

## Liebe Eltern,

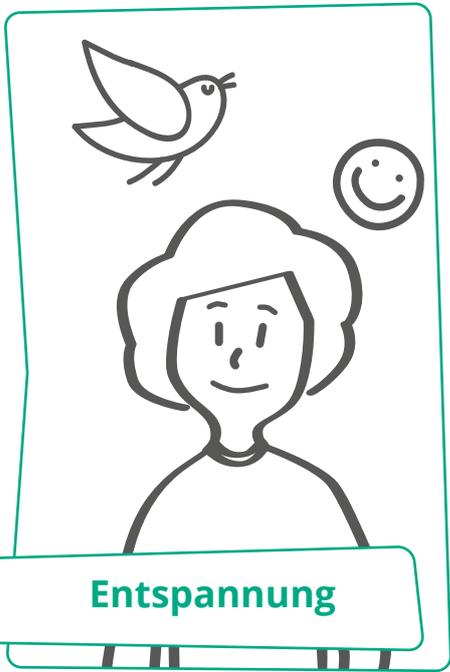
vielleicht kennen Sie es von sich selbst: Die eigenen Gefühle mitzuteilen, sich dem anderen zu offenbaren, kann eine wahre Herausforderung sein. Insbesondere, wenn wir nicht wissen, wie wir unsere Gefühle kommunizieren und ausdrücken sollen. Multiple Sklerose kann für die Familie eine hoch emotionale, belastende Situation darstellen und ist für Sie, liebe Eltern, wie auch für alle anderen Familienangehörigen, insbesondere die Kinder, keine leichte Angelegenheit. Die Erkrankung MS und die damit verbundenen Einschränkungen lösen bei Ihren Kindern bestimmte Emotionen aus. Vor allem Emotionen wie Wut, Angst oder Traurigkeit können verunsichern. Ob Ärger, Verzweiflung, Sorgen oder Glück: Gefühle finden nicht nur im Kopf statt. Sie manifestieren sich auch als körperliche Empfindungen.

Deshalb ist es sehr wichtig, Ihren Kindern, ob im Kindergarten oder in der Grundschule, zu erklären, welche Gefühle es gibt und wie sie erlebt werden. Auch Kindern fällt es manchmal schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Wenn ein Kind bereits frühzeitig seine Gefühle beschreiben und benennen kann, ist es für die weitere sozial-emotionale Entwicklung besser geschützt und kann Stärken entwickeln, von denen Sie vorher vielleicht noch nichts wussten.

Mit diesen Gefühlskarten entsteht eine Möglichkeit, Ihre Kinder darin zu fördern und zu stärken. Kinder sind neugierig und haben einen natürlichen Entdeckerdrang, so können Sie auf spielerische Art die Gefühlswelt Ihrer Kinder in nahezu jeder Situation erfahrbar machen und erfolgreicher Lösungen für den Umgang mit schwierigen Gefühlen anbieten. Die Karten werden es Ihnen und Ihren Kindern erleichtern, diffuse „Bauchgefühle“ zu beschreiben, und vielleicht auch die ganze Familie dazu animieren, ihre ganz individuelle Stimmungslage wahrzunehmen, mitzuteilen und/oder zu deuten.

Es gibt viele Ideen, wie Sie die Karten einsetzen können. Ob durch Spiele wie Pantomime oder als Grundlage für Rollenspiele, Bildergeschichten und Comics: Lassen Sie sich inspirieren. Auch wenn Ihre Kinder noch sehr jung sind und nicht lesen können, macht es Spaß, die Karten anzusehen und gemeinsam zu besprechen, wie die Figur sich wohl fühlt. Dabei ist es wichtig, völlig offen zu bleiben für das, was von den Kindern kommt. Sie können ihre Gefühle beschreiben, gegensätzliche Paare bilden oder die Gefühlskarten nach annehmen und schwierigen Gefühlen sortieren.

Ihr **MS&**  
*ich* Team



Entspannung



Liebe



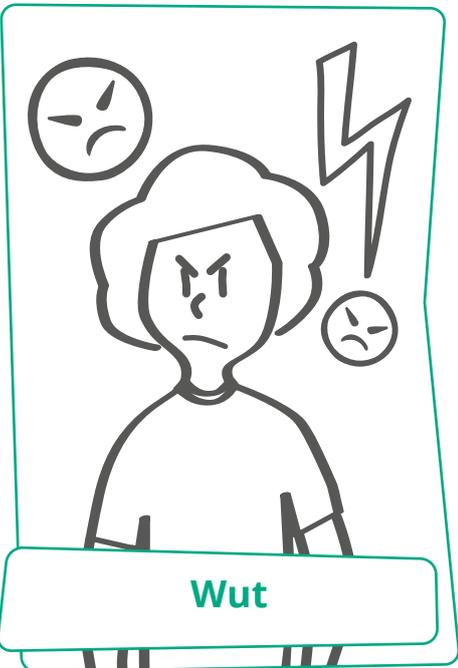
Langeweile



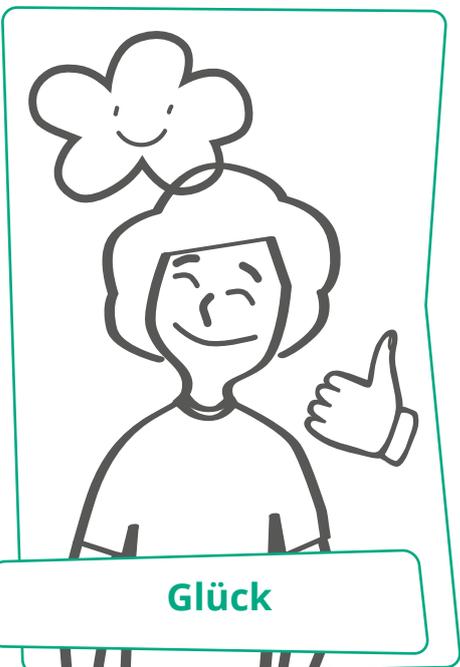
Verwirrung



Angst



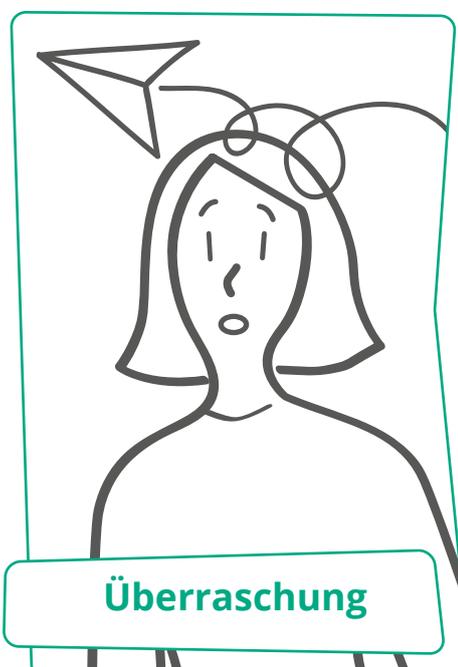
Wut



Glück



Nervosität



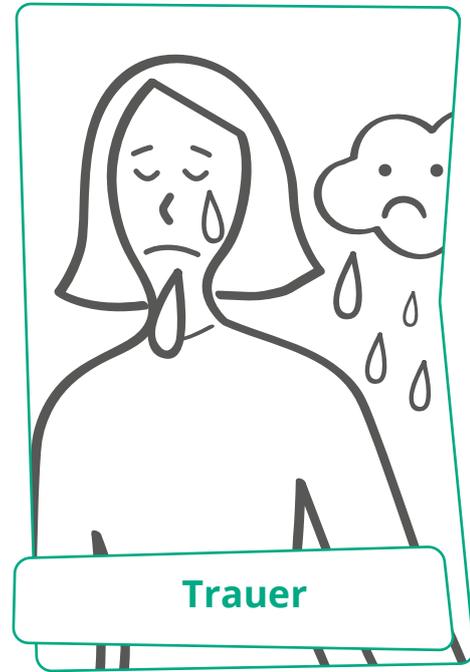
Überraschung



Stolz



Scham



Trauer

