

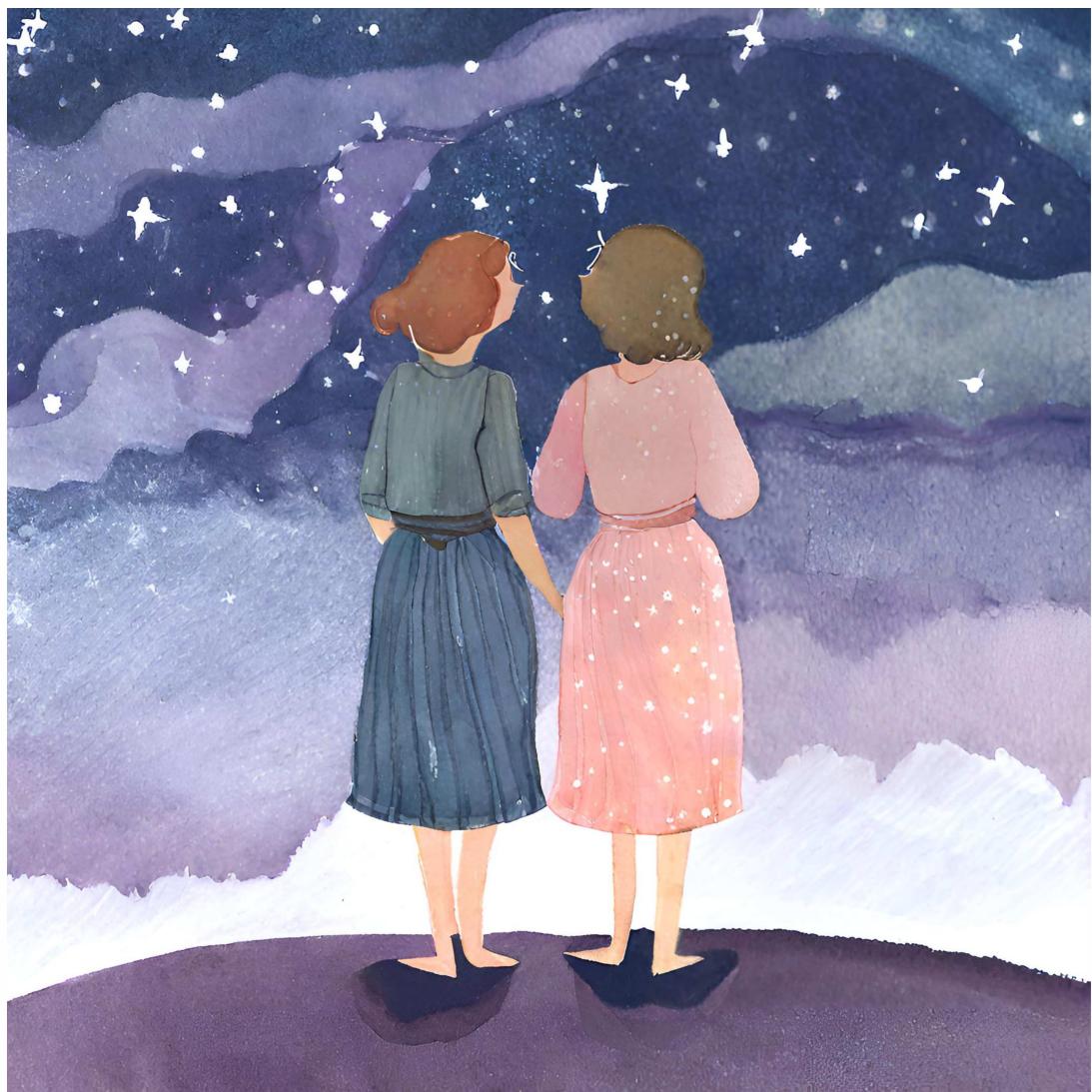
Nicola Pape

Mikas Reise

Ein Buch über das Verstehen & Verarbeiten
von Emotionen bei Kindern

Für Lisa-Marie...

...den größten Schatz in meiner Welt



Ich freue mich, dass Sie sich zusammen mit Ihrem Kind auf die Reise machen und dieses Buch über Emotionen und Achtsamkeit mit den vielen eingebauten Hilfestellungen entdecken möchten.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude mit dem Buch!

Herzlichst

Ihre

Nicola Pape

Psychologin

Master of Science in psychologischer Medizin & Komplementärmedizin
(London Met. University)
www.traumahilfe.eu



© 2023 Nicola Pape

Webseite: www.nicolapape.de

Covergrafik & Illustrationen von: Nicola Pape

Verlagslabel: psybook

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Die Geschichte über Mikas Reise

Mika ist ein fröhliches Kind und spielt sehr gerne mit seinen Freunden. Er lacht viel, unternimmt mit seinen Eltern Ausflüge und trifft sich mit seinen Freunden jeden Nachmittag zum Spielen. Aber manchmal überkommt ihn eine unerklärliche Traurigkeit oder Wut. Er weiß dann nicht genau, was mit ihm los ist und kann es auch nicht benennen oder seiner Mama sagen. In diesem Buch nehmen wir uns die Zeit, Mika auf seiner Reise in sein Innerstes zu begleiten. Wir tauchen ein in seine Gedanken und Gefühle, um ihm dabei zu helfen, seine Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten. Gemeinsam entdecken wir, was ihn glücklich macht und was ihn traurig stimmt.

Mikas Reise veranschaulicht uns, wo die Emotionen entstehen und wie sie miteinander verbunden sind. Wir lernen, wie wichtig es ist, auf unsere Gefühle zu achten und uns selbst besser kennenzulernen. Mika zeigt uns, dass es mutig ist, sich seinen Emotionen zu stellen und dass wir immer jemanden haben, der uns auf unserer Reise begleitet.

In diesem Buch ...

... finden Sie als erstes die Geschichte von Mikas Reise. Eine Geschichte über das Verstehen und Verarbeiten von Emotionen. Daran schließt sich ein Kapitel vom Hintergrundwissen bei Emotionen an, und Sie lesen über die Unterschiedlichkeit von Wut und den Umgang mit dieser. Regulationsmöglichkeiten geben wertvolle Tipps, die Sie zusammen mit Ihrem Kind üben können. Für die Kleinsten gibt es eine Imaginationsübung und Achtsamkeitsübungen für größere Kinder ab sieben Jahren.

Nach der Hauptgeschichte sehen Sie einen Kompass abgebildet, den Mika auf seiner Reise gefunden hat. Es ist ein „Gefühlekompass“ und verbindet die Erinnerung an die Geschichte mit dem Gedanken daran, eine Pause einzulegen und auf die Emotionen zu achten. Der Kompass kann ausgeschnitten werden. Kinder können mit Unterstützung gut lernen, wie wichtig es ist, sorgsam auf Körper und Gefühle zu achten. Zeigen Sie Ihrem Kind spielerisch mit diesem Kompass, wie schön es sein kann, bei auftretenden Emotionen eine Pause einzulegen, um herauszufinden welches Bedürfnis gerade im Vordergrund steht.

Das Zusammenspiel zwischen unserem Körper, den Gedanken und Emotionen ist untrennbar miteinander verbunden. Jedes Gefühl ist mit einer körperlichen Reaktion verknüpft. Je intensiver das Gefühl ist, umso deutlicher verankert es sich in unserem Gedächtnis. Die Emotionen sind ein Bewertungssystem, welches sich durch unsere täglichen Erfahrungen stets erweitert und verfeinert.

Achtsamkeitsübungen mit Imaginationen laden bereits ab vier Jahren, altersgerecht gestaltet, zum Mitmachen ein. Dass ein innerer „Wohlfühlort“ bei Ängsten ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln kann sowie eine Möglichkeit zur Selbsttröstung ist, zeigen uns die Geschichten von Anna und Amy. Mit Ihrem Kind zusammen, können Sie dies direkt angeleitet umsetzen.

Inhaltsverzeichnis

Mikas Reise: Die Geschichte	9
Gefühlekompass zum Ausschneiden	21
Mikas Fahrstuhl	22
Gefühlewolken	23
Hintergrundwissen Emotionen bei Kindern	24
Wut	26
Mitmach-Blatt: Wut	32
Was Sie bei Wut besser nicht tun	33
Regulationsmöglichkeiten	34
Imagination für Kinder ab 4 Jahren	37
Achtsamkeitsübung für Kinder ab 7 Jahren	38
Achtsamkeitsübung für Kinder ab 9 Jahren	40
Mitmach-Blatt: Achtsamkeit im Alltag	42
Amy und die Dunkelheit:	
Geschichte zur Erklärung eines sicheren Ortes	43
Anna und das Blätterzelt:	
Geschichte zur Erklärung eines sicheren Ortes	45
Übung für einen sicheren Ort ab 4 Jahren	47
Übung für einen sicheren Ort ab 7 Jahren	49
Mitmach-Blatt: sicherer Ort	51
Selbstreflexion lernen	52
Mitmach-Blatt: Gefühle erkennen und benennen	54
Kleine Schlussgeschichte zur Überwindung von Traurigkeit:	
Lisa und der Fuchs	55

Dieses Buch...

können Sie immer wieder hervorholen und neue
Inspirationen entdecken



Mikas Reise

Heute machte Mika mit seiner Schulklasse einen Ausflug. Sie waren in einem großen Museum. Dort konnte man riesige Dinosaurier sehen. Keine echten natürlich, aber große Nachbildungen der Dinosaurier. Wenn man einen Schalter betätigte, waren gruselige laute Geräusche zu hören und Mika konnte sich lebhaft vorstellen, wie die großen Tiere vor langer Zeit über die Steppen zogen. Das war ein ganz schön aufregender Tag. Sein Freund Noah wollte auch immer den Schalter betätigen und war meistens schneller als Mika. Sie stritten sich ein wenig.

Nun liegt Mika in seinem Bett und versucht einzuschlafen. Wie jeden Abend gibt seine Mama ihm einen Kuss und wünscht ihm eine gute Nacht. Sein Papa wird später nochmal nach ihm sehen. Alles ist sehr kuschelig und angenehm. Seine kleine Lampe, die aussieht wie ein Stern, verbreitet schönes Licht an den Wänden und der Decke. Er weiß nicht, ob er wach ist oder schläft, aber er spürt, wie

sich sein Körper schwer und warm anfühlt. Er konzentriert sich auf das Sternenlicht und versucht die einzelnen Sterne zu zählen. Ein wenig zählen kann er schon ... ein Stern ... zwei ... drei ... dann wird ein Stern immer heller bis er alles überstrahlt. Mika taucht in das Licht ein. Er blinzelt. Als er seine Augen wieder öffnet, befindet er sich in einem fremden Raum.

Es ist ein großer Raum mit vielen Türen und Gängen. Er wundert sich, warum er hier ist und fühlt sich ein wenig ängstlich, aber gleichzeitig spürt er auch eine starke Neugier in sich aufsteigen. Träumt er und schläft er schon oder ist er noch wach? Aber warum sieht dann alles so anders aus? Dann hört er eine Stimme, die sanft zu ihm spricht: „Mika, ich bin hier, um dir zu helfen. Du bist jetzt in einem Traum und ich bin hier, um dich in dein Innerstes zu führen und dir Dinge zu zeigen und zu erklären.“ Mika sieht sich um und bemerkt, dass es niemanden in der Nähe gibt. „Wer bist du?“, fragt er. „Wobei möchtest du mir

helfen?" Die Stimme antwortet freundlich: „Hab Vertrauen. Ich bin eine Traumfee.“ Mika überlegt. Was kann schon passieren, denkt er, es ist ja nur ein Traum. „Was soll ich tun?“, fragt er vorsichtig.

„Du darfst eine Reise machen. Eine Reise in dein Innerstes. Dort wirst du viele Dinge über dich lernen können.“ Mika nickt, obwohl er immer noch verwirrt ist. Dann hört er ein Geräusch und dreht sich um. Er sieht einen alten Fahrstuhl, der knarrend in Bewegung gerät. „Steig ein“, sagt die Stimme sanft. Mika tritt in den Fahrstuhl und drückt einen Knopf. Der Fahrstuhl rumpelt und quietscht, aber Mika spürt, dass er sicher ist und sich keine Sorgen machen muss.

Dann beginnt seine Reise.

Der Fahrstuhl fährt als erstes nach oben. Mika sieht einen blauen Himmel mit vielen Wolken. Aber die Wolken sehen sehr besonders aus. Auf einer Wolke sieht Mika sich selbst. Und da ist noch etwas: ein Hund. Ein kleines

Hundebaby mit schwarzen Locken sitzt auf einer Wolke. Mika muss lachen. Er erinnert sich, dass er dem Hund letztens mit dem Nachbarn begegnet ist. Mika hatte zuerst Angst und wollte vor dem Hund davonlaufen. Der Nachbar jedoch sagte, dass es ein Hundebaby sei und Hundebabys seien freundlich zu Kindern. Der kleine Lockenkopf heißt Charlie, und der Nachbar machte Mika Mut, ihn zu streicheln. Vorsichtig fühlte Mika das weiche Hundefell und die feuchte Nase stupste daraufhin seine Hand. Dieser Hund ist wirklich lieb und Mika bemerkt, wie seine Angst weiterzieht.

Auf einer anderen Wolke sieht er seine Freunde Noah und Kristina auf dem Schulhof. Er erinnert sich an die Situation. Er war ärgerlich, weil Noah und Kristina ihn nicht mit Fangen spielen lassen wollten. Später gab Kristina ihm einen Schokoriegel aus ihrer Brotdose und Mika konnte gar keinen Ärger mehr empfinden. Auch