

Abendgedanken für kleine und große Gefühle



Abendgedanken für kleine und große Gefühle



Nicht jeder Tag fühlt sich leicht an. Gerade Kinder, die viele Reize wahrnehmen, intensiv fühlen oder den ganzen Tag versuchen, mit ihrer Umgebung mitzuhalten, tragen oft mehr in sich, als von außen sichtbar ist.

Diese Karten sollen Kindern am Abend kleine Gedanken mitgeben, die entlasten, Sicherheit vermitteln und das Gefühl stärken dürfen, genauso richtig zu sein, wie sie sind. Vielleicht zieht ihr gemeinsam vor dem Schlafengehen eine Karte. Vielleicht sucht sich dein Kind selbst einen Satz aus, der sich heute gut anfühlt. Manche Kinder möchten über die Gedanken sprechen, andere hören sie einfach nur gern. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Die Karten sind nicht dafür da, schwierige Gefühle „wegzumachen“. Sie sollen Kindern vielmehr zeigen, dass Gefühle da sein dürfen und dass sie nicht erst funktionieren müssen, um angenommen zu werden.

Für den Alltag können die Karten ausgedruckt, ausgeschnitten und bei Bedarf auch einlaminiert werden. Viele Familien nutzen sie als kleines Abendritual oder als ruhigen Abschluss nach einem anstrengenden Tag.





Ich bin gut,
so wie ich bin.



Ich darf Fehler
machen.



Ich darf laut, leise,
wild und ruhig sein.



Meine Gefühle sind
wichtig und richtig.



Ich darf Pause
brauchen.



Ich werde geliebt.



Ich bin sicher.



Ich darf Hilfe
brauchen.

© buntundblumig

Die Inhalte und Karten sind ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und dürfen nicht verändert oder weiterverkauft werden.