

MEIN TAGEBUCH

Für Kinder/Jugendliche von 11-16 Jahren

NÄME:

Wie hast du dich heute/diese Woche in der Schule gefühlt?



Gab es diese Woche Situationen mit Mitschülerinnen und Mitschülern die dich belastet, genervt, verletzt oder wütend gemacht haben?

ja nein

Wenn ja, was ist passiert?

Was ist im Moment das schwierigste für dich?

Gab es Mitschülerinnen und Mitschüler, die dich unterstützt haben?

Kreuze an, was zutrifft:

- Ich esse jeden Tag normal und habe Appetit.
- Manchmal habe ich keinen Appetit.
- Manchmal esse ich ganz viel.
- Ich kann gut einschlafen.
- Ich kann gut die ganze Nacht schlafen.
- Ich kann oft nicht gut einschlafen.
- Ich erwache in der Nacht oft und kann danach schlecht wieder einschlafen.
- Ich habe manchmal Bauchweh und weiss nicht warum.
- Manchmal möchte ich nicht in die Schule gehen.
- Ich bin auch schon zuhause geblieben, weil die Situation in der Schule für mich zu viel wurde.
- Ich bin oft lieber zu Hause und gehe nicht gerne raus (Hobbies, spielen, Freunde treffen).