

Die Gefühlskarten

Acht Karten, mit denen dein Kind zeigen kann, was los ist, bevor es explodiert

8 Gefühlskarten

Satzhilfen

4 SEITEN · PDF



— Wer sein Gefühl zeigen kann, muss es nicht ausagieren

Kleine Kinder haben Gefühle in voller Stärke, aber kaum Wörter dafür. Was als Schreien, Hauen oder Türenknallen ankommt, ist meistens ein Gefühl ohne Ausgang. Ein Kind, das auf eine Karte zeigen kann, hat einen Ausgang – und braucht den lauten dann seltener.

Das ist kein Trick, der Wutanfälle abschafft. Es verschiebt nur den Zeitpunkt: weg vom Moment, in dem nichts mehr geht, hin zu dem davor. Genau dort ist noch etwas möglich.

Und ein Nebeneffekt, der oft unterschätzt wird: Auch du darfst auf die Karten zeigen. Ein Kind, das sieht, dass Erwachsene müde oder überfordert sein dürfen, lernt mehr über Gefühle als aus jedem Gespräch darüber.

— So benutzt ihr sie

1 An einen Ort, den dein Kind erreicht

Kühlschrank, Kinderzimmertür, Küchentisch. Die Karten müssen greifbar sein, wenn es drauf ankommt – in einer Schublade nützen sie nichts.

2 Zeigen lassen, nicht abfragen

"Magst du zeigen, wie es dir gerade geht?" – und dann aushalten, wenn nichts kommt. Wer ausgefragt wird, macht dicht. Wer ein Angebot bekommt, greift irgendwann zu.

3 Das Gefühl bestätigen, nicht wegdiskutieren

Wenn dein Kind auf "wütend" zeigt, ist die richtige Antwort "Du bist wütend" – nicht "Aber du hast doch gerade ...". Ein Gefühl, dem widersprochen wird, wird lauter.

4 Selbst mitmachen

Zeig abends auch mal auf "müde" oder "überfordert". Das nimmt den Karten das Prüfungshafte und macht sie zu etwas, das der Familie gehört.

— Zum Ausschneiden

Auf festeres Papier drucken. Wenn ihr sie laminiert, halten sie Jahre.



Froh

Mir geht es gut



Wütend

Ich platze gleich



Traurig

Mir ist zum Weinen



Müde

Ich kann nicht mehr



Ängstlich

Mir ist mulmig



Aufgeregt

Ich kann kaum warten



Stolz

Das habe ich geschafft



Zu viel

Alles ist zu laut

— Eure eigenen Karten

Kinder haben oft ein Wort, das nur in eurer Familie vorkommt — "grummelig", "kribbelig", "matschig". Die gehören dazu.



— Was zu jedem Gefühl hilft

Links, was rausrutscht. Rechts, was dasselbe meint und weiterführt.

~~Wütend: "Beruhig dich."~~

"Du bist wütend. Ich bleibe da."

Beruhigen kann sich nur, wer nicht allein ist.

~~Traurig: "Ist doch nicht so schlimm."~~

"Das tut weh. Soll ich mich dazusetzen?"

Trost braucht Anerkennung, nicht Relativierung.

~~Ängstlich: "Da ist doch nichts."~~

"Ich schau mit dir nach."

Die Angst verschwindet nicht, weil du sie für unbegründet hältst.

~~Zu viel: "Jetzt stell dich nicht so an."~~

"Zu laut? Komm, wir gehen kurz raus."

Reizüberflutung ist kein Verhalten, sondern ein Zustand.

~~Stolz: "Siehst du, geht doch."~~

"Du hast lange geübt. Wie fühlt sich das an?"

Lob bewertet. Die Frage lässt das Gefühl bei deinem Kind.

Wenn ein Gefühl nicht mehr weggeht

Karten sind für den Alltag. Wenn dein Kind über Wochen fast nur auf traurig, ängstlich oder überfordert zeigt, kaum noch spielt oder schlecht schläft, gehört das besprochen – mit der Kinderärztin oder einer Erziehungsberatungsstelle, die in Deutschland kostenlos und anonym ist.