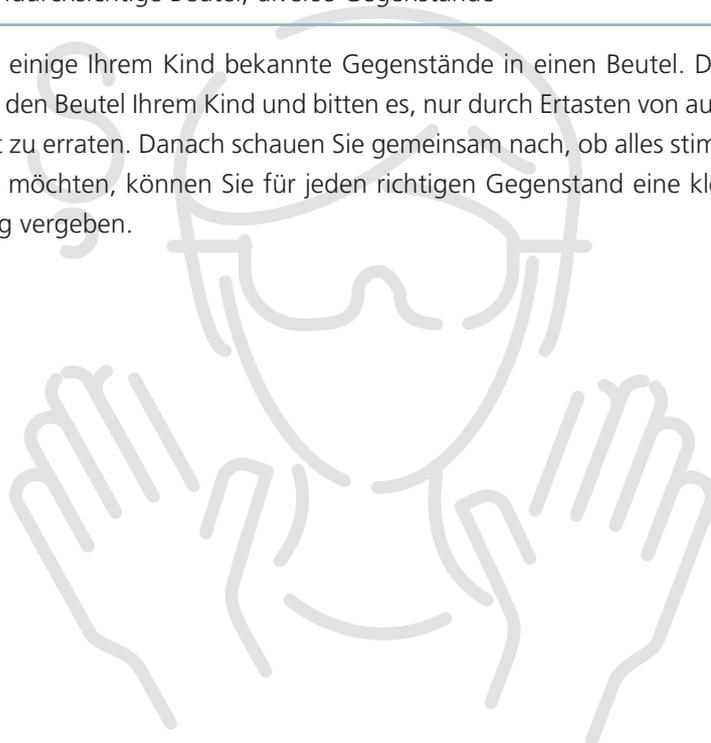
 **Materialien:** keine

Kennt Ihr Kind die Geschichten des kleinen Drachen Tabaluga und seines Widersachers, des garstigen Schneemanns Arktos? Dann „frostet“ Sie doch auch mal ein bisschen – natürlich nur zum Spaß. Beim Eiszapfen-Spiel darf Ihr Kind wie Tabaluga durch den Raum toben: laufen, krabbeln, hüpfen, tanzen – alles ist erlaubt. Doch sobald Arktos (Sie) in die Hände klatscht, gefriert Ihr Kind zum Eiszapfen und wird mitten in seiner Bewegung eingefroren. Erst wenn Arktos pustet, schmilzt der Frost und der Bewegungsspaß geht weiter. Besonders lustig ist das Spiel mit mehreren Kindern.

Tastsinn

 **Materialien:** undurchsichtige Beutel, diverse Gegenstände

Legen Sie einige Ihrem Kind bekannte Gegenstände in einen Beutel. Dann geben Sie den Beutel Ihrem Kind und bitten es, nur durch ertasten von außen den Inhalt zu erraten. Danach schauen Sie gemeinsam nach, ob alles stimmt. Wenn Sie möchten, können Sie für jeden richtigen Gegenstand eine kleine Belohnung vergeben.



Gesprächsregeln

 **Materialien:** keine

Klare Gesprächsregeln helfen dabei, den spontanen Redeimpuls zu kontrollieren. Wer sie zu Hause übt und einhält, ist bald auch in Schule und Freizeit kein Störenfried mehr. Folgende Regeln sollten besonders beherzigt werden:

- Es redet immer nur einer: Erst wenn die Person fertig ist, kommt der Nächste dran, denn in einem wilden Durcheinander von Stimmen versteht niemand etwas.
- Wer redet, darf ausreden: Niemand wird unterbrochen und jeder nimmt Rücksicht auf die anderen.
- Ellenlange Monologe sind tabu: Wenn mehrere Leute sich unterhalten, darf jeder seinen Beitrag leisten – in angemessenem Rahmen. Dann ist der Nächste dran, denn alle sind gleichberechtigt.
- Wer etwas sagen möchte, macht sich bemerkbar: durch Handheben oder einen Fingerzeig. Und dann wird abgewartet, bis man dran ist.
- Gut zuhören, bei Bedarf nachfragen: „Wie meinst du das?“, „Was bedeutet das?“ So vermeiden Sie, aneinander vorbeizureden. Bei wichtigen Gesprächen wiederholt der Nächste am besten kurz in eigenen Worten, was sein Vorredner gesagt hat.
- Alleinunterhalter unterbrechen: Wer unaufhörlich quasselt, darf ruhig, aber bestimmt gebremst werden. Passt ihm oder ihr das nicht, sollten auch die anderen Gesprächsteilnehmer darauf hinweisen, dass es unhöflich ist.

Ohren für Orff

 **Materialien:** Musikinstrumente wie Klanghölzer, Triangel, Zimbel, Rassel (jeweils doppelt)

Fordern Sie Ihr Kind zunächst auf, gut zuzuhören, während Sie ihm die Instrumente vorspielen. Danach behalten Sie jeweils einen Teil der Instrumentenpaare und geben die anderen Ihrem Kind. Jetzt heißt es: Augen zu und Ohren auf. Spielen Sie erneut eines Ihrer Instrumente und fragen Sie Ihr Kind, welches es war. Zur Beantwortung nimmt Ihr Kind das jeweilige Instrument in die Hand und spielt es selbst. Wenn Sie Ohren für Orff mit der ganzen Familie oder einer größeren Gruppe spielen möchten, geht es auch ohne Instrumente. Stattdessen wird gepfiffen und die Mitspieler müssen herausfinden, wer der Pfeifer ist.

Mit anderen besser zurechtkommen

Gefühle kennenlernen und verstehen

Harte Schale, weicher Kern – das trifft auf viele Kinder mit ADHS zu. Weil sie ihr empfindsames Innenleben überfordert, verstecken sie sich hinter dem wilden Raubein und der eingeschnappten Prinzessin. Die Anregungen in diesem Kapitel sollen Ihr Kind dabei unterstützen, seine eigenen Gefühle kennen und verstehen zu lernen. Denn nur so kann es auch besser mit ihnen umgehen.

Kinder mit ADHS haben häufig eine etwas verzerrte Wahrnehmung. Sie reagieren deshalb auf Situationen anders, als man es eigentlich erwarten würde. Wenige Freunde, Probleme bei der Integration in eine Gruppe und überschäumende Gefühle sind nur ein paar der Herausforderungen, die sich für den Schul- und Familienalltag daraus ergeben. Die gute Nachricht: Auch die eigene Wahrnehmung lässt sich trainieren. Im ersten Themenblock haben wir Ihnen bereits zwei Spiele vorgestellt, die sich akustisch und visuell damit beschäftigen (Ohren für Orff und Tastsinn). Im Folgenden geht es vor allem darum, das innere Gefühlschaos zu sortieren.

Die eigenen Gefühle entdecken

Zufrieden, glücklich, angespannt, einsam, wütend? Auch Erwachsenen fällt es manchmal schwer, ihre Gefühle treffsicher in Worte zu fassen. Kein Wunder also, dass Kinder auf unsere Unterstützung angewiesen sind, wenn sie ihre Gefühlswelt erkunden. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind von klein auf über Gefühle – über Ihre eigenen genauso wie über die Ihres Kindes. Wenn sich eine Gelegenheit bietet, beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen und warum. Das ist nicht nur für Ihr Kind ein gutes Training, sondern auch für Sie.

Gefühlsbrücken bauen

Um Ihr Kind dazu zu bewegen, sich aktiv mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, fragen Sie es so oft wie möglich: Wie fühlst du dich? Wenn es sich schwertut, diese Frage zu beantworten (vor allem in der Anfangszeit), bauen Sie Ihrem Kind gezielt Brücken: Bist du enttäuscht, weil die Mathearbeit nicht so gut geklappt hat? Du scheinst wütend zu sein. Hast du dich über etwas geärgert? Achten Sie jedoch darauf, Ihrem Kind nicht die ganze „Arbeit“ abzunehmen – lassen Sie es selbst zu Wort kommen. Kinder können ihre Gefühle meist recht gut umschreiben, auch wenn ihnen noch die richtigen Begriffe fehlen. Finden Sie dann gemeinsam einen Namen für das Gefühl.

Vertrauen ist das A und O

Damit Ihr Kind sich Ihnen (und anderen) gegenüber öffnet, ist eine große Portion Vertrauen nötig. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes deshalb ernst und bewerten Sie sie auf keinen Fall. Sätze wie „Sei doch nicht so empfindlich“ oder „Das ist noch lange kein Grund, verärgert zu sein“ rutschen uns gerne mal raus – in der Beziehung zu Ihrem Kind zerstören diese jedoch schnell die mühevoll aufgebaute Vertrauensbasis.



Das brauchen Sie ...

Gefühle-Kärtchen

Auf den folgenden Seiten und in den Kopiervorlagen im Anhang stellen wir Ihnen Spiele und Übungen vor, bei denen sich Ihr Kind mit den eigenen Gefühlen auseinandersetzt. Für ein paar dieser Spiele benötigen Sie Gefühle-Kärtchen. Dabei handelt es sich um Karten, auf denen jeweils ein Gefühl notiert oder bildlich dargestellt ist, zum Beispiel Wut, Freude, Zuversicht etc. Basteln Sie die Gefühle-Kärtchen doch gemeinsam mit Ihrem Kind (auf Seite 26 und 27 sind Vorlagen dazu). So finden Sie auch heraus, welche Gefühle es schon kennt.



Checkliste: Mein Kind ...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> spielt lieber alleine als mit anderen Kindern. | <input type="checkbox"/> kommt mit anderen Kindern schlecht klar, was oft zu Streit, Ärger und Tränen führt. |
| <input type="checkbox"/> teilt nicht gern mit anderen. | <input type="checkbox"/> ärgert oder schikaniert häufig andere Kinder und/oder sucht regelrecht Streit. |
| <input type="checkbox"/> hat wenige Spielkameraden und Freunde. | <input type="checkbox"/> wird bei Konflikten schnell handgreiflich, schlägt, boxt, tritt und spuckt. |
| <input type="checkbox"/> möchte immer den „Boss“ spielen und ist deswegen nicht sehr beliebt. | <input type="checkbox"/> geht ohne offensichtlichen Grund auf andere Kinder los. |
| <input type="checkbox"/> kann sich in Gruppen (Spielplatz, Sport etc.) schlecht einfügen und ist eher ein Einzelgänger. | <input type="checkbox"/> zerstört Bauwerke und Spielsachen von anderen und/oder macht Sachen kaputt. |

Wenn fünf oder mehr Punkte auf Ihr Kind zutreffen, können Ihnen die Anregungen auf den folgenden Seiten dabei helfen, dass Ihr Kind mit anderen besser zurechtkommt.

Tipps für Übungen und Alltag



Zügeln Sie Ihr eigenes Temperament. Eltern, die selbst schnell ausrasten oder aggressiv werden sind kein gutes Vorbild. Bemühen Sie sich besonders in Streitfällen und Konfliktsituationen darum.

Beobachten Sie kritisch, in welchen Situationen Ihr Kind besondere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen hat oder aggressiv reagiert. Besprechen Sie solche Situationen in Ruhe zu Hause und ergründen Sie die Gefühlswelt Ihres Kindes.

Bei Gruppentreffen hilft es Kindern mit ADHS manchmal, wenn sie als Erste da sind. So haben sie Gelegenheit, sich zu orientieren, bevor viele Reize auf sie einströmen.

Bringen Sie Ihr Kind so lange und so oft wie möglich mit anderen Kindern zusammen, damit es sein Sozialverhalten trainieren kann. Mag es keine größeren Gruppen, kann es vielleicht regelmäßig mit nur einem oder zwei anderen Kindern spielen.

Wollen Sie Ihrem Kind eine Aufgabe geben, legen Sie ihm dabei die Hand auf den Arm oder die Schulter, oder tippen Sie es leicht an. Diese kleine Berührung trägt dazu bei, dass die Ohren auf Aufnahme statt auf Durchzug schalten.



Halten Sie sich mit Wertungen und Urteilen zurück, wenn Ihr Kind von Streitigkeiten und Konflikten berichtet – aber auch, wenn andere sich bei Ihnen über Ihr Kind beschweren.

Melden Sie Ihr Kind – wenn es Lust dazu hat – in einer Musikgruppe an. Musikmachen fördert nicht nur die Konzentration, die Kreativität und motorische Fähigkeiten. Musizierende Kinder sind, wie Studien belegen, auch emotional stabiler, sozialer und weniger aggressiv.

Stellen Sie ganz eindeutige Regeln auf: schlagen, beißen, treten – jede Art von Gewaltanwendung ist verboten. Reden statt schlagen heißt die Devise.

Sagen Sie Ihrem Kind, was Ihnen oder anderen Kindern wehtut. Ein hartes Anrempelein, ein heftiges Knuffen – Kinder mit ADHS sind häufig weniger schmerzempfindlich als andere. Dass diese Dinge anderen wehtun, muss es allerdings verstehen lernen.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Lösungen für Konflikte zu finden. Stellen Sie dazu gezielte Fragen: „Wie, meinst du, hat sich der andere dabei gefühlt?“, „Was könntest du denn machen?“ – entwickeln Sie so eine geeignete Strategie für den Konflikt. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind nicht entmündigen, es aber auch nicht mit seinen Problemen alleine lassen.



Gefühle-Pingpong

 **Materialien:** keine

Beim Gefühle-Pingpong geht es darum, zu erkennen, dass gleiche Situationen ganz unterschiedliche Gefühle hervorrufen können. Setzen Sie sich Ihrem Kind gegenüber, sodass Sie sich gegenseitig gut beobachten können. Nun fragen Sie Ihr Kind, wie es sich heute fühlt und warum. Als Antwort erhalten Sie vielleicht: „Ich bin heute sehr glücklich, weil ich frei habe.“ Jetzt sind Sie dran: Wiederholen Sie das Gesagte, drücken Sie Verständnis aus und bringen Sie ein anderes Gefühl ins Spiel: „Ich verstehe, dass du glücklich bist, weil du frei hast. Ich fühle mich dabei eher unruhig.“ Jetzt ist Ihr Kind wieder dran: „Ich verstehe, dass du dich unruhig fühlst. Ich fühle mich unruhig, wenn ich eine Arbeit schreiben muss.“ Nun wieder Sie: „Ich verstehe, dass du dich unruhig fühlst, wenn du eine Arbeit schreiben musst. Ich fühle mich dabei eher angespannt.“ So geht es wie beim Pingpong-Spiel immer hin und her. Wichtig ist, dass keiner dem anderen widerspricht, sondern das Verständnis für die Gefühle des anderen betont.

Gefühle-Kärtchen: Gesichter

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen (auf den Seiten 26 und 27)

Kopieren, ausschneiden, bemalen, fertig: Die Gefühle-Kärtchen benötigen Sie für einige der im Heft und im Folgenden vorgestellten Spiele und Übungen. Auf Seite 26 finden Sie Vorlagen für Kärtchen, die Gesichter mit verschiedenen Gefühlsausdrücken zeigen. Die Vorlagen auf Seite 27 enthalten nur Begriffe zu verschiedenen Gefühlen.

Variation: Statt der abgebildeten Gesichter können Sie die Gefühle-Kärtchen auch aus Familienfotos und/oder Bildern aus Zeitschriften basteln.

Gefühls-Detektiv

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen mit Gefühlsbegriffen (auf Seite 27)

Ziehen Sie aus dem Stapel Ihrer Gefühle-Kärtchen eine Karte. Stellen Sie das gezogene Gefühl durch Mimik und Gestik dar. Ihr Kind spielt den Detektiv: Welches Gefühl ist es? Was könnte dieses Gefühl ausgelöst haben? Wie sollten andere Menschen auf dieses Gefühl reagieren? Sind alle Fragen geklärt, ist Ihr Kind oder der nächste Mitspieler an der Reihe, eine Karte zu ziehen.

Suche nach Gefühlen

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen mit Gefühlsbegriffen (auf Seite 27)

Legen Sie Zeitungen und Zeitschriften bereit, die Sie nicht mehr benötigen, und ziehen Sie eine Karte aus dem Stapel Ihrer Gefühle-Kärtchen. Dann suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach Fotos in den Zeitungen/Zeitschriften, die das gezogene Gefühl zeigen. Das Suchen nach solchen Bildern ist übrigens eine wunderbare Gelegenheit für Gespräche über Gefühle.

Tipp

Aus den gefundenen Fotos können Sie ebenfalls Kärtchen basteln. Zusammen mit den Begriffe-Gefühle-Kärtchen erhalten Sie so ein tolles Memory-Spiel.

Gefühls-Memory

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen mit Gefühlsbegriffen (auf Seite 27)

Geben Sie Ihrem Kind alle Gefühle-Kärtchen, auf denen sich nur die Begriffe befinden. Zeigen Sie ihm danach ein Kärtchen, auf dem ein Gesicht abgebildet ist. Jetzt soll Ihr Kind das zum Gesicht passende Gefühle-Kärtchen aus seinem Stapel heraussuchen. Das Spiel funktioniert auch umgekehrt: Sie bekommen die Begriffe, Ihr Kind die Gesichter-Karten.

Gefühlswandel

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen mit Gefühlsbegriffen (auf Seite 27)

Nehmen Sie Ihre Gefühle-Kärtchen zur Hand und legen Sie nur die unangenehmen Gefühle auf einen Stapel. Ziehen Sie eine beliebige Karte. Nun stellen Sie das gezogene Gefühl in einer kurzen Szene dar. Zum Beispiel „traurig“: „Ich bin sehr traurig, weil ich eine Fünf im Diktat geschrieben habe.“ Ihr Kind hat jetzt die Aufgabe, so auf Sie und Ihr Gefühl einzugehen, dass es sich ins Positive wandelt. So wird aus Trauer zum Beispiel Zuversicht, wenn Ihr Kind Ihnen vermittelt, dass Sie es beim nächsten Mal bestimmt besser machen. Wenn Sie das Spiel zum ersten Mal spielen, lassen Sie erst Ihr Kind ein paar Gefühle ziehen und Szenen spielen, auf die Sie entsprechend reagieren.

Starke Gefühle

 **Materialien:** Gefühle-Kärtchen mit Gefühlsbegriffen (auf Seite 27)

Nur ein bisschen sauer? Oder schon fast schäumend vor Wut? Das ist manchmal gar nicht so leicht zu erkennen – für Kinder genauso wie für Erwachsene. Dieses Spiel soll ein bisschen Licht ins Gefühle-Dunkel bringen. Zu Beginn ziehen Sie eines Ihrer Gefühle-Kärtchen und überlegen sich auf einer Skala von eins bis fünf, welche Stärke das Gefühl haben soll. Dann spielen Sie Ihrem Kind die Emotion entsprechend vor. Seine Aufgabe ist es, zu erkennen, wie stark Ihr Gefühl ist – nur ganz sanft (eins), mittelmäßig (drei) oder heftig (fünf). Danach ist Ihr Kind an der Reihe, seine Gefühlsstärke in Szene zu setzen. Alternativ können Sie auch alle Abstufungen nacheinander durchspielen.

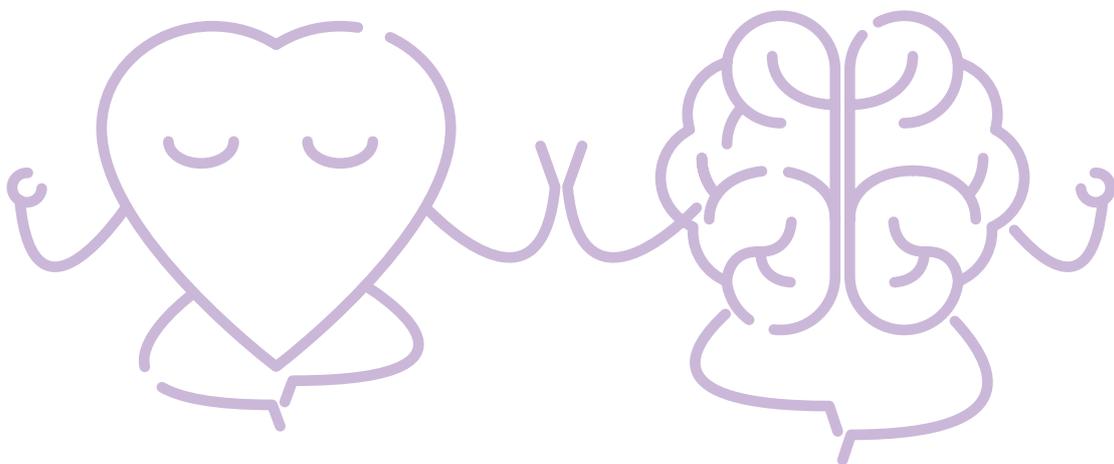
Gefühle würfeln

 **Materialien:** Würfel-Vorlage (auf Seite 23)

Über eigene Gefühle reden fällt so manchem Kind schwer. Ein spielerisches Training dazu bietet dieses Würfel-Spiel. Eine Vorlage für den Würfel finden Sie als Kopiervorlage auf Seite 23. So funktioniert das Spiel: Der Spieler, der an der Reihe ist, würfelt und benennt das gewürfelte Gefühl. Danach beschreibt er, was dieses Gefühl bei ihm auslöst. Beispiel: Ich bin traurig, wenn ich eine schlechte Note bekomme. Alternativ geht der Würfel reihum und jeder Spieler sucht sich das Gefühl aus, das seiner aktuellen Stimmung am ehesten entspricht, und erklärt, warum er sich gerade so fühlt.

Tipp

Wenn die Spieler die gewürfelten Gefühle zuerst humorvoll nachahmen, fällt es Ihrem Kind vielleicht leichter, über seine Gefühle zu sprechen.



Zusammen statt gegeneinander

Mit Konflikten richtig umgehen

Konflikte, Streitereien und Meinungsverschiedenheiten inner- und außerhalb der Familie lassen sich häufig nicht vermeiden. Aber auch besonders emotionale ADHS-Kinder müssen lernen, damit umzugehen. Dafür braucht es eine gesunde Streitkultur mit klaren Regeln.

Es nützt nichts, negative Gefühle auszublenden oder die Augen davor zu verschließen. Letztendlich stauen sich Frust und Ärger so lange an, bis es richtig knallt. Mit der richtigen Streitkultur können Sie Konflikten schon früh ein bisschen Wind aus den Segeln nehmen. Vermitteln Sie Ihrem Kind deshalb frühzeitig, dass von Konflikten, Streitigkeiten und den damit einhergehenden Gefühlen die Welt nicht gleich zusammenbricht. Ganz im Gegenteil: Ein fair, konstruktiv und einvernehmlich ausgetragener Konflikt ist für alle Beteiligten ein gewinnbringendes Erlebnis. So wird aus einer Herausforderung ganz schnell eine Chance, Freunde und Familie besser zu verstehen. Grundlage dafür sind klar definierte Streitregeln, die jeder zu beachten hat. In der Familie kann es sinnvoll sein, diese in einem Vertrag festzuhalten, den jedes Familienmitglied unterschreibt.

Streitregeln

Im Streitfall ...

- reden wir ruhig, höflich und sachlich miteinander. Wir verkneifen uns alle Schimpfworte, Beleidigungen und persönliche Vorwürfe.
- formulieren wir Ich-Botschaften, wie zum Beispiel: „Ich bin traurig, wenn ich nicht mitspielen darf.“
- bekommt jeder die Gelegenheit, seine/ihre Sicht der Dinge darzustellen.

- suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Jeder überlegt, was er selbst tun kann, um das Problem zu lösen. Wer eine Lösung weiß, erläutert sie.
- überlegen wir gemeinsam, welche Lösung für alle Beteiligten gerecht ist und welche Kompromisse dafür geschlossen werden müssen.
- legen wir alle Details zur gefundenen Lösung fest. Zum Schluss müssen alle Beteiligten zustimmen.
- beenden wir unseren Konflikt mit einem versöhnenden Ritual (zum Beispiel an den Händen fassen und gemeinsam „Frieden“ sagen oder Ähnliches).

Gemeinsam spielen

Eine zweite Botschaft, die Sie Ihrem Kind so oft wie möglich vermitteln sollten, lautet: gemeinsam statt gegeneinander handeln – so geht vieles besser. Den Beweis dafür können Sie spielerisch erbringen: Legen Sie doch zum Beispiel mal ein großes Puzzle mit der Familie. Verteilen Sie dazu alle Teile gleichmäßig auf die Mitspieler. Der jüngste darf zuerst legen, dann geht es reihum weiter. Beim anderen schauen, ob was passt, ist dabei im Sinne der Zusammenarbeit ausdrücklich erlaubt. Auch die folgenden beiden sportlichen Übungen brauchen eine gute Abstimmung mit dem Mitspieler.





Seilspannen:

Setzen Sie sich Ihrem Kind gegenüber auf den Boden, beide mit gegrätschten Beinen. Einer nimmt die beiden Enden eines kurzen Seils in die Hände, der andere fasst die Seilmitte. Nun bewegen Sie sich ohne Absprache mit dem Oberkörper vor und zurück. Ziel dabei ist, dass das Seil gerade bleibt und sich die Hände die ganze Zeit auf einer Linie befinden.

Seilspringen (benötigt mindestens drei Spieler):

Zwei Spieler bewegen das Seil, der dritte läuft im richtigen Moment hinein und springt. Noch schwieriger wird's, wenn zwei Personen gleichzeitig springen.

Aggressionen zügeln

Manchmal Wut im Bauch zu haben, ist ganz normal. Sie jedoch an anderen auszulassen, aggressiv und handgreiflich zu werden, das sollte wirklich niemand. Selbst wenn Kinder mit ADHS es oft gar nicht böse meinen, sondern von Natur aus eher etwas ruppig, hilflos und überfordert sind: Aggressivität ist kein geeignetes Mittel, um die Wut loszuwerden. Am besten unterstützen Sie Ihr Kind also schon früh, seine Aggressionen zu zügeln und in zivilisierte Bahnen zu lenken. Die folgenden beiden Anregungen können dabei helfen.

Zauberwort:

Mit einem Zauberwort lassen sich Aggressionen heimlich wegzaubern. Es muss kein richtiges Wort sein, auch ein Fantasiebegriff kann zum Einsatz kommen. Wichtig ist, dass Ihr Kind das Wort selbst aussucht. Nur ein Wort, mit dem Ihr

Kind positive Erlebnisse verknüpft, kann auch zur Beruhigung beitragen. Das gefundene Zauberwort ist ab sofort ein ständiger Begleiter. Sobald Ihr Kind innerlich brodelt, wird es Zeit, das Wort zu beschwören.

Faustkampf:

Zwei Spieler stellen sich einander gegenüber. Einer macht eine feste Faust, der andere muss versuchen, die Faust zu öffnen – oder seinen Gegner dazu zu bringen, sie selbst zu öffnen. Erlaubt ist alles, was Erfolg verspricht – außer natürlich Gewaltanwendung. Gelingt es, werden die Rollen getauscht. Der Schiedsrichter kann auch die Zeit stoppen, die jeder braucht, um gewaltfrei ans Ziel zu kommen. Diese Übung dient dem Entdecken von Alternativen. Sie ist vom nonverbalen in den verbalen Bereich übertragbar.

Familienkonferenzen

Zu einer guten Streitkultur gehört auch, sich regelmäßig auszutauschen: Was läuft gut? Was läuft schlecht? Was stört wen? In der Hektik des Alltags bleibt dafür selten Zeit. Deshalb ist es sinnvoll, einen festen Termin für Familienkonferenzen zu finden. Dabei treffen sich alle Familienmitglieder mindestens einmal in der Woche, um Erlebnisse und Probleme ganz offen anzusprechen. Jeder darf sein Anliegen zur Sprache bringen. Wichtig: Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit nicht nur, um Konflikte zu besprechen oder Kritik zu üben. Auch freudige Ereignisse, Lob und Sachen, die jetzt besser laufen, gehören in die Familienkonferenz.

Selbstbewusster und stabiler werden

Der Weg zum guten Gefühl

Kinder mit ADHS sind nicht besser oder schlechter als andere Kinder – aber mitunter ein bisschen spezieller. Das führt oft zu Trauer, Angst und Enttäuschung. In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes erhöhen und die dafür notwendige Vertrauensbasis aufbauen.

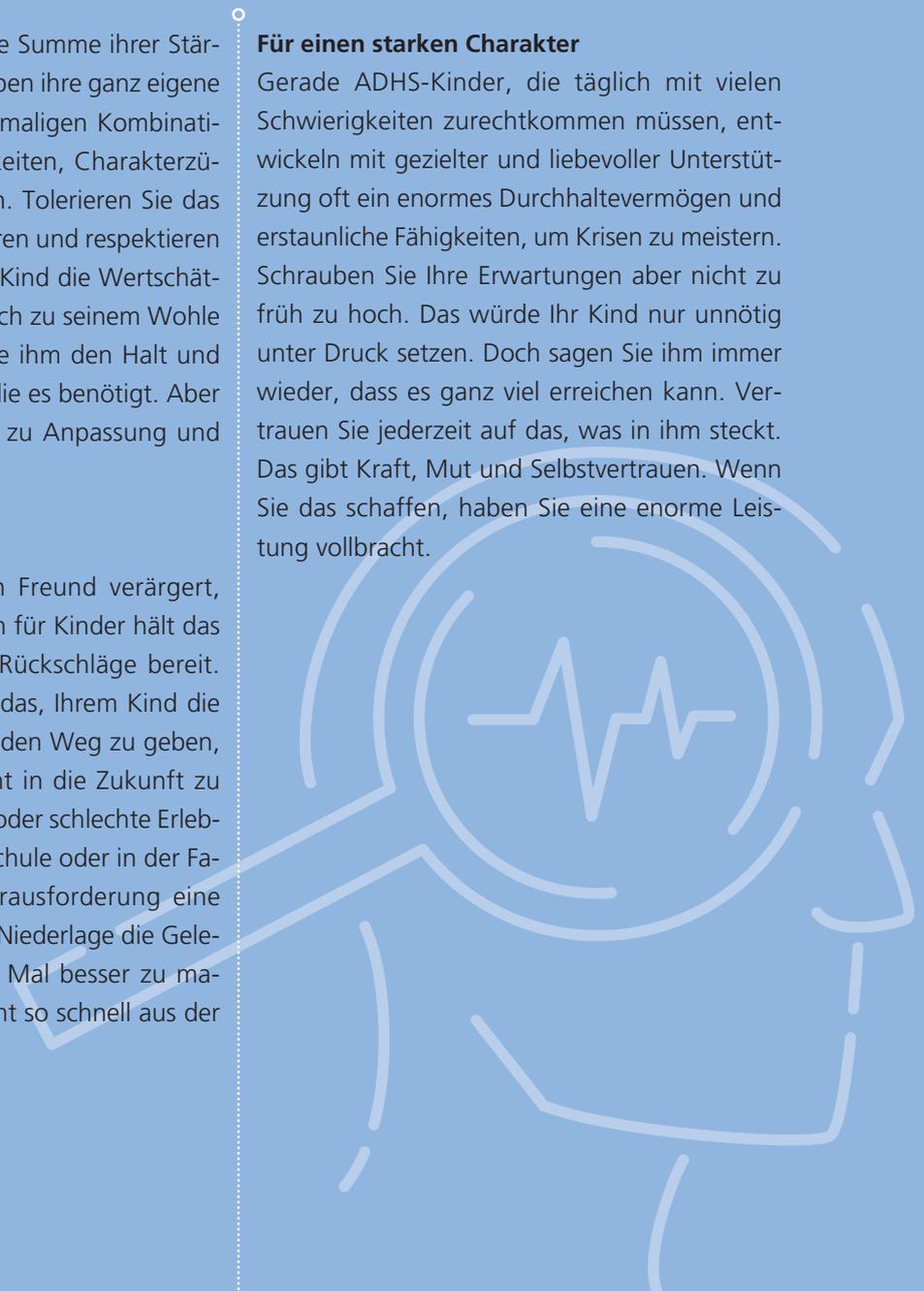
Kinder sind mehr als nur die Summe ihrer Stärken und Schwächen. Sie haben ihre ganz eigene Persönlichkeit mit einer einmaligen Kombination aus individuellen Fähigkeiten, Charakterzügen, Gefühlen und Macken. Tolerieren Sie das nicht nur, sondern akzeptieren und respektieren Sie es. Schenken Sie Ihrem Kind die Wertschätzung, die es verdient, um sich zu seinem Wohle frei zu entfalten. Geben Sie ihm den Halt und die Steuerung von außen, die es benötigt. Aber erziehen Sie Ihr Kind nicht zu Anpassung und blindem Gehorsam.

Das Gute im Blick

Eine fünf in Mathe, einen Freund verärgert, beim Fußball verloren: Auch für Kinder hält das Leben eine ganze Menge Rückschläge bereit. Für Sie als Eltern bedeutet das, Ihrem Kind die richtige Einstellung mit auf den Weg zu geben, nämlich stets mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Ob Charakterzüge oder schlechte Erlebnisse, ob Probleme in der Schule oder in der Familie: Wenn aus jeder Herausforderung eine Chance wird und aus jeder Niederlage die Gelegenheit, es beim nächsten Mal besser zu machen, lässt sich Ihr Kind nicht so schnell aus der Bahn werfen.

Für einen starken Charakter

Gerade ADHS-Kinder, die täglich mit vielen Schwierigkeiten zurechtkommen müssen, entwickeln mit gezielter und liebevoller Unterstützung oft ein enormes Durchhaltevermögen und erstaunliche Fähigkeiten, um Krisen zu meistern. Schrauben Sie Ihre Erwartungen aber nicht zu früh zu hoch. Das würde Ihr Kind nur unnötig unter Druck setzen. Doch sagen Sie ihm immer wieder, dass es ganz viel erreichen kann. Vertrauen Sie jederzeit auf das, was in ihm steckt. Das gibt Kraft, Mut und Selbstvertrauen. Wenn Sie das schaffen, haben Sie eine enorme Leistung vollbracht.



Checkliste: Mein Kind ...



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> wirkt oft traurig, bedrückt und niedergeschlagen. | <input type="checkbox"/> schwindelt und schummelt, um besser dazustehen. |
| <input type="checkbox"/> wird von anderen gehänselt, ausgelacht oder sogar gemobbt. | <input type="checkbox"/> reagiert in unbekanntem Situationen häufig überängstlich und klammert sich an mich. |
| <input type="checkbox"/> ist bei anderen Kindern unbeliebt und wird nicht zum Spielen / zu Geburtstagen eingeladen. | <input type="checkbox"/> ist bei Neuem unsicher, übervorsichtig und nervös. |
| <input type="checkbox"/> bekommt oft und schnell Angst. | <input type="checkbox"/> traut sich selbst wenig zu. |
| <input type="checkbox"/> schläft schlecht und hat regelmäßig Alpträume. | <input type="checkbox"/> fühlt sich schnell ungerecht behandelt. |
| | <input type="checkbox"/> taut in fremden Umgebungen nur sehr langsam auf. |

Wenn fünf oder mehr Punkte auf Ihr Kind zutreffen, können Ihnen die folgenden Seiten dabei helfen, das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken.

Tipps für Übungen und Alltag

Sehen Sie Fehler nicht als Niederlage, sondern als Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Betonen und loben Sie dafür jeden Fortschritt, jede Verbesserung und jede Anstrengung.

Wenn etwas nicht so gut gelaufen ist, ignorieren Sie es möglichst. Ihr Kind weiß das meistens selbst.

Wer selbstbestimmt handeln darf, wird selbstbewusster. Lassen Sie Ihr Kind deshalb möglichst oft eigene Entscheidungen treffen. Zeigen Sie ihm verschiedene Möglichkeiten auf, aber lassen Sie ihm die Wahl und akzeptieren Sie, wann immer es möglich ist, dass es mehr und mehr nach seinem eigenen Willen entscheidet.

Stärken Sie Ihrem Kind vor allem den Rücken, wenn es gefrustet ist.

Schenken Sie Ihrem Kind viel Nähe, Zärtlichkeit und Körperkontakt. Streicheleinheiten für Haut und Haar zum Beispiel nähren auch die Seele und das Selbstbewusstsein.



Exklusivzeit

 **Materialien:** keine

Eine Viertelstunde täglich, mehr muss gar nicht sein: In dieser Exklusivzeit beschäftigen Sie sich ausschließlich mit Ihrem Kind. Dabei darf niemand stören, auch Geschwister nicht (die natürlich ebenfalls ihre Exklusivzeit bekommen). Ziehen Sie sich zu zweit zurück, schließen Sie die Tür und – das empfehlen Verhaltenstherapeuten für solche Sonderzeiten – überlassen Sie Ihrem Kind komplett die Initiative. Es darf ganz allein aussuchen, was gemacht wird. Sie entspannen sich und machen mit – ohne zu murren. Das stärkt nicht nur Ihre Beziehung, sondern vor allem auch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

Das-war-spitze-Buch

 **Materialien:** Heft oder Fotoalbum, Fotos, Erinnerungsstücke etc.

Wer immer nur die unangenehmen Dinge im Kopf hat, glaubt irgendwann, das Leben bestehe nur aus Fehlschlägen und schlechten Tagen. Helfen Sie Ihrem Kind deshalb dabei, ganz bewusst an die guten Zeiten zu denken. Schenken Sie ihm dazu ein dickes Heft oder Fotoalbum. Darin kann Ihr Kind alles sammeln, was spitze war. Es kann Bilder hineinmalen, die an solche Situationen erinnern, später vielleicht tagebuchartig schöne Erlebnisse notieren, Fotos und Erinnerungsstücke einkleben und andere bitten, etwas Nettes hineinzuschreiben. Helfen Sie Ihrem Kind, den Einband zu gestalten, und sorgen Sie auch danach immer wieder für neue Inhalte. Andenken aus dem Urlaub oder Fotos von besonderen Momenten: Ihr Kind als strahlender Wanderer, flotte Radfahrerin oder hämmernder Heimwerker – das ist der Stoff, aus dem Selbstbewusstsein entsteht.

Stammbaum

 **Materialien:** Stifte, großes Stück Papier oder Pappe

Selbstbewusstsein setzt auch Geborgenheit voraus – und die findet ein Kind zuallererst im Kreise seiner Familie. Der Stammbaum visualisiert diesen emotionalen Rückhalt: Malen Sie mit Ihrem Kind einen großen Baum und viele Äpfel, auf die sie die Namen aller Familienangehörigen schreiben. Besonders Spaß macht das auf einem Familienfest, auf dem viele Mitglieder auch tatsächlich anwesend sind und sich selbst auf dem Stammbaum verewigen können. Schön sind auch Fotos, die auf die Äpfel geklebt werden.

Nach Komplimenten fischen

 **Materialien:** Zettel und Stifte

Komplimente heben das Selbstwertgefühl ungemein. Fischen Sie deshalb in der Familienrunde gezielt nach welchen. Dafür bekommt jeder einen Zettel, auf den er seinen/ihren Namen schreibt. Dann wandert der Zettel an den Nachbarn rechts. Der notiert darauf ein Kompliment, das er der Person machen möchte. Danach wandert der Zettel weiter, bis er wieder bei seinem Besitzer angekommen ist. Nun lesen alle ihre „gefischten“ Komplimente vor.

Positiv denken

 **Materialien:** keine

Sammeln Sie mit Ihrem Kind Eigenschaften, die ihm von Erwachsenen oder anderen Kindern oft vorgeworfen werden, wie zum Beispiel laut, wild, chaotisch oder unruhig. Nun versuchen Sie, gemeinsam diese negativen Eigenschaften in positive zu verwandeln: Dann wird „laut“ zu „energisch“, „wild“ zu „aktiv“, „chaotisch“ zu „kreativ“, „unruhig“ zu „energiegeladen“ und so weiter. Ihr Kind sieht sich danach ganz anders.

Ich bin toll!

 **Materialien:** großes Stück Pappe, Zettel und Stifte

Setzen Sie sich in Ruhe zu Ihrem Kind und überlegen Sie gemeinsam, was es alles gut kann. Das Ergebnis notiert es auf kleine Zettel, die jeweils mit „Ich bin toll“ losgehen: „Ich bin toll, weil ich gut singe“; „Ich bin toll, weil ich gut mit Holz arbeite, ... schnell laufe ... schöne Bilder male“ etc. Aus den Zetteln und einem großen Stück Pappe basteln Sie danach ein „Ich bin toll“-Poster: Ein Foto Ihres Kindes kommt in die Mitte, die Zettel außen rum. Und jedes Mal, wenn Ihr Kind etwas Neues lernt, wächst das Poster.



Selbstbild

 **Materialien:** großer Papierbogen (z. B. Packpapier), Filzstifte

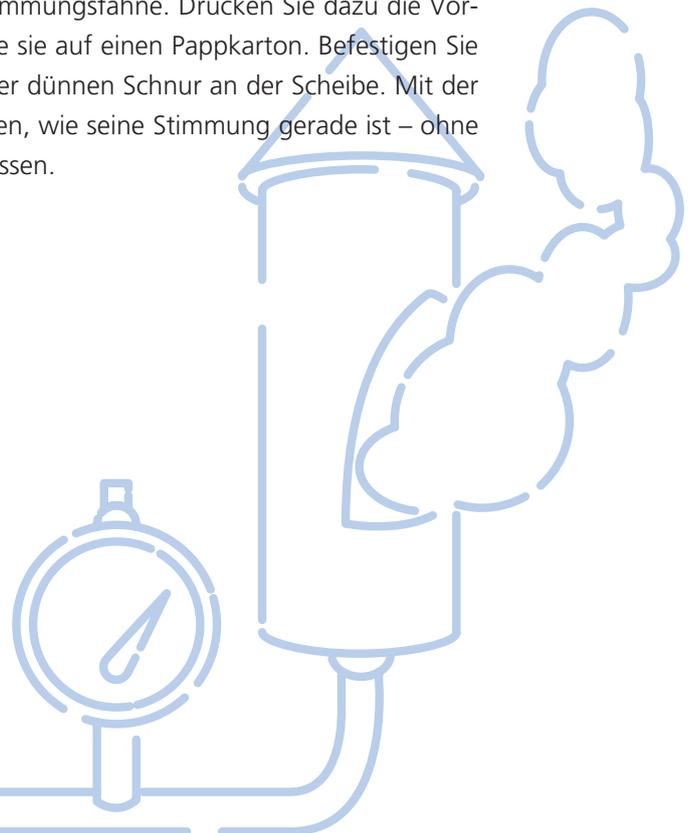
Der Papierbogen sollte mindestens der Größe Ihres Kindes entsprechen. Legen Sie den Bogen auf den Boden. Dann legt sich Ihr Kind auf das Papier und Sie malen den Umriss des Kindes mit einem dicken Filzstift nach. Danach werden Haare, Augen, Bekleidung und andere markante Äußerlichkeiten (beispielsweise Brille) des Kindes eingezeichnet. Ihr Kind erhält anschließend die Aufgabe, Wichtiges aus seinem Leben dazuzuschreiben oder zu zeichnen. Geschwister, Freunde, Hobbys, Haustiere, Spielzeuge ... Vermeiden Sie es, Ihr Kind bei der Wahl des Dargestellten zu beeinflussen.

Das Selbstbild kann auch schrittweise erweitert werden, indem das Plakat mit einem weiteren Thema zu einem späteren Zeitpunkt ergänzt wird. Zum Beispiel einem Weihnachts- oder Geburtstagswunsch, Vorhaben in der Ferienzeit oder dem Berufswunsch. Besonders wertschätzend wird Ihr Kind die Auseinandersetzung mit seiner Person empfinden, wenn das Plakat mit seinen Identitätsmerkmalen und Wünschen einen sichtbaren Platz an der Wand erhält.

Stimmungsbarometer

 **Materialien:** Vorlage (auf Seite 22)

Bei Kindern mit ADHS müssen Eltern mit häufigen Stimmungsschwankungen rechnen. Erklären Sie Ihrem Kind, wie schwierig es ist, sich darauf einzustellen, und basteln Sie gemeinsam eine Stimmungsfahne. Drucken Sie dazu die Vorlage auf Seite 22 aus und kleben Sie sie auf einen Pappkarton. Befestigen Sie eine kleine Wäscheklammer mit einer dünnen Schnur an der Scheibe. Mit der Klammer kann Ihr Kind jetzt anzeigen, wie seine Stimmung gerade ist – ohne viele Worte darüber verlieren zu müssen.



Kopiervorlagen

Spielerisch bei der Sache bleiben

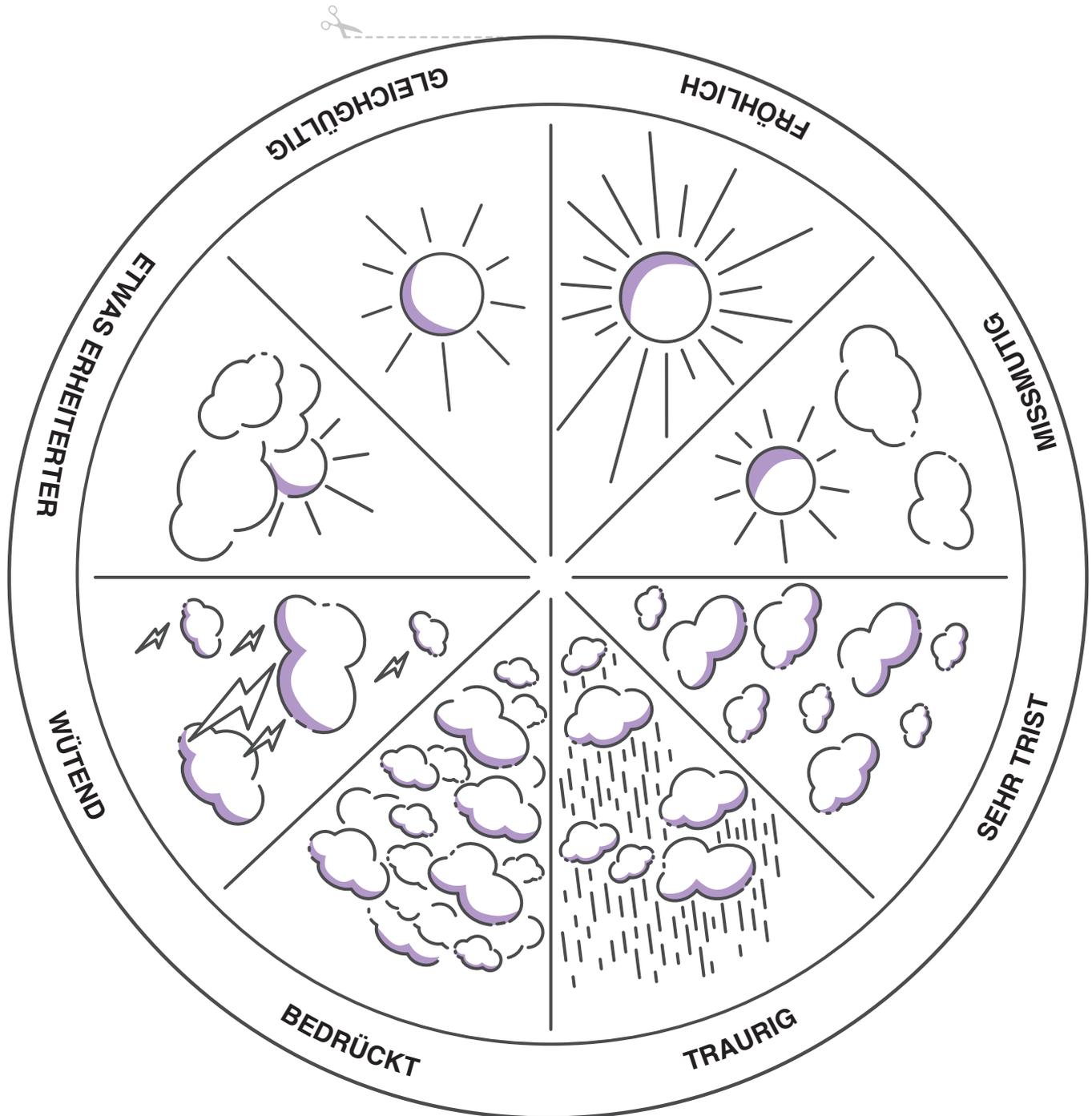
Die folgenden Seiten enthalten zusätzliche Vorlagen und weitere abwechslungsreiche Übungen für Ihr Kind. Die Seiten können direkt in diesem Heft bearbeitet werden oder Sie fertigen Kopien davon an, sodass die Übungen nach einem zeitlichen Abstand wiederholt werden können.



Stimmungsbarometer

Gut gelaunt, stinksauer, todtraurig ... Mit diesem Stimmungsbarometer kannst du ganz einfach anzeigen, wie deine Stimmung gerade ist. Klebe dazu diese Vorlage auf einen Karton und

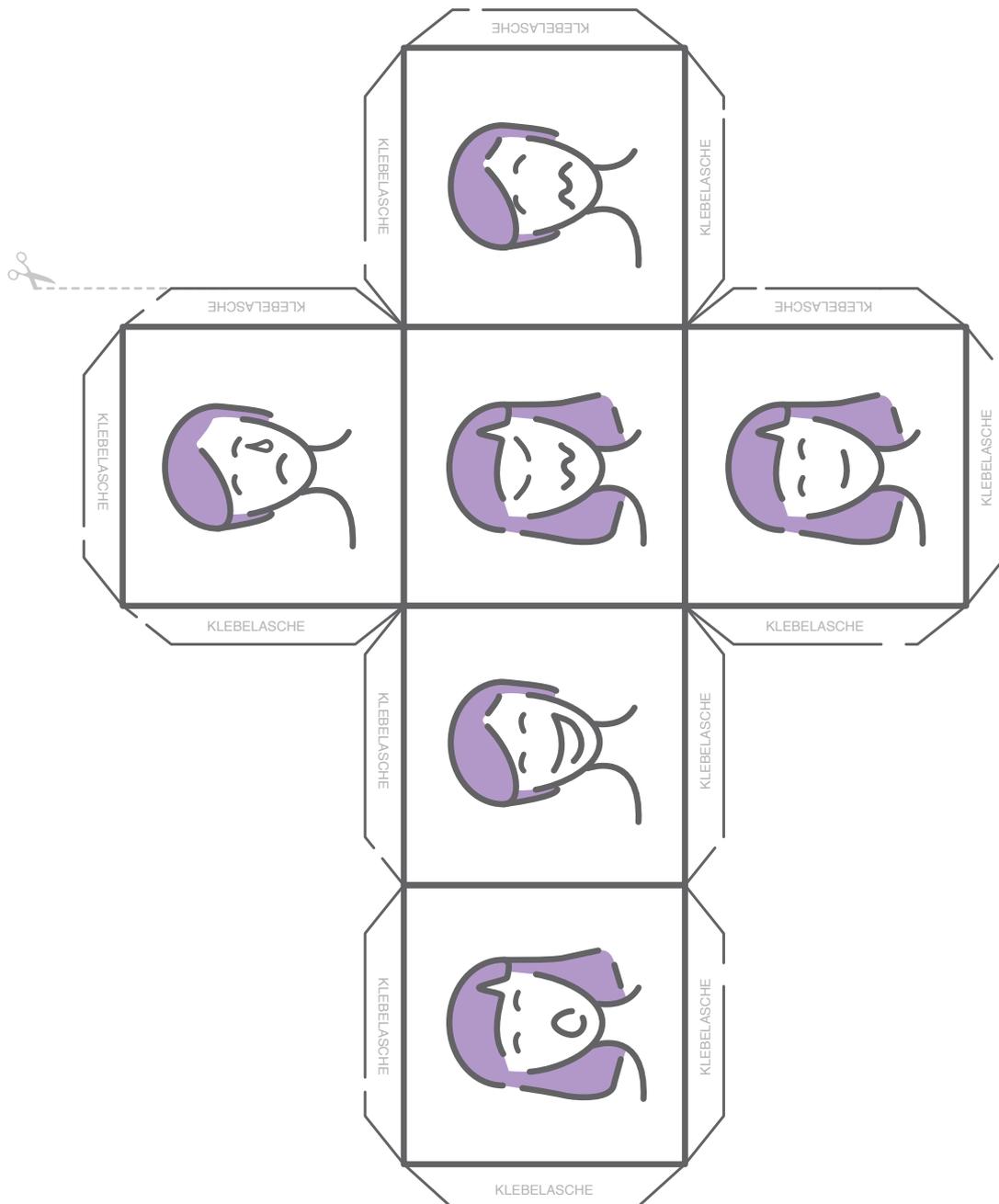
schneide sie aus. Jetzt brauchst du noch eine Wäscheklammer, die du genau in dem Abschnitt befestigst, der zeigt, wie du dich fühlst. Übrigens: Farblich ausmalen ist erwünscht!



Gefühle würfeln

Kopiere die Würfel-Vorlage (am besten vergrößert) und klebe sie auf eine dünne Pappe. Nach dem Ausschneiden werden die Kanten nach Vorgabe gefaltet und zu einem Würfel verklebt.

So funktioniert das Spiel: Der Spieler, der an der Reihe ist, würfelt und benennt das gewürfelte Gefühl. Danach beschreibt er, was dieses Gefühl ausgelöst haben könnte.



Gesichter gesichtet

Nase, Mund und Augen: Hier fehlt doch was!
Die ersten drei Gesichter hat unser Zeichner noch komplett gemalt. Danach hat er wohl die

Lust verloren. Kannst du die übrigen Gesichter vervollständigen? Pass dabei gut auf, dass du auch die richtigen Teile ergänzt!



Bunte Blumen

Felix möchte seiner Freundin Lara einen Strauß Blumen binden. In der oberen Bildleiste siehst du, welche Blumen zur Verfügung stehen. Welche Zusammenstellung ist wohl am schönsten?

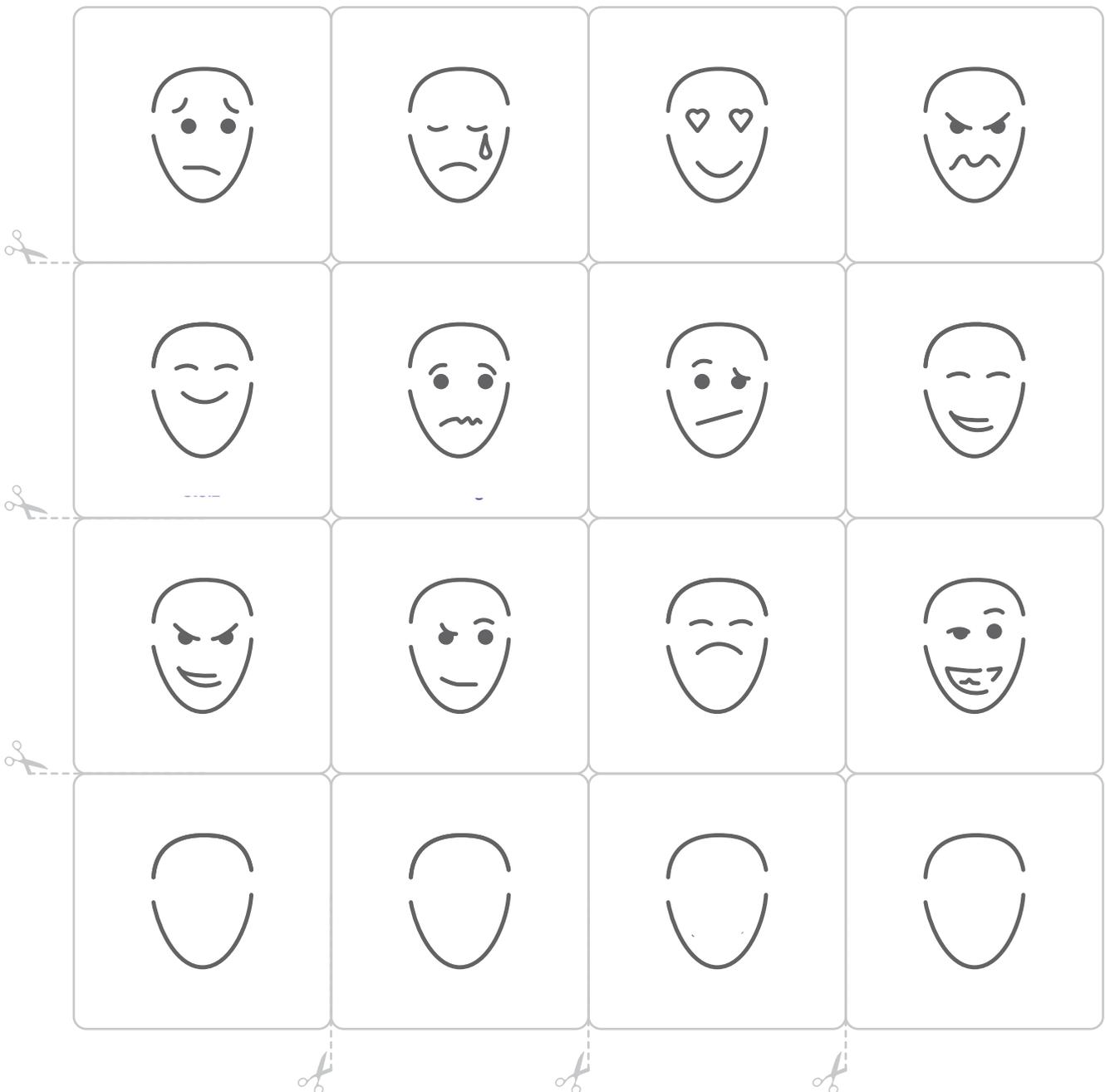
Notiere an den darunter dargestellten Blumenvasen, welche einzelnen Blumen im Strauß enthalten sind. Schreibe dazu die Nummern der einzelnen Blumen unter die Vase.



Gefühle-Kärtchen: Gesichter

Kann man Gefühle am Gesichtsausdruck erkennen? Was erzeugt angenehme, was unangenehme Gefühle? Mit den Gefühle-Kärtchen kannst du den Emotionen spielerisch auf den Grund gehen und viel über dich selbst und deinen Spielpartner erfahren. Auf dieser Seite

siehst du Gesichter, die verschiedene Gefühle zeigen. Kannst du erkennen, welche Gefühle sie ausdrücken? Ein Tipp: Auf der Folgeseite sind die Kärtchen mit Gefühlsbegriffen beschrieben. Was passt zusammen? Ergänze die freien Kärtchen mit weiteren Gefühlen.



Gefühle-Kärtchen: Gefühle

Einsam, glücklich, traurig ... Diese Text-Kärtchen enthalten Begriffe für verschiedene Gefühle. Welche davon kennst du selbst? Überlege dir kurze Geschichten dazu, was diese Gefühle ausgelöst haben kann, und erzähle sie.

Die Gefühle-Kärtchen kannst du für weitere interessante Spiele nutzen. Kopiere beide Seiten mit Gefühle-Kärtchen, klebe sie auf eine dünne Pappe, schneide sie aus und male sie schön an. Jetzt hast du ein wunderbares Gefühle-Memory.

 ängstlich	traurig	verliebt	wütend
 glücklich	skeptisch	hungrig	stolz
 stark	beleidigt	nachdenklich	gehässig
.....
			

Echt stark!

Im Dorf der starken Kinder geht es drunter und drüber! Zauberer Blackus hat den Jungen und Mädchen alle ihre tollen Charaktereigenschaften weggezaubert. Hilf ihnen dabei, sich wieder an ihre Fähigkeiten zu erinnern. Finde dafür so

viele Wörter wie möglich, die mit den folgenden Buchstaben beginnen.

Beispielsätze:

Starke Kinder ... mögen (a)ndere,
... können (m)alen, ... sind (z)uverlässig.

a	n
b	o
c	p
d	q
e	r
f	s
g	t
h	u
i	v
j	w
k	x
l	y
m	z

Das bin ich

Die Clique der starken Kinder ist auf der Suche nach neuen Mitgliedern, um gemeinsam zu spielen und Schabernack zu treiben. Stell dich

ihnen vor! Erzähl ihnen, wer du bist und was du gerne machst. Dann gehörst du bald dazu! Fülle dafür einfach diese Seite aus.

Mein Glückssymbol

Das kann ich gut:

Das mag ich gerne:

**Meine Lieblingsfächer
in der Schule sind:**

Geburtsdatum:

**Das sind meine
Lieblingsfarben:**

**Mein Name und
seine Bedeutung:**

Davon träume ich:

**So möchte ich
genannt werden:**

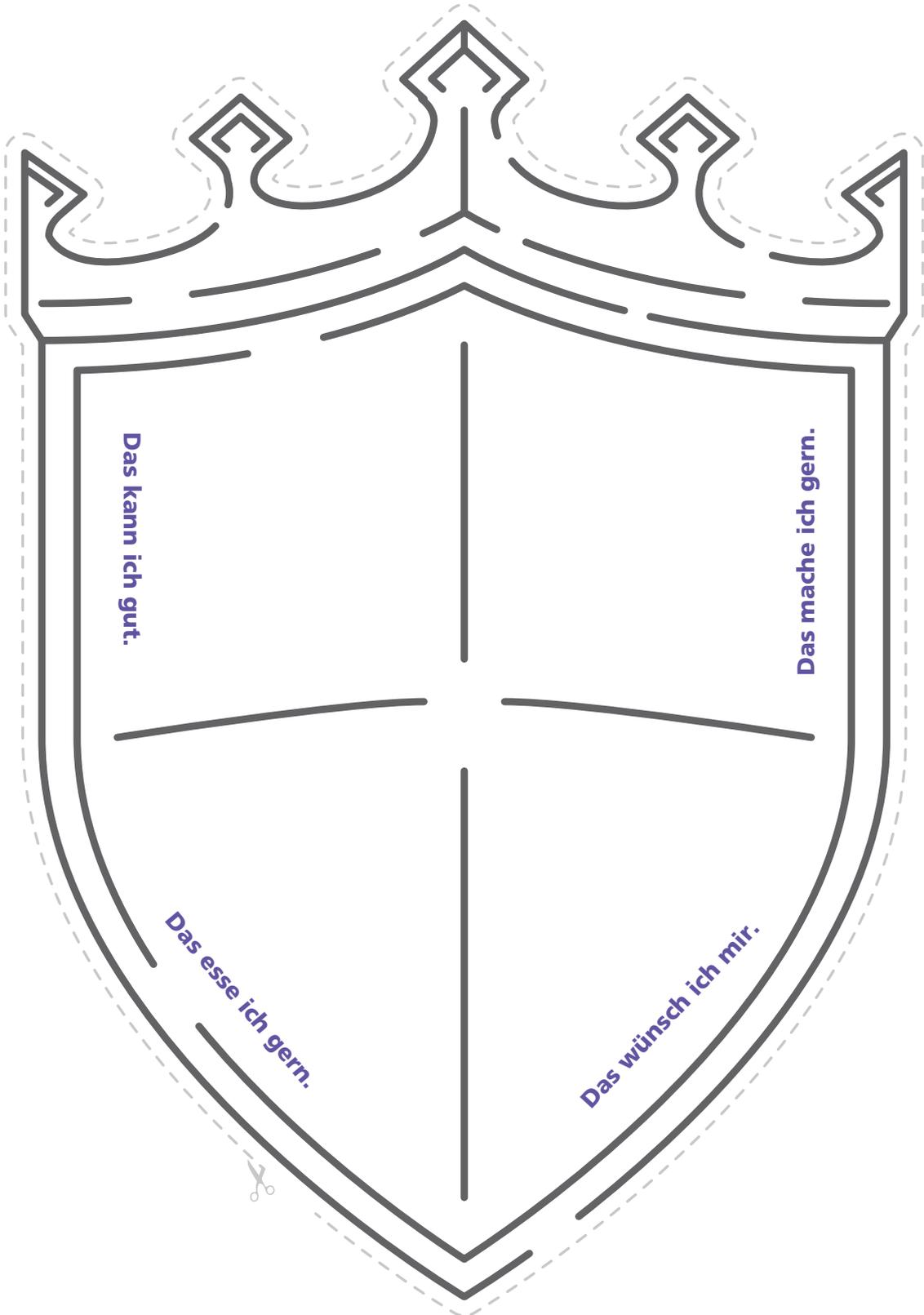
**Was es sonst noch über
mich zu wissen gibt:**

**So möchte ich nicht
genannt werden:**

Das bin ich: mein Wappen

In der Clique der starken Kinder bekommt jeder sein eigenes Wappen. Cool! Notiere auf den vorgegebenen Feldern, was auf dich zutrifft.

Damit kannst du nicht nur etwas über dich erzählen, du kannst es auch in deinen Lieblingsfarben ausmalen. Am besten legst du gleich los!



Lösungen Kopiervorlagen

Seite 25: Bunte Blumen

- a) 1, 3, 15, 8, 11
- b) 7, 4, 6, 12
- c) 5, 4, 3, 12, 7, 11
- d) 3, 8, 10, 9, 4
- e) 1, 10, 15, 12, 3, 6

HERAUSGEBER
MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG,
Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn, www.medice.de

GESTALTUNG, TEXTBEARBEITUNG, ILLUSTRATION
LEHN.STEIN GmbH, www.lehnstein.de

Ein Service von:  **MEDICE**