

Downloadmaterialien

Arbeitsblatt 1: Wie gut kenne ich mein Kind?

Arbeitsblatt 2: Mein Kind und ich

Arbeitsblatt 3: Was tue ich für mich?

Arbeitsblatt 1 Wie gut kenne ich mein Kind?

Name:

Datum:

SCHRITT 1 Bitte tragen Sie die Antworten ein, die Ihnen spontan einfallen.

Fragen	Antworten
Welche Freunde oder Freundinnen hat mein Kind?	
Wann hat mein Kind zuletzt jemanden eingeladen?	
Was kann mein Kind ganz toll?	
Wann habe ich mich zuletzt lange mit meinem Kind unterhalten?	
Welche Wünsche hat mein Kind?	
Welche Begabungen hat mein Kind?	
Welche Interessen hat es?	
Was möchte es gern ausprobieren?	
Wann und worüber war mein Kind richtig glücklich?	
Wann war unser letzter gemeinsamer Ausflug?	
Was möchte mein Kind gern mit mir gemeinsam unternehmen?	
Welche Unternehmungen haben Sie konkret geplant?	

SCHRITT 2 Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Eintragungen und vergleichen Sie die Antworten, die Ihr Kind geben würde mit Ihren eigenen Antworten.

SCHRITT 3 Tauschen Sie sich darüber aus, wie andere Familienmitglieder die Fragen beantworten würden und fragen Sie diese.

Arbeitsblatt 2 Mein Kind und ich

Name:

Datum:

SCHRITT 1 Bitte tragen Sie in die erste Spalte die Antworten ein, die Ihnen spontan einfallen.

SCHRITT 2 Besprechen Sie Ihre Antworten mit Ihrem Kind und planen Sie für jede Frage eine konkrete Aktivität.

SCHRITT 3 Tragen Sie in die zweite Spalte ein Zeitfenster ein, wann Sie die jeweilige konkrete Aktivität ausführen wollen.

Fragen	Spontane Antworten	Aktivität und Zeitrahmen
Spreche ich mit meinem Kind regelmäßig über seine Wünsche, Ängste, Sorgen oder Pläne?		
Wann haben wir etwas Besonderes gemeinsam erlebt?		
Welche Interessen haben wir gemeinsam?		
Welche Brettspiele oder Computerspiele mögen wir beide?		
Wann haben wir zusammen gekocht oder gebacken?		
Wann haben wir zusammen gemalt, gebastelt oder gespielt?		
Wann haben wir das Fahrrad gewaschen oder zusammen repariert?		
Wann haben wir zusammen etwas gestaltet, gebaut oder dekoriert?		
Wann habe ich mein Kind bei einem Wettkampf oder einer Aufführung erlebt?		
Eigene Ergänzungen:		

.....

Arbeitsblatt 3 Was tue ich für mich?

Name:

Datum:

SCHRITT 1 Bitte tragen Sie in die erste Spalte die Antworten ein, die Ihnen spontan einfallen.

SCHRITT 2 Planen Sie konkrete Aktivitäten und tragen Sie sie mit jeweils einem Zeitfenster in die zweite Spalte ein.

Fragen	Spontane Antworten	Aktivität und Zeitrahmen
Wann hatte ich Zeit für meine persönlichen Interessen?		
Wann habe ich bewusst einen Spaziergang gemacht?		
Wann habe ich Sport getrieben?		
Welches Buch habe ich zuletzt gelesen?		
Welchen Kinofilm habe ich gesehen?		
Welches Theaterstück, Konzert oder Museum habe ich in letzter Zeit besucht?		
Wann habe ich bewusst Musik gehört oder mein Instrument gespielt?		
Wann habe ich zuletzt Freunde besucht?		
Wann habe ich zuletzt Freunde eingeladen?		
Wann habe ich Entspannungsübungen, Mediation oder Yoga gemacht?		
Wann habe ich zuletzt ausgeschlafen?		
Wann war ich zuletzt tanzen?		
Eigene Ergänzungen:		

.....