

## Was Sie tun können

Sie unterstützen Ihr Kind, indem Sie zusammen mit ihm „Wohlfühl-Sätze“ für gemeinsam erlebte Situationen formulieren.



Zum Beispiel: „Als ich heute deine Hausaufgaben sah, war ich fröhlich und habe mich gefreut, dass du sie so gut gemacht hast. Das hat mich stolz gemacht!“



In **Modul 4**  
lernen die Kinder ...

Sollten Sie Fragen zu **fit und stark plus** haben, können Sie sich gern an uns wenden:

### IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung  
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73  
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: [info@fitundstarkplus.de](mailto:info@fitundstarkplus.de)

Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)



Unterstützt von:



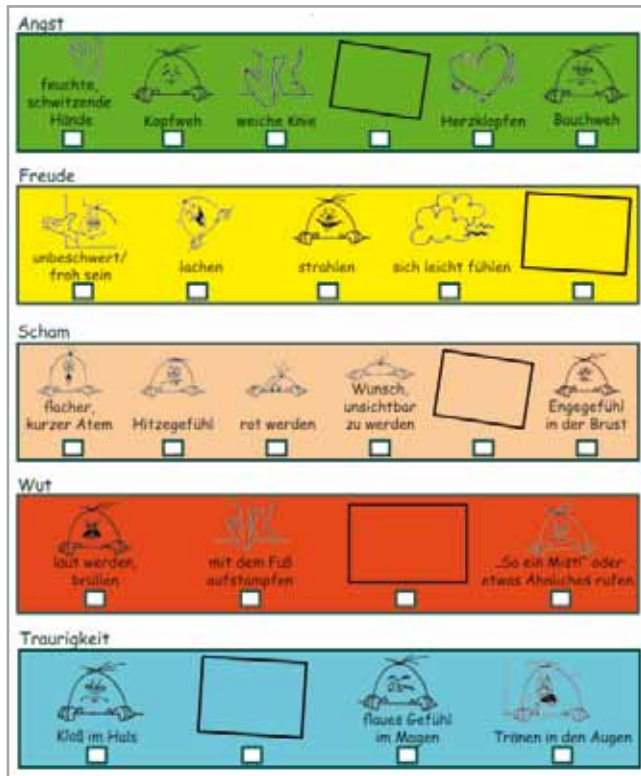
- ➔ ... die eigenen körperlichen Zeichen wahrzunehmen und zu benennen.
- ➔ ... Zusammenhänge mit eigenem Wohlbefinden wahrzunehmen.
- ➔ ... ihre eigenen Empfindungen wahrzunehmen.
- ➔ ... die wahrgenommenen Zeichen Ereignissen oder Situationen zuzuordnen.

**Gemeinsam können wir viel tun,  
damit unsere Kinder gesund  
heranwachsen und sich wohlfühlen  
– ein Leben lang!**

**Körper und Empfindungen**

## Der Körper spricht

Im Abschnitt „Körper und Gefühle“ kann Ihr Kind lernen, seine Körperreaktionen wahrzunehmen und zu unterscheiden.



Dabei kann Ihr Kind lernen herauszufinden, woran es liegen kann, dass es sich manchmal nicht wohlfühlt. Es kann erfahren, wie äußere Einflüsse, z. B. bestimmte Belastungen, mit dem eigenen Wohlbefinden zusammenhängen.

Ihrem Kind kann so die Wahrnehmung seiner eigenen, natürlichen körperlichen Signale ermöglicht werden und ein gesundheitsfördernder Umgang mit seinen Gefühlen und körperlichen Reaktionen aufgezeigt werden.


## Zusammenhänge erkennen

Ihr Kind kann Zusammenhänge zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden erfahren. Es kann wahrnehmen, dass Schmerzen nicht immer Folge direkter Einwirkungen auf den Körper sein müssen. Empfindungen spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Kindern fällt es häufig schwer, verschiedene Gefühle auszudrücken. Ihr Kind kann Techniken kennen lernen, seine Gefühle mitzuteilen.

**Antwort für Wohli: Was ist dir passiert?**  
 Mir ist passiert, dass... \_\_\_\_\_

**Was nimmst du bei dir wahr?**  
 Ich nehme bei mir wahr, dass... \_\_\_\_\_

**Was macht dich froh?**  
 Es macht mich froh... \_\_\_\_\_

**Was wünschst du dir? / Was willst du?**  
 Ich wünsche mir/will... \_\_\_\_\_ 

## Mein Wohlfühl-Satz

Ihr Kind lernt „Wohlfühl-Sätze“ als Möglichkeit kennen, eigene Gefühle auf eine konfliktverringemde Weise anderen mitzuteilen. Missverständnisse und Konflikte durch nicht oder anklagend ausgedrückte Gefühle können durch den Einsatz von „Wohlfühl-Sätzen“ häufig vermieden werden.



### Wohlfühlsatz:

Als \_\_\_\_\_ ,  
 habe ich bei mir \_\_\_\_\_ wahrgenommen  
 und mich \_\_\_\_\_ gefühlt,  
 ich wollte nicht, \_\_\_\_\_ .  
 Ich wünsche mir /Ich will, \_\_\_\_\_ .