

🌙 Arbeitsblatt für Kinder – Sag, was du fühlst, klar und sanft



Thema: Klar sprechen, freundlich zu dir und anderen sein

🦋 Setz dich erst einmal ruhig hin. Wenn du magst, schließe die Augen. Atme tief ein... und aus... Jetzt kannst du loslegen.

✏️ Übung 1 – Was hilft mir, klar zu sprechen?

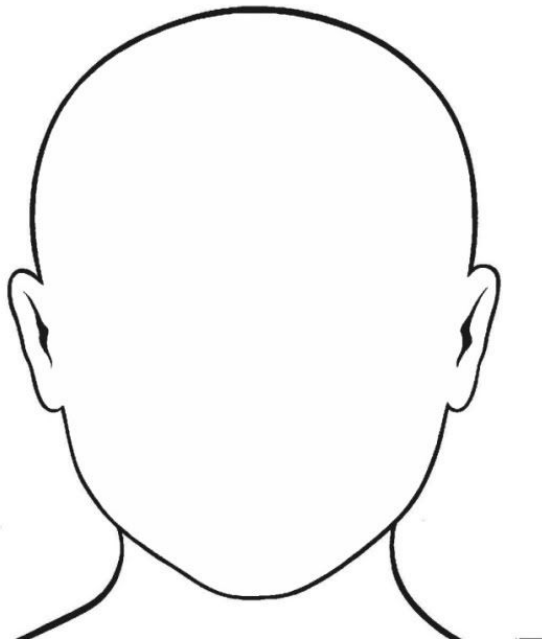
Male oder schreibe drei Dinge auf, die dir helfen, zu sagen, was du fühlst.
Zum Beispiel: erst ruhig werden, dein Lieblingskuscheltier festhalten, nachdenken bevor du etwas sagst.

🗣️ Übung 2 – Masken der Verwirrung

Male ein Gesicht mit einer Maske, die etwas versteckt.

Was fühlst du hinter der Maske?

Was möchtest du wirklich sagen, wenn du ehrlich bist?



💬 Übung 3 – Magische Worte

Denk dir einen kurzen Satz aus, der für dich klar und freundlich klingt.

Zum Beispiel: „*Ich möchte gerade allein sein.*“

Schreibe den Satz auf oder verziere ihn wie einen Zauberspruch!



Extra-Tipp für Eltern oder Begleitpersonen:

Sprecht gemeinsam in einer offenen und liebevollen Atmosphäre über die Antworten.

Der Mond hilft uns, Sanftheit mit Klarheit zu verbinden.