

Dein Partner  
für sozial-emotional  
starke Kinder

Papilio



# GEFÜHLE *süßsauer*

Der neue Kinderpodcast  
von Papilio

## Dein Mitfühl-Heft zur Freude

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-  
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:



## Dein Mitfühl-Heft zur Freude

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben Dir die Möglichkeit, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie Dich in Kontakt mit anderen Menschen.

Wusstest Du, dass Dein\* Kind den Umgang mit Gefühlen erst „lernen“ muss? Und, dass Du ihm aktiv dabei helfen kannst, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen?

Im Podcast „Gefühle süßsauer“ und den zugehörigen Mitfühl-Heften findest Du Anregungen und Impulse, das Gefühlswissen Deines Kindes spielerisch zu erweitern und/oder zu festigen. Damit stärkst Du seine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Das sind entscheidende Fähigkeiten, denn sozial-emotional starke Kinder gehen gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher durchs Leben. Sie sind in der Lage, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Zudem sind sie besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt.

## → So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es voller Freude ist

- Sei ein Vorbild! Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Freude umgehen kann. Zeige Deine Freude und falls mal ein Tag weniger gut läuft, ist es schön, sich an positive Dinge zu erinnern und darüber zu reden. Mit unserer Bastelidee „Glückskette“ fällt das ganz leicht --> Die Anleitung dazu gibt's unten.
- Was hat Deinem Kind die gute Laune gezaubert? Frag nach, hör ihm aufmerksam zu und freu Dich mit ihm.
- Ist Dein Kind voller Freude, dann lass die ausgelassene Stimmung zu.
- Falls Dein Kind sich mehr durch Gestik und Mimik ausdrückt, dann verpack die Freude Deines Kindes in Worte.
- Hilf ihm, möglichst viele unterschiedliche Wörter für die Freude zu finden und seinen Wortschatz für die Freude zu erweitern --> Dabei unterstützt z.B. die untenstehende Übung Jubeltrubel-Detektiv\*in.
- Dein Kind freut sich? Freude ist ansteckend! Lass Dich begeistern und freu Dich mit.
- Vorfreude kann uns ganz schön gute Laune machen. Habt Ihr vielleicht etwas geplant, auf das Ihr Euch freut? Dann sprecht darüber.
- Gibt es ein Ritual für Freude bei Euch? Wie wäre es mit einem Tänzchen, einem Lied oder einem Spruch?

\*„Dein“ Kind steht hier stellvertretend für das Kind, das Du betreust/großziehst.

- Denk daran, alle Gefühle sind gleich wertvoll und wichtig! Erwarte nicht, dass Dein Kind immer freudig/glücklich ist. Oft beschäftigen uns eher die als unangenehm empfundenen Gefühle wie Ärger oder Traurigkeit. Meist bleiben uns diese Gefühle/Situationen auch stärker/länger im Gedächtnis. Umso wichtiger ist es, die freudigen Glücksmomente zu feiern oder zu bewahren und mit anderen zu teilen.

Nachfolgend findest Du Ideen, wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Freude reden kannst und wie Ihr sie feiern könnt.

## Werde zum\* zur Jubeltrubel-Detektiv\*in

Kommt gemeinsam der Freude auf die Spur!

- Kannst Du Dich erinnern, wann Du Dich das letzte Mal gefreut hast? Was genau ist passiert? Erzählt Euch gegenseitig davon.
- Wie und wo kannst Du die Freude in Deinem Körper spüren? Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Freude fühlt. Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?



- Die Mundwinkel sind nach oben gerichtet
- Die Augen leuchten
- Deine Körperhaltung ist offen
- Es kribbeln im Körper
- Du fühlst Dich stark
- Du hast das Gefühl, alles schaffen zu können
- Du hast Lust zu tanzen, zu hüpfen oder zu laufen
- Du möchtest Deine Freude in die Welt hinaus schreien
- Du fühlst Dich leicht und unbeschwert
- .....

Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn Du Dich freust, oder? Freude ist das Gefühl, das wir erleben, wenn etwas genau so läuft, wie wir es uns wünschen. Wenn wir eine Erfahrung machen, die unser Herz positiv berührt. Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden, z.B. wir uns wohl und dazugehörig fühlen in unserer Freundesgruppe, wir geliebt werden, so wie wir sind.

**Wenn uns etwas Freude bereitet, wir z.B. etwas machen, weil wir es selber so entschieden haben, dann fällt es uns leichter, dies zu tun. Wenn wir Freude empfinden, ist das auch gut für unseren Körper. Es stärkt unser Immunsystem und wir werden seltener krank.**



## Gute Nacht-Ritual: Meine Glücksmomente

Der Tag geht zu Ende und Du hast viel erlebt. Überleg vor dem Schlafengehen noch einmal:

Was war heute schön? Worüber hast Du Dich heute gefreut?

Ist Dir ein schönes Erlebnis eingefallen? Oder sogar mehrere? Dann erinnere Dich nochmal ganz genau daran. Warst Du drinnen oder draußen? Wie hat es gerochen? Warst Du alleine oder war jemand bei Dir?

Spürst Du, wie die Freude langsam nochmal in Dir hochsteigt? Fühlt sich gut an, oder?

Diese Übung kannst Du alleine für Dich machen. Oder Du fragst jemanden, ob er\*sie mitmachen mag.

Hat jemand von den Großen Lust dazu? Dann erzählt Euch gegenseitig, was heute an Eurem Tag schön war und genießt Eure Erinnerungen.



## Freudentanz

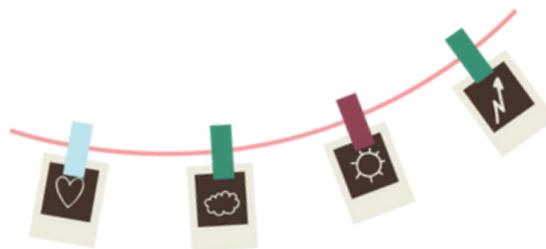
Vielleicht hast Du gerade die Podcastfolge „Jubeltrubel“ gehört? Hier tanzen die Gefühlskobolde Bibberbold, Zornibold, Heulibold und Freudibold miteinander.

Na, hast Du auch Lust auf Tanzen bekommen? Dann mach die Musik an oder singe ein Lied und los geht´s!

## Bastle Deine Glückskette

Eine Glückskette zu haben, ist prima! Sie erinnert Dich an schöne Momente und macht gute Laune. Zudem sieht sie toll aus!

Vielleicht hast Du im Podcast gehört, dass Freudibold eine Glückskette zum Umhängen für Dominik gebastelt hat. Wir zeigen Dir hier noch eine andere Form der Glückskette: eine Girlande, die Du z.B. in Deinem Zimmer aufhängen kannst.



### Für die Glücksketten-Girlande brauchst Du:

- Eine Schnur (ca. 2 m), Wäscheklammern, Papier (gut eignet sich ein festeres Papier in DIN A5), Stifte (Holzstifte, Buntstifte oder Wachsmalkreiden), einen Fotoapparat/ein Handy, einen Drucker
- Zusätzlich kannst Du auch verwenden: Bausteine, Spielfiguren, Stofftiere, Puppen, Postkarten aus dem Urlaub, Gegenstände, die Dich an schöne Momente erinnern

### Und so geht's:

- Finde Situationen, in denen Du Dich gefreut hast, und male diese auf oder spiele sie mit den Gegenständen nach, die Du hast (Spielfiguren, Stofftiere, Bausteine etc.).
- Mach ein Foto davon, oder lass jemanden das Foto für Dich machen.
- Bitte eine\*n Erwachsenen, Dir beim Fotoausdruck zu helfen.
- Habt Ihr genug Bilder gesammelt? Dann schreibt auf die Rückseite, was Dir hier Freude bereitet hat.
- Nimm Dir eine Wäscheklammer und klipp das Foto an die Schnur. Fertig ist Deine Glücksketten-Girlande!
- Häng die Kette auf oder verwahre sie an Deinem Lieblingsort.

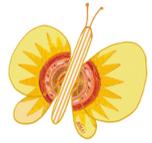
Brauchst Du mal einen Glücksmoment, weil Du z.B. traurig bist, dann pflück ihn Dir von Deiner Kette. Schau ihn Dir an und freu Dich daran.

**Du kannst eine solche Kette natürlich auch für eine Person basteln, die Dir wichtig ist.**

**Freude verschenken fühlt sich gut an :-)**

Dein Partner  
für sozial-emotional  
starke Kinder

# Papilio



## Dein Mitfühl-Heft zu „Gefühle süßsauer“ Der Papilio-Kinderpodcast mit der Extraportion Gefühlswissen

Papilio ist Dein Partner für sozial-emotional starke Kinder!

Wenn wir keinen Podcast machen, bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Programmen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen. Wir fördern sie im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal unter [www.papilio.de](http://www.papilio.de)

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[papilio.de/podcast](http://papilio.de/podcast)

[kitagold.papilio.de](http://kitagold.papilio.de)

[www.instagram.com/papilio.de](http://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](http://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Der Papilio-Kinderpodcast und die Mitfühl-Hefte wurden erstellt im Rahmen von:

AUF!leben – Zukunft ist jetzt. ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms Aufholen nach Corona der Bundesregierung.

Gefördert vom:



im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-  
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:

