MITMACH-MATERIAL



SO KLAPPT'S MIT DEN AFFIRMATIONS-KARTEN

Eine Affirmation ist ein kurzer, positiver Satz, den Kinder laut sagen, damit sie sich stark und gesehen fühlen. Auf jeder Karte steht ein Gefühl mit einem solchen Satz und einer kleinen Bewegung. So lernen Kinder ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und gut damit umzugehen.

DAS IST DABEI

- **12 Affirmationskarten zu Gefühlen** in Farbe (3 Seiten, je 4 Karten im A6-Format)
- **Meine Affirmationskarte** in Schwarz-Weiß: Das Kind malt sein eigenes Gefühl und findet seinen eigenen Satz
- **Mein Gefühle-Nilsen**: ein Ausmalblatt mit Gesichter-Baukasten

UND SO GEHT'S

1. **Ausdrucken und ausschneiden.** Am besten auf festerem Papier oder laminiert.
2. **Karte ziehen.** Morgens, vor dem Schlafengehen oder im Stuhlkreis: „Welches Gefühl hast du heute dabei?“
3. **Gefühl benennen.** Nilsen zeigt das Gefühl, das Kind sagt, wie es sich anfühlt.
4. **Affirmation laut sagen.** Vorlesen und nachsprechen, mit fester Stimme. Je öfter, desto stärker.
5. **Mitmach-Aufgabe machen.** Stampfen, atmen, hüpfen oder drücken: Der Körper hilft dem Gefühl.
6. **Kurz nachfragen.** „Wann hast du dich schon mal so gefühlt?“ Zuhören reicht, es gibt keine falschen Antworten.
7. **Eigenes Gefühl malen.** Auf „Meine Affirmationskarte“ malt das Kind das Gesicht, schreibt (oder diktiert) seinen eigenen Satz und was ihm hilft.

SPIELIDEEN UND TIPPS

- Gefühle-Pantomime: Karte ziehen, Gefühl vormachen, die anderen raten.
- Gefühle-Memory: Karten doppelt drucken und Paare suchen.
- Mein Gefühl heute: Eine Karte an die Garderobe oder den Kühlschrank hängen.
- Bei starken Gefühlen erst trösten, dann reden.

PASSEND DAZU

- **Code scannen** und das „Gefühlelied“ von Nilsen auf YouTube hören.
- Mut-Urkunde und Ausmalbilder: Webseite, „Mitmachen“.

AFFIRMATIONSKARTE



WUT

„Ich darf wütend sein.“

Ich atme tief ein und aus und stampfe dreimal fest auf den Boden. Dann wird es leichter.

Stampf dreimal!

NILSEN nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



FREUDE

„Ich freue mich und das darf man sehen.“

Ich springe und tanze so, wie sich meine Freude anfühlt, und lache laut.

Hüpf und tanz!

NILSEN nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



ANGST

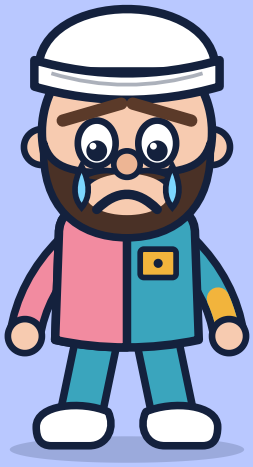
„Ich bin mutig, auch wenn mein Herz klopft.“

Ich lege die Hand aufs Herz und atme dreimal ganz langsam. Ich bin nicht allein.

Hand aufs Herz!

NILSEN nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



TRAURIGKEIT

„Traurig sein ist okay.“

Ich darf mich anlehnen und mich drücken lassen. Danach geht es mir ein bisschen besser.

Hol dir eine Umarmung!

NILSEN nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



AUFREGUNG

„Mein Bauch kribbelt und das ist spannend.“

Ich schüttle Arme und Beine kräftig aus und atme dann einmal tief durch.

Schüttel dich aus!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



STOLZ

„Ich habe etwas geschafft. Das darf ich feiern!“

Ich recke die Arme hoch und rufe laut: „Das habe ich gemacht!“

Arme hoch!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



EIFERSUCHT

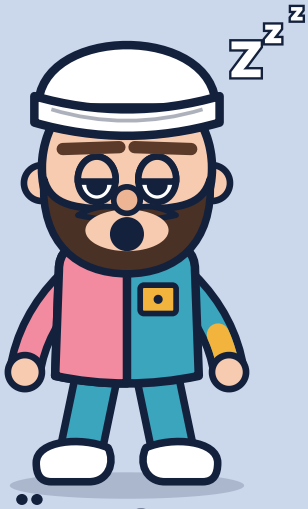
„Ich darf neidisch sein. Ich bin trotzdem genug.“

Ich sage, was ich mir wünsche, und frage, ob wir zusammen spielen können.

Sag, was du dir wünschst!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



MÜDIGKEIT

„Ich darf mich ausruhen.“

Ich gähne einmal groß, strecke mich und mache ein paar ruhige Atemzüge.

Gähn und streck dich!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



MUT

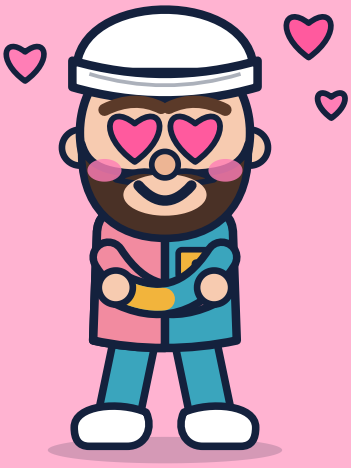
„Ich traue mich. Ich bin unbesiegbar!“

Ich stelle mich breit hin, strecke die Faust hoch und rufe: „Ich bin mutig!“

Faust hoch!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



LIEBE

„Ich bin lieb und ich habe lieb.“

Ich umarme mich selbst oder jemanden, den ich mag, und sage: „Ich hab dich lieb.“

Drück jemanden!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



LANGEWEILE

„Langeweile ist der Anfang von etwas Neuem.“

Ich überlege mir ein neues Spiel oder tanze zu meinem Lieblingslied.

Erfinde ein Spiel!

nilsenkindermusik.de

AFFIRMATIONSKARTE



ÜBERRASCHUNG

„Wow! Das habe ich nicht erwartet.“

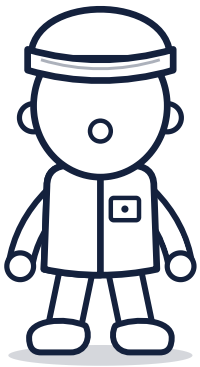
Ich reiße Augen und Mund ganz weit auf und rufe laut: „Wow!“

Ruf „Wow!“

nilsenkindermusik.de

MEINE AFFIRMATIONSKARTE

MEIN GEFÜHL HEUTE



Male das Gesicht dazu!

Mein Gefühl heißt

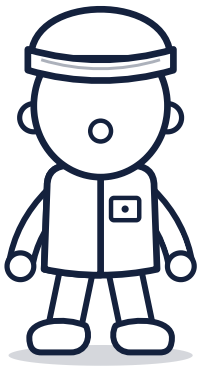
Meine Affirmation (mein starker Satz)

Das hilft mir

nilsenkindermusik.de

MEINE AFFIRMATIONSKARTE

MEIN GEFÜHL HEUTE



Male das Gesicht dazu!

Mein Gefühl heißt

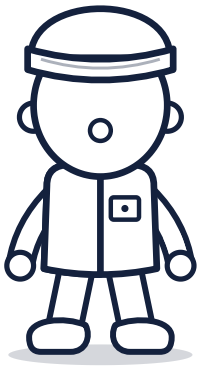
Meine Affirmation (mein starker Satz)

Das hilft mir

nilsenkindermusik.de

MEINE AFFIRMATIONSKARTE

MEIN GEFÜHL HEUTE



Male das Gesicht dazu!

Mein Gefühl heißt

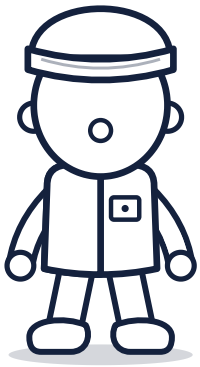
Meine Affirmation (mein starker Satz)

Das hilft mir

nilsenkindermusik.de

MEINE AFFIRMATIONSKARTE

MEIN GEFÜHL HEUTE



Male das Gesicht dazu!

Mein Gefühl heißt

Meine Affirmation (mein starker Satz)

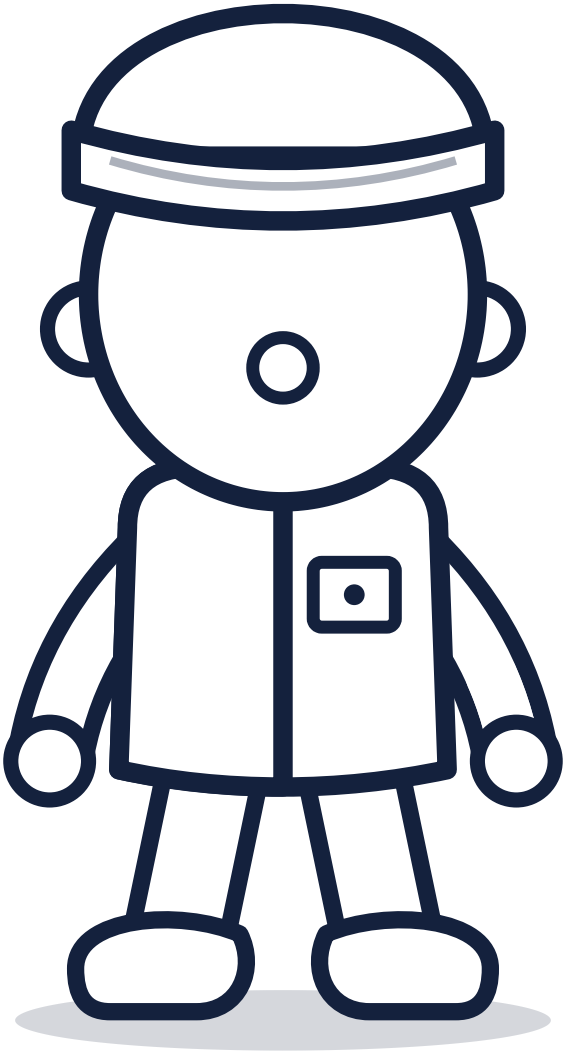
Das hilft mir

nilsenkindermusik.de

ZUM AUSMALEN

MEIN GEFÜHLE-NILSEN

Male Nilsen so, wie sich dein Gefühl gerade anfühlt!



GESICHTER-BAUKASTEN

Such dir Augen und Mund aus oder erfinde ganz neue!

Augen



Mund

