

Kleiner Dinosaurier, große Gefühle!



Christian Holthaus • Judit Dósa

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Februar 2024
Copyright © 2024 Christian Holthaus

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Christian Holthaus
Juifenstr. 1
81373 München
info@irgendwo-verlag.de

Illustrationen, Covergestaltung und Buchsatz:
Copyright © 2024 Judit Dósa - dosajuco2@gmail.com

1. Auflage

ISBN: 978-3-911217-01-9

Liebe Eltern, liebe Erwachsene,

der Alltag unserer Kindergartenkinder wird von intensiven Gefühlen geprägt. Und obwohl diese Gefühle tief und lebendig sind, können gerade jüngere Kinder sie oft kaum in Worte fassen oder selbstständig verarbeiten – sie müssen es erst lernen!

Dieses Buch möchte Ihnen einige Werkzeuge an die Hand geben, um diesen Lernprozess zu unterstützen. Freuen Sie sich auf eine **wunderschön illustrierte Geschichte** rund um den kleinen Triceratops Dino, in der in jedem Kapitel ein Gefühl im Mittelpunkt steht. Nutzen Sie die **Fragen für Gefühlsentdecker** und die **altersgerechten Informationen**, um individuell auf die Bedürfnisse und Herausforderungen Ihres Kindes einzugehen.

Denn jedes Kind ist anders und gerade im Kindergartenalter sind die Entwicklungsunterschiede sehr groß. Deshalb gilt auch für unsere **Spiel- und Bastelideen** (Download-Link siehe nächste Seite): Suchen Sie sich aus unserem Angebot aus, was zu Ihrem Kind passt!

Zu guter Letzt haben wir noch einige **Tipps für Erwachsene**, die Ihnen helfen können, die emotionale Entwicklung Ihres Kindes auch im Alltag zu begleiten. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass dies eine große Herausforderung sein kann!

Wir hoffen, dass Ihnen und Ihrem Kind dieses Buch eine Hilfe sein wird – und natürlich, dass Sie beim Lesen und Spielen genauso viel Freude haben werden, wie wir beim Erstellen!

Christian Holthaus

Judit Dósa

Link zum Spiel- und Bastelteil

Den Spiel- und Bastelteil stellen wir Ihnen als **PDF-Download*** zur Verfügung.

Das hat den großen Vorteil, dass Sie das Buch nicht zerschneiden müssen, um zu basteln. Außerdem können sie alles mehrfach ausdrucken, falls Sie beispielsweise einen zweiten Gefühle-Würfel benötigen oder die Ausmalbilder für mehrere Kinder verwenden wollen!

Scannen Sie für den Download diesen QR-Code:



Oder besuchen Sie

<https://www.irgendwo-verlag.de/buecher/kleiner-dinosaurier-grosse-gefuehle/>

**Um PDF-Dateien zu öffnen und auszudrucken, benötigen Sie den Adobe Acrobat Reader TM, der für viele Plattformen kostenlos erhältlich ist.*

Inhalt

Vorwort	3
Spiel- und Bastelteil (Download-link)	4
Inhaltsverzeichnis	5

Kleiner Dinosaurier, große Gefühle!

Ein unbekannter Pfad (Neugier)	6
Der Glitzerstein (Freude)	14
Das ist ungerecht! (Wut)	22
Ohne Mama (Traurigkeit)	30
Ein Fest für Dino (Überraschung)	38
Ein schreckliches Unwetter (Angst)	46
Das ist so bäh (Ekel)	54
Alles ist wieder gut (Gelassenheit)	62
Tipps für Erwachsene	70



**Ein unbekannter Pfad
(Neugier)**



In einem Wald mit großen, grünen Bäumen lebte einst ein kleiner Triceratops namens Dino. Dino liebte den Wald und seine verschiedenen Pflanzen. Oft lief er alleine herum, probierte hier einen Farn, schnupperte dort an einer Blume.



An einem schönen Sommertag, die Sonne schien hell und warm, lief Dino wieder einmal durch seinen Wald, als er plötzlich stehen blieb. Zwischen hohen, alten Bäumen lag ein kleiner, kaum sichtbarer Weg. Dino hatte diesen Weg vorher noch nie gesehen. Sein Herz schlug schneller, und er wurde ganz aufgeregt. „Wo führt dieser Pfad wohl hin?“, dachte er. „Vielleicht zu einer Lichtung voll mit bunten Schmetterlingen? Oder zu einem geheimen Teich mit glänzenden Fischen? Aber vielleicht führt er auch nirgendwohin, vielleicht verlaufe ich mich im Wald, wenn ich ihm folge?“

Dino spürte ein seltsames Kribbeln in seinem kleinen Dinosaurierbauch. Es war anders als das Kribbeln, wenn er aufgeregt war. Es war auch anders als das Kribbeln, wenn er etwas Leckeres zu essen roch. Es war wie ein sanftes Zupfen tief in ihm drin, das ihn immer wieder zu dem unbekanntem Weg hinzog. Eine Weile lief er vor dem Pfad hin und her. Er hatte ein bisschen Angst. Aber da war immer noch dieses zupfende Gefühl.





Schließlich setzte er eine Pfote auf den neuen Weg, und dann noch eine. Mit jedem Schritt wurde er aufgeregter. Seine Augen glänzten und sein Herz klopfte in seiner Brust. Mit jedem Ast, der unter seinen kleinen Dinosaurierfüßen knackte, wuchs seine Vorfreude.



„Was für ein schönes Gefühl das ist“, dachte Dino,
„dieses Kribbeln und Zupfen, wenn man etwas Neues entdeckt. Wenn man nicht
genau weiß, was einen erwartet.“ Und während er den neuen Weg entlangging,
dachte er: „Ich will immer neugierig bleiben, es gibt ja so viel zu entdecken!“

Fragen für Gefühlsentdecker



Neugier

- Was fühlt Dino in seinem Körper, als er den neuen Weg entdeckt?
- Was wäre, wenn Dino den Weg nicht entlang gegangen wäre?
- Was hättest du getan? Hättest du Angst gehabt?
- Kann man ohne Neugier lernen?
- Finden Erwachsene Neugier immer gut?

Wie fühlt sich Neugier an?

Wenn du neugierig bist, schlägt dein Herz schneller. Du bist aufgeregt.

Du spürst innen drin ein leichtes Ziehen, so als solltest du irgendwo hingehen.

Du machst wahrscheinlich die Augen ganz weit auf und streckst den Kopf nach vorne, weil du besser sehen willst. Vielleicht hast du auch ein bisschen Angst, das ist ganz normal!

Warum sind wir neugierig?

Neugier hilft uns, die Welt zu entdecken und neue Dinge zu lernen. Ohne Neugier würde jeder immer nur das machen, was er schon kennt. Kinder sind meistens sehr neugierig, Erwachsene aber auch!

Was soll ich tun, wenn ich neugierig bin?

Neugier ist ein tolles Gefühl! Wenn du deiner Neugier folgst, lernst du neue Dinge kennen, du lernst neue Leute kennen und du wirst viel entdecken. Manchmal kann dir deine Neugier aber auch wehtun. Zum Beispiel, wenn du eine lustig flackernde Kerze anfasst - Aua! Aber immerhin weißt du jetzt, dass man Feuer besser nicht anfasst. Wenn du dir nicht sicher bist, ob etwas gefährlich ist, frag einen Erwachsenen, den du magst!



**Der Glitzerstein
(Freude)**

Als Dino dem neuen Weg in den Wald folgte,
wurde der Wald immer dichter.
Schließlich kam er zu einer Lichtung.





Es war ein wunderschöner Ort. Ein kleiner Bach plätscherte vor sich hin. Am Ufer des Baches wuchsen die schönsten Blumen, die Dino je gesehen hatte. In der Mitte der Lichtung war ein kleiner Teich. Aber das Allerschönste an der Lichtung waren die glitzernden Steine, die im Teich lagen. Sie glitzerten und funkelten im Licht der Sonne. Dino konnte seinen Augen kaum trauen. Vorsichtig nahm er mit dem Mund einen Stein aus dem Wasser und legte ihn ins Gras. Der Stein glitzerte so hell, dass Dino lachen musste. Es war ein Lachen, das von tief innen kam, ein Lachen, das im Kopf und im Bauch gleichzeitig war.



Dino fühlte sich, als würde er von innen heraus leuchten, so wie die Sonne. Es war ein wunderbares, warmes Gefühl, und er hatte Lust zu tanzen und zu lachen, bis ihm der Bauch wehtat. „Das muss ich unbedingt meinem Freund Erik erzählen“, dachte Dino. Er nahm den Glitzerstein in den Mund und rannte, so schnell er konnte, zurück in den Wald. Als er Erik endlich gefunden hatte, legte er den Stein auf den Boden. Als die Sonnenstrahlen durch die Bäume fielen, glitzerte und funkelte der Stein genau so, wie er es auf der Lichtung getan hatte. Eriks Augen wurden ganz groß, und dann fing auch er an zu lachen. Gemeinsam legten Erik und Dino den Stein mal hierhin, mal dorthin, und freuten sich, wenn der Stein immer wieder anders funkelte und glitzerte. „Freude wird noch größer, wenn man sie teilt“, dachte Dino. „Wie schön!“





Fragen für Gefühlsentdecker



Freude

- Was fühlt **Dino** in seinem Körper, als er den **Glitzerstein** findet?
- Warum möchte **Dino Erik** von dem **Glitzerstein** erzählen?
- Worüber freust du dich?
- Wie sehen Menschen aus, die sich freuen?
- Freuen sich Erwachsene anders als Kinder?

Wie fühlt sich Freude an?

Wenn du dich freust, ist dein Herz ganz leicht, du lächelst oder musst vielleicht sogar laut lachen. Du möchtest dich bewegen und mit anderen Menschen reden, lachen oder vielleicht tanzen.

Warum freuen wir uns?

Wir freuen uns, wenn wir etwas tun, was uns richtig Spaß macht. Vielleicht freust du dich, wenn du dein Lieblingsspiel spielen kannst oder wenn deine Freunde zu Besuch kommen. Vielleicht freust du dich auch, wenn du mit deinen Eltern einen Ausflug machst oder ein tolles Geschenk bekommst. Manchmal bist du aber auch einfach so fröhlich. Das zeigt, dass es dir gerade gut geht und es dir an nichts fehlt.

Was soll ich tun, wenn ich fröhlich bin?

Fröhlichkeit ist ansteckend! Wenn du fröhlich bist, werden auch andere Menschen fröhlicher, die du triffst. Freude kann sogar Traurigkeit oder Angst vertreiben! Wenn du fröhlich bist, dann sprich und spiele mit anderen und teil deine Freude mit ihnen. Wenn niemand da ist, dann mach einfach etwas, was dir Spaß macht und sei weiterhin fröhlich.

Tipps für Erwachsene zum Umgang mit Gefühlen bei Kindern

Gerade kleine Kinder sind oft von ihren Gefühlen überwältigt und müssen erst lernen, mit ihnen umzugehen. Dabei orientieren sie sich vor allem an den Erwachsenen in ihrer Umgebung. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihr Kind bei diesem Lernprozess unterstützen können.

Erkennen Sie alle Gefühle an: Für Kinder ist es sehr wichtig, dass sie sich angenommen fühlen - egal, ob sie gerade Freude, Wut, Traurigkeit oder Angst empfinden. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass alle seine Gefühle wichtig sind und von Ihnen respektiert werden – auch die, die aus Ihrer Perspektive vielleicht eher anstrengend sind, wie Wut oder Ekel.

Benennen Sie Gefühle: Gerade kleine Kinder empfinden Gefühle sehr intensiv, können sie aber oft noch nicht benennen und einordnen. Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie ihm sagen, wie seine Gefühle heißen. Dann kann es seine Gefühle besser ausdrücken, verstehen und steuern.

Nehmen Sie sich Zeit: Kinder sind oft überwältigt von ihren Gefühlen und brauchen Zeit, um sie wirken zu lassen und zu verarbeiten. Seien Sie deshalb geduldig, halten Sie möglichst Blickkontakt und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle nachempfinden können. Heftige Gefühlsausbrüche wie

- Ende der Leseprobe -

Buch bestellen (Amazon)



<https://www.amazon.de/dp/3982588685>