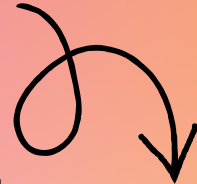


**SUPER
CHILL**



SCHUL- SCHREIBEREIEN

Super Chill wieder in die Schule



SCHUL-SCHREIBEREIEN

In einer Woche wieder chill in die Schule

Für Erwachsene

Neue Lehrer*innen, neue Mitschüler*innen und neue Regeln: Die erste Schulwoche ist voller neuer Eindrücke. Nicht jedes Kind erzählt von sich aus offen darüber. Manche Kinder quatschen beim Essen fröhlich drauflos, andere Kinder antworten auf die Frage „Und, wie war es?“ mit einem scheinbar unbeeindruckten: „Ganz ok.“

Mit diesen Schul-Schreibereien schaffen wir an 7 Schultagen einen kleinen, verbindenden Moment. Keine langweiligen Fragen, sondern eine kleine Abenteuerreise in die Gedankenwelt deines Kindes.

Wie funktioniert es?

- Plane ungefähr 10 Minuten dafür ein. Zum Beispiel während des Essens oder kurz vor dem Schlafengehen.
- Es gibt keine guten oder falschen Antworten.
- Kann (oder möchte) dein Kind noch nicht darüber reden? Lass es malen.

Viel Spaß zusammen mit deinem Superchiller!



TAG 1

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun

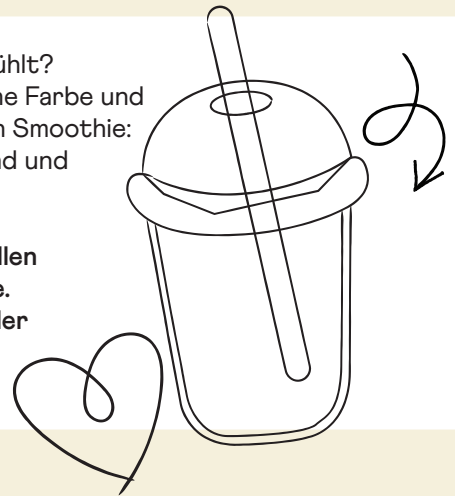


Schlecht gelaunt

Etwas Schönes, das ich heute gesehen habe...

Wie hast du dich heute gefühlt?
Gib jedem Gefühl eine eigene Farbe und
gib sie alle gemeinsam in den Smoothie:
ein bisschen fröhlich, wütend und
vielleicht auch traurig.

Jetzt überlege dir einen tollen
Namen für deinen Smoothie.
Wie wäre es mit sMUTIG oder
einem Wein RAURIG
Smoothie??



TAG 2

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun



Schlecht gelaunt

Das habe ich heute gut gemacht..

Denke an einen Menschen, den du
heute gesehen hast. Was tat diese
Person, wodurch du sofort
wusstest, wie er oder sie sich
fühlte? Zeichne oder schreibe auf,
was du gesehen hast.

Ein Beispiel: Die Lehrerin wurde
knallrot. Ich glaube, sie war
wütend, weil wir nicht auf sie
gehört haben.



TAG 3

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun



Schlecht gelaunt

Das hat heute sehr gut geklappt...

Gab es heute einen Moment, an dem du dich gehetzt oder gestresst gefühlt hast? Musstest du zum Beispiel noch schnell deine Hausaufgaben fertig machen, obwohl du eigentlich schon zum Fußballtraining wolltest?

Male ein lustiges Bild, auf dem du beide Sachen gleichzeitig machst!



TAG 4

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun



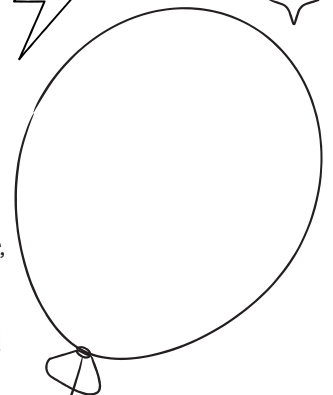
Schlecht gelaunt

Diese Person hat meinen Tag heute schöner gemacht...

Manchmal fühlst du etwas, und das fühlt sich schön an. Manchmal spürst du aber auch Dinge, die du lieber wegdrücken oder ignorieren möchtest. Damit bist du nicht allein!

Schreibe in den Luftballon die Gefühle, die du schwierig oder blöd findest.

Bedanke dich bei deinen Gefühlen dafür, was sie dir sagen wollten. Und schicke sie danach mit dem Luftballon in den Himmel. Das gibt dir wieder Luft(ballon)!



TAG 5

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun



Schlecht gelaunt

Ich bin heute stolz auf mich, weil...

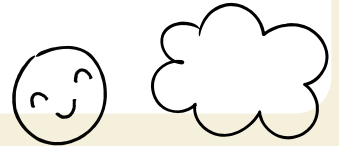
Was hat dir heute richtig Spaß gemacht und lief super?
Schreibe 3 Dinge auf, die dich heute glücklich gemacht haben:

1.

2.

3.

(Zum Beispiel: „Wir haben Pizza gegessen!“ oder „Wir haben abends ein Spiel gespielt.“)



TAG 6

Heute war ein ☆☆☆☆☆ Tag.

Datum

Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun



Schlecht gelaunt

Das hat mir den Tag versüßt...

Gab es in den letzten paar Tagen einen Moment, an dem du dich ein bisschen müde gefühlt hast? Was hast du da gemacht?

Schreibe darüber und male es.

(Zum Beispiel: „Als ich nach der Schule nach Hause kam, war ich müde. Da habe ich auf dem Sofa ein Buch gelesen.“)



TAG 7

Heute war ein ✨✨✨✨ Tag.

Datum

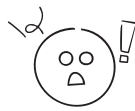
Wie hast du dich gefühlt?
mehrere Antworten möglich



Fröhlich



Wütend



Ängstlich



Ganz ok



Nervös



Müde



Traurig



Viel zu tun

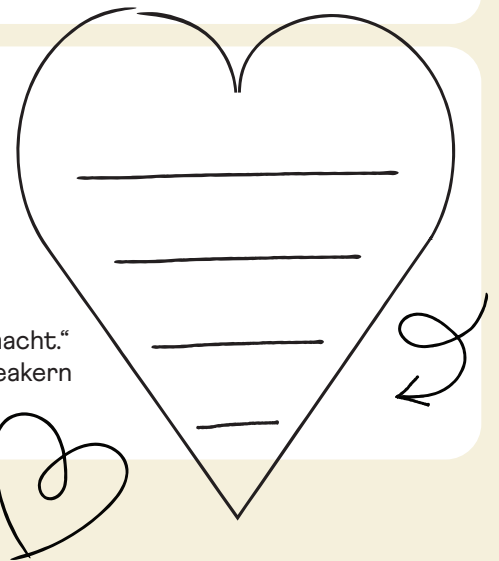


Schlecht gelaunt

Heute habe ich gelernt, dass...

Denke an den heutigen Tag
zurück und schreibe ein
paar liebe Worte an dich
selbst auf:

(Zum Beispiel: „Ich habe im
Sportunterricht gut mitgemacht.“
Oder: „Mit meinen neuen Sneakern
sah ich ziemlich cool aus.“)



Für Erwachsene

Das kleine Tagebuch „Schul-Schreibereien“ hat euch 7 Tage lang begleitet. Ihr möchtet gerne weiter erkunden, was im Kopf deines Kindes alles passiert? Mit der **Super Chill App** kannst du ab 6 Jahren die Superkräfte in deinem Kopf entdecken. Die Übungen helfen dir, dich zu entspannen, Gewohnheiten zu entwickeln und dich zu bewegen. Zum Glück musst du dafür nicht stundenlang still im Schneidersitz sitzen.

Hat dieses kleine Tagebuch dir und deinem Kind geholfen, mal so richtig ins Gespräch zu kommen? Lade die kostenlose Super Chill App herunter und bleibt gemeinsam am Ball!

