



Meine Gefühle und Ich

Puh, geschafft!

Zur
Stärkung
der kindlichen
Selbst-
sicherheit



5-10
Jahre



Meine Gefühle und Ich

Das erste Buch “Nicht mein Geburtstag” mit Juma, Anjo und Vidulus zeigt anschaulich die Gefühlswelt von Kindern. Ein anregendes Buch mit eindrucklichen Illustrationen zum Lesen, Anschauen und “darüber reden”.

Die vier Bücher von Juma, ihrem kleinen Bruder Anjo und dem Koffer Vidulus mit den Gefühlen fördern und stärken die kindliche Entwicklung. Ein selbstsicheres Kind setzt sich durch, weiß wo seine Grenzen sind und hält die der anderen ein.

Starke Kinder sind gegen Mobbing und Ausgrenzung nachhaltiger geschützt.

Ziel dieses Buches ist es, das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und ein Verständnis für die Gefühle der anderen zu entwickeln.

Gefühle verstehen und selbstbewusst handeln.

Das ist das Ziel, welches wir mit unseren Büchern, Spielen und Materialien erreichen wollen. Wir wollen Kinder stark machen, denn starke Kinder sind gegen Mobbing und Ausgrenzung nachhaltiger geschützt.

Impressum: © 2020 Apicula Verlag GmbH
Auflage 02
Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: Apicula Verlag GmbH
Holbeinstr. 33
08527 Plauen

ISBN: 978-398186121-1

Idee und Konzept: MSc Mathias Stempell
Heike König

Text: Heike König

Illustrationen: Nicole Dürr

Umschlaggestaltung: unico Gestaltung Plauen

Wir danken: Cathrin Preuss
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
Franca Mende-Reinhold
Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin,
Therapeutin für Psychotraumatologie
und Team

Druck: DruckhausNord

www.apicula-verlag.de

Puh, geschafft!

Text: Heike König
Illustrationen: Nicole Dürr



Hallo,

mein Name ist Juma und ihr werdet euch bestimmt wundern, welche kleinen Wesen mich begleiten.

Das sind meine Emomis, also meine Gefühle, und mein Koffer, der heißt „Vidulus“ und in ihm wohnen alle meine Gefühle. Ich sage euch, in meinem Koffer geht es manchmal ganz schön drunter und drüber.

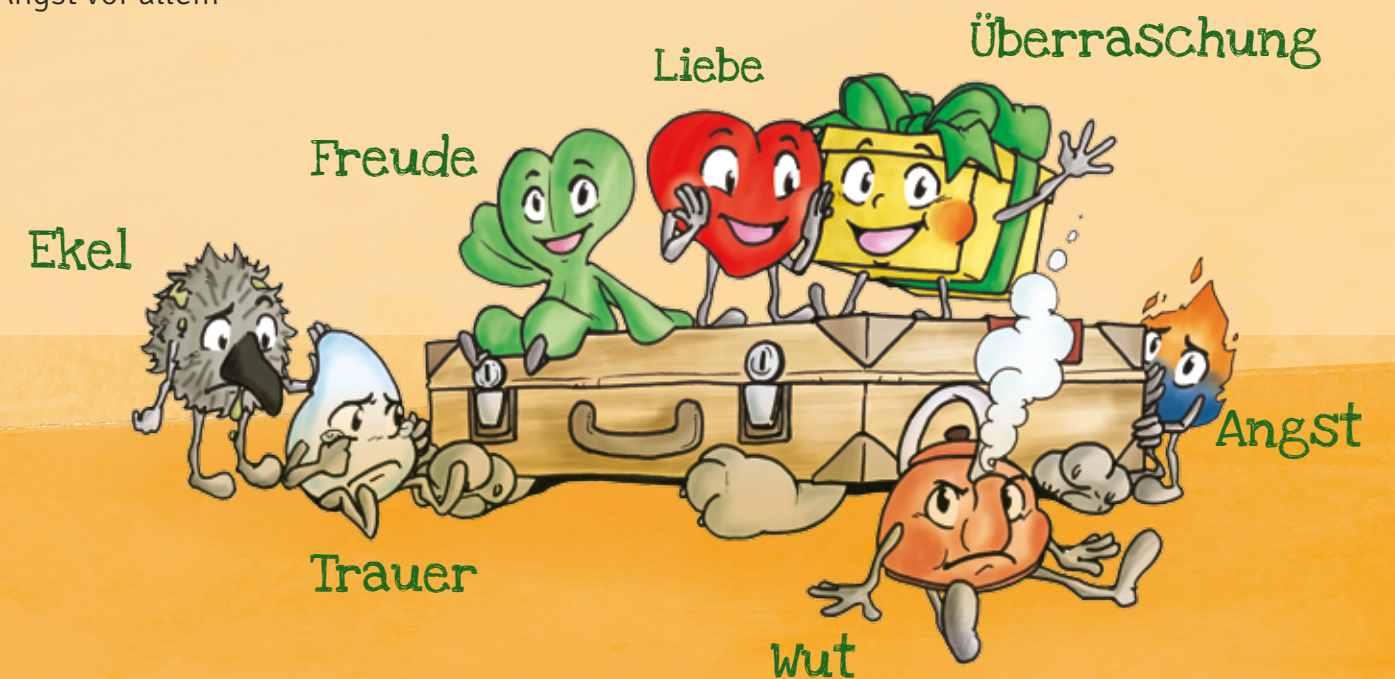
Ich möchte euch gerne meine Emomis vorstellen: Also, links steht Ekel. Ganz schön eklig, nicht wahr? Daneben sitzt Trauer, immer sehr traurig, wenn es mal gerade nicht so läuft. Freude macht mir am meisten Spaß. Ich mag das Gefühl ganz besonders. Das Rote, was ihr seht, ist Liebe. Da bekomme ich immer ein ganz warmes



Gefühl im Bauch. Das ist sehr schön. Das Nächste könnt ihr euch bestimmt schon denken: Überraschung, immer für eine Überraschung gut. Vor Vidulus sitzt Wut, ja die Wut kocht mal schnell über. Das bringt mich manchmal in Schwierigkeiten und ich muss versuchen wieder ein wenig abzukühlen. Hinter Vidulus hat sich die Angst versteckt. Ihr ist immer alles zu heiß und sie hat einfach Angst vor allem

und jedem. So, nun kennt ihr alle meine Gefühle. Jetzt möchte ich euch gerne zu mir nach Hause mitnehmen. Schaut mal selbst, was ich mit Vidulus und den Gefühlen erlebe.

Viel Spaß beim Lesen!



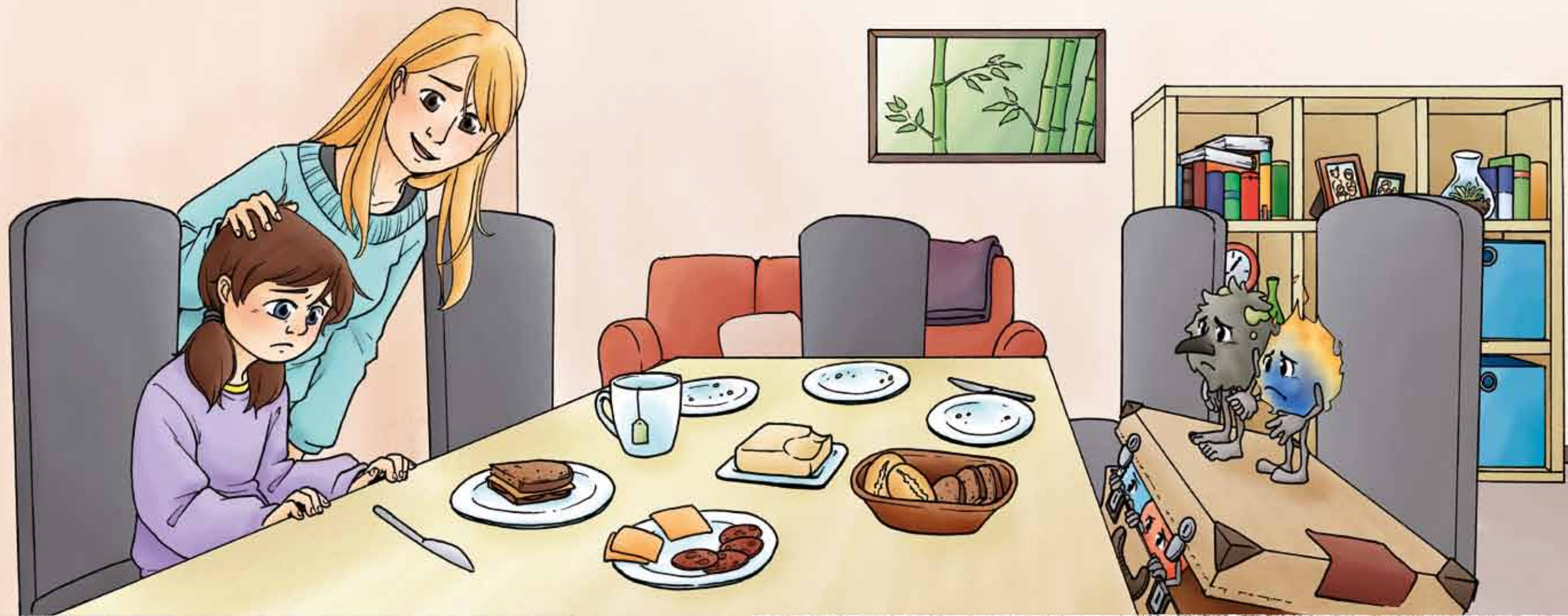


Oh je, verschlafen!
Juma springt aus dem Bett und sucht hektisch nach ihren Sachen. Der Tag fängt heute ja nicht gut an. Sie wollte doch zeitig aufstehen, aber irgendwie hat sie den Wecker nicht gehört. „Wo sind nur die Strümpfe hingekommen?“

Natürlich liegen sie unter dem Bett. Immer, wenn sie es eilig hat, verstecken sich ihre Sachen in der Nacht vor ihr. Den einen Strumpf am Fuß und den anderen noch in der Hand eilt sie ins Badezimmer.

Wenn sie an die heutige Deutscharbeit denkt, dann zittern ihr die Hände. Und dann noch der Zahnarzttermin am Nachmittag! Bei diesem Gedanken fängt ihr Herz an wie wild zu klopfen.

„Hab ich genügend für den Test heute geübt? Na ja, eher nicht. So ein Mist. Jetzt ist es zu spät. Vielleicht kann ich mich wenigstens vor dem Zahnarzt drücken“, denkt sich Juma, während sie mit der Zahnbürste ihre Zähne bearbeitet.

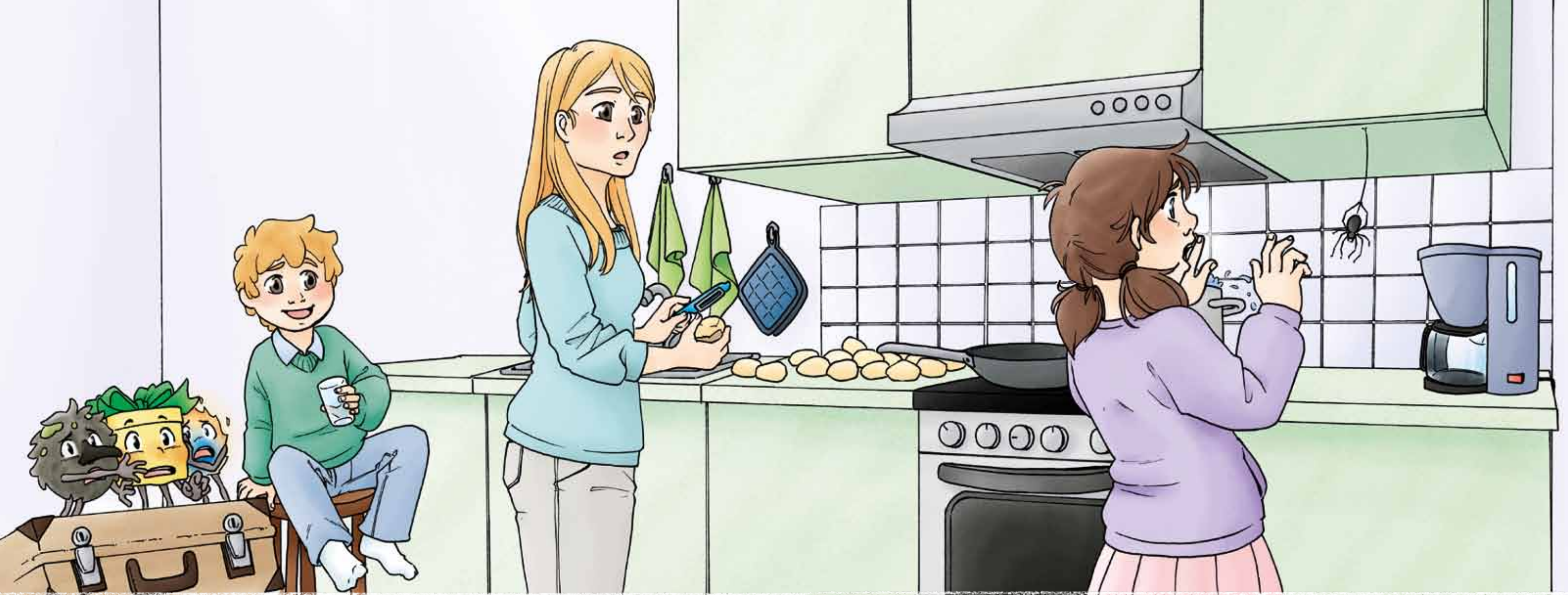


Die Mutter stellt gerade das Brot auf den Tisch, als Juma ins Esszimmer gestürzt kommt. Juma setzt sich an den Tisch und verharrt plötzlich regungslos vor ihrem Teller. „Juma, möchtest du nichts essen?“, fragt die Mutter besorgt. „Ooch, ich habe eigentlich gar keinen Hunger.

Mir ist ganz schlecht im Bauch“, sagt Juma leise. „Ich wollte heute extra früh aufstehen und nochmal üben, dann habe ich aber den Wecker nicht gehört.“ Die Mutter schaut nachsichtig auf Juma. „Ich mache dir einen Tee. Und iss einen kleinen Bissen, damit der Magen nicht

leer bleibt.“ Als das Wasser kocht, greift die Mutter nach den Teebeuteln. „Wenn du in der Schule dein Blatt bekommst, dann atme dreimal langsam tief ein und aus. Das beruhigt und stärkt die Konzentration. Du schaffst das schon.“ Juma nickt und greift zum Brot. „Muss

ich denn heute zum Zahnarzt?“ „Ja, der Termin ist heute. Wir gehen hin und heute Abend bist du froh, wenn Du alles geschafft hast“, spricht die Mutter ruhig. Juma sagt nichts und kaut lustlos auf ihrem Brot herum. Bald sitzt sie bei ihrem Vater im Auto und es geht Richtung Schule.



Am Mittag knallt Juma mit Schwung die Haustür zu. „Juma! Bitte!“ „Oh, Entschuldigung“, antwortet Juma fröhlich. „Wir hatten heute keine Deutscharbeit. Die Lehrerin ist krank geworden“, ruft sie ihrer Mutter zu. „Da habe ich ja nochmal Glück gehabt und kann

noch ein bisschen lernen“, denkt sie für sich. „Vielleicht ist auch eine Zahnärztin manchmal krank. Ja, vielleicht sogar heute, das wäre toll.“ Anjo sitzt am Küchentisch und die Mutter schält einen Berg Kartoffeln. Auf dem Herd steht ein großer Topf mit kochendem Wasser.

Juma will sich gerade einen Becher aus dem Schrank holen, als eine große schwarze Spinne direkt vor ihrem Gesicht an der Wand entlangkrabbelt. Juma lässt einen lauten, spitzen Schrei los und springt zurück. „Ach, Juma“, sagt Anjo gelassen,

„das ist doch nur eine Spinne. Da brauchst du doch keine Angst zu haben. Warte, ich mach sie weg.“ Ehe Juma sich versieht, ist Anjo schon aufgesprungen und eilt ihr mit seinem leeren Becher zu Hilfe.