

Die Gefühlsuhr für Kinder

Ein Gefühlsrad zum Ausschneiden: Dein Kind dreht den Zeiger auf das, was gerade los ist

Gefühlsrad mit Zeiger

Leere Uhr zum Gestalten

4 SEITEN · PDF



— Was eine Gefühlsuhr kann

Eine Gefühlsuhr ist ein Kreis mit Gefühlen und einem Zeiger in der Mitte. Dein Kind dreht den Zeiger auf das Gefühl, das gerade passt. Mehr ist es nicht, und genau deshalb funktioniert sie: Zeigen geht auch dann noch, wenn die Worte fehlen.

Viele Kinder sagen „nichts“ oder „weiß nicht“, wenn man sie fragt, wie es ihnen geht. Mit der Uhr müssen sie nichts erklären. Sie drehen, du siehst es, und ihr habt einen Anfang für ein Gespräch, wenn dein Kind eins will.

Die Uhr hat dieselben acht Gefühle wie unsere Gefühlskarten. Wer beides hat, kann die Karten für unterwegs nehmen und die Uhr für zu Hause.

— So bastelt ihr die Gefühlsuhr

1 Auf festes Papier drucken

Am besten auf dickeres Papier oder Karton. Normales Papier geht auch, dann klebt ihr die Uhr nach dem Ausschneiden auf einen Pappdeckel.

2 Rad und Zeiger ausschneiden

Das Ausschneiden kann dein Kind übernehmen, so weit es das schon kann. Was es selbst gebaut hat, benutzt es eher.

3 Zeiger in der Mitte befestigen

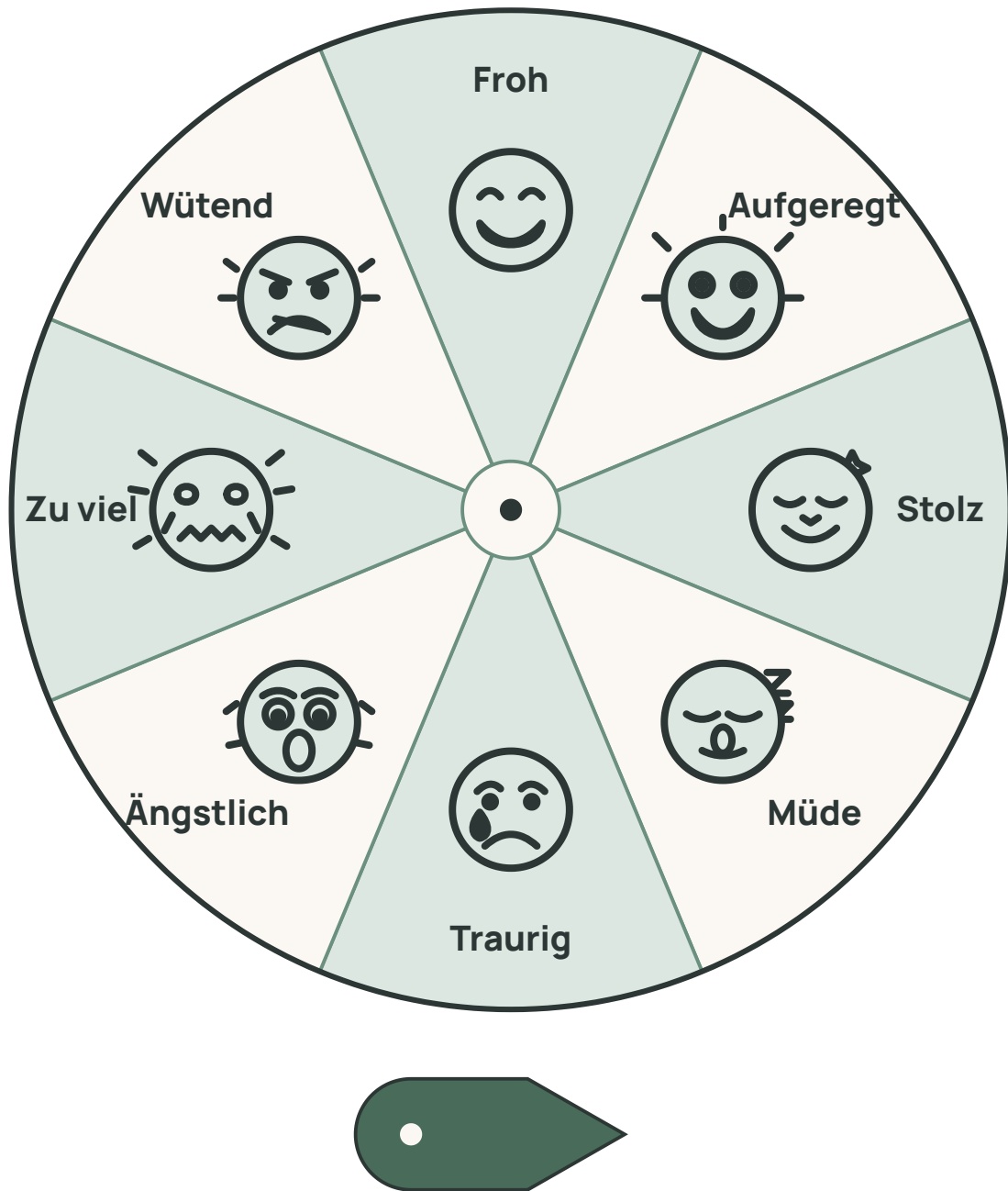
Mit einer Musterbeutelklammer durch den Punkt in der Mitte von Zeiger und Rad. Das Loch sticht ein Erwachsener vor. Ohne Klammer geht es auch: Wäscheklammer an den Rand stecken.

4 Aufhängen, wo dein Kind vorbeikommt

Kinderzimmertür, Kühlschrank, Flur. Auf Kinderhöhe, damit dein Kind selbst drehen kann, ohne zu fragen.

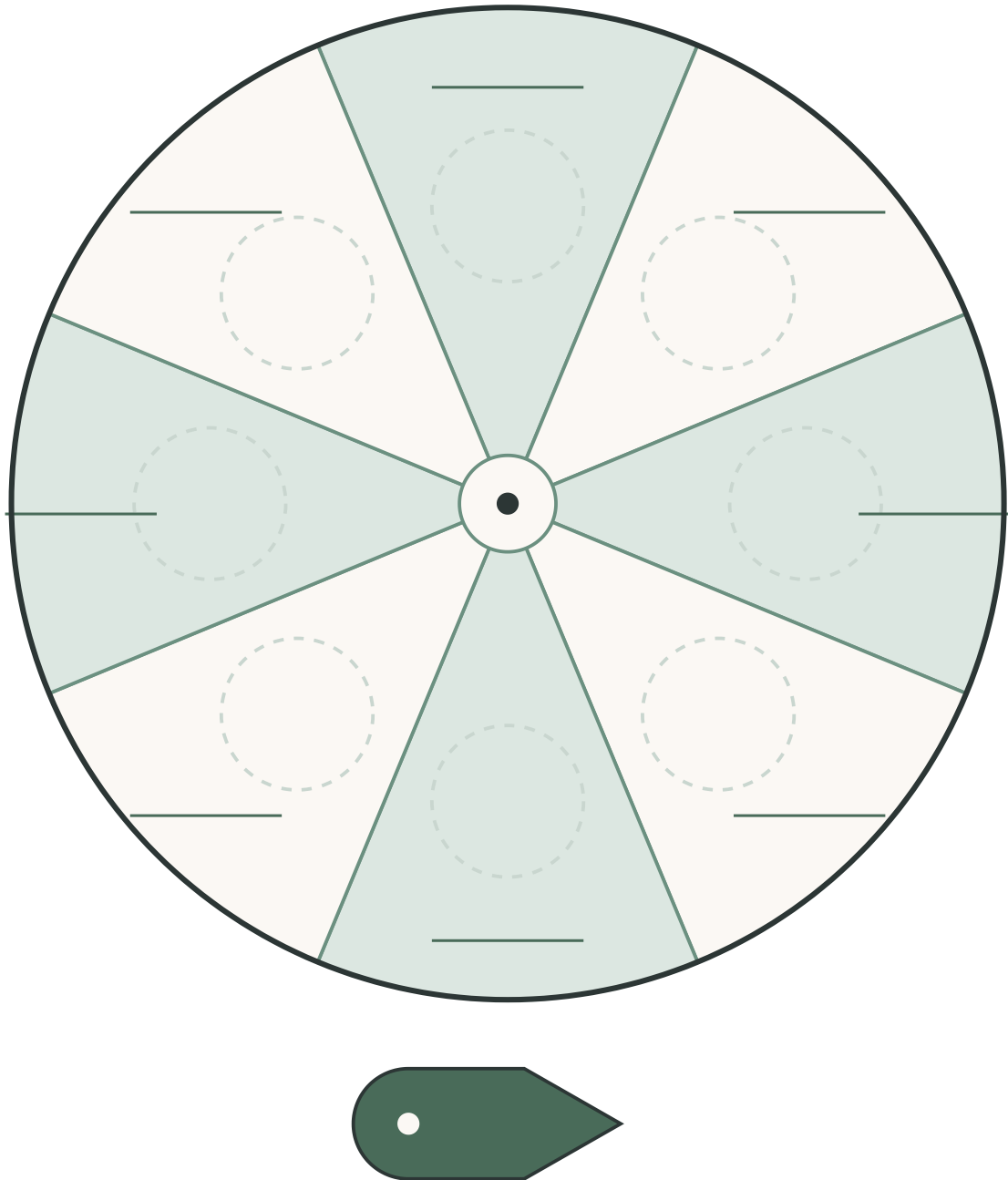
— Eure Gefühlsuhr

Rad und Zeiger an der durchgezogenen Linie ausschneiden. Die Mitte ist markiert.



— Eure eigene Gefühlsuhr

Malt in jedes Feld ein Gefühl, das es bei euch gibt, und schreibt das Wort dazu. „Grummelig“ oder „kribbelig“ gehören auch dazu.



— Wenn der Zeiger auf ... steht

Links, was oft rausrutscht. Rechts, was dein Kind wissen lässt: Ich habe es gesehen.

~~Wütend: „Was ist denn jetzt schon wieder?“~~

„Du hast auf wütend gedreht. Ich bin da, wenn du erzählen willst.“

Erst ankommen lassen. Fragen gehen später besser.

~~Traurig: „Du musst doch nicht traurig sein.“~~

„Du bist traurig. Magst du kuscheln oder lieber allein sein?“

Zwei Angebote, und dein Kind entscheidet.

~~Ängstlich: „Du musst du keine Angst haben.“~~

„Dir ist mulmig. Was würde dir jetzt helfen?“

Die Angst geht nicht weg, weil jemand sie für unnötig hält.

~~Zu viel: „Jetzt reiß dich mal zusammen.“~~

„Alles zu viel gerade. Komm, wir machen es kurz leiser.“

Bei zu viel hilft weniger, nicht mehr Worte.

~~Müde: „Du bist doch gar nicht müde.“~~

„Du hast auf müde gedreht. Wollen wir uns kurz hinlegen?“

Wer sein Gefühl ernst genommen sieht, zeigt es wieder.

~~Froh oder stolz: kein Kommentar, weil alles gut ist~~

„Du hast auf stolz gedreht. Erzählst du mir, worauf?“

Die Uhr ist nicht nur für schwere Momente. Gute Gefühle zu teilen, übt das Zeigen.

Wenn der Zeiger lange auf demselben Gefühl bleibt

Die Uhr ist für den Alltag. Wenn dein Kind über Wochen fast nur traurig, ängstlich oder zu viel dreht, kaum noch spielt oder schlecht schläft, sprich mit der Kinderärztin oder einer Erziehungsberatungsstelle. Die Beratung dort ist in Deutschland kostenlos.