

Gefühlsbarometer fürs Kind

Der Umgang mit Gefühlen ist für Kinder oft ein wenig kompliziert. Mit dem Gefühlsbarometer lernt Ihr Kind seine Gefühle besser kennen, kann sie benennen und einordnen.

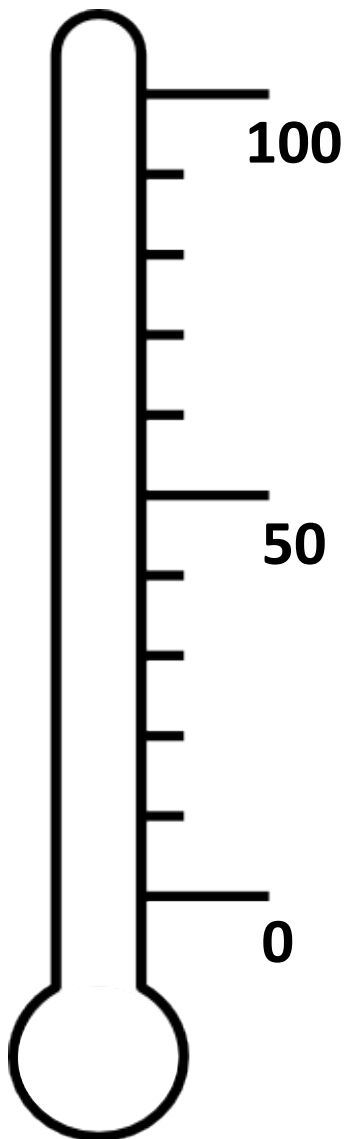
So funktioniert die Gefühlsbarometer-Übung:

1. Ihr Kind zeichnet in jedes Kästchen ein kleines Bild, das das jeweilige Gefühl darstellt.

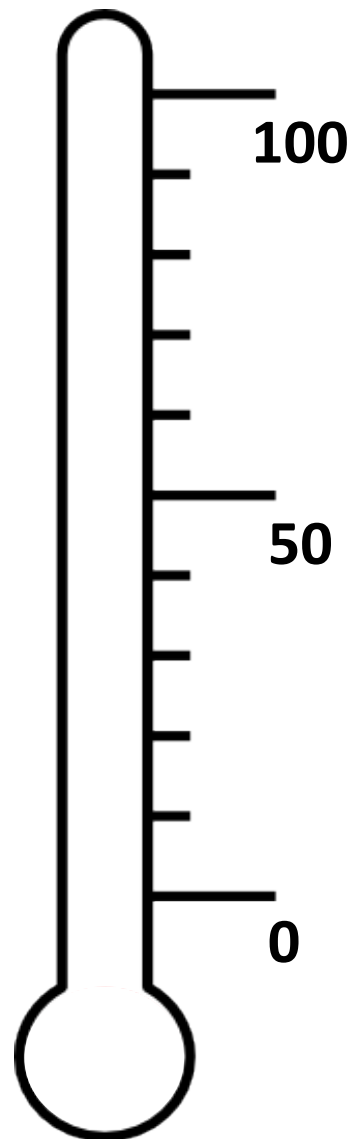
<u>Ärger</u>	<u>Wut</u>	<u>Angst</u>
<u>Ekel</u>	<u>Freude</u>	<u>Liebe</u>
<u>Scham</u>	<u>Traurigkeit</u>	<u>Überraschung</u>

Gefühlsbarometer fürs Kind

2. Ihr Kind trägt die neun Gefühle von der vorherigen Seite auf beiden Barometern ein. Am besten sollten dafür unterschiedliche Farben benutzt werden.



Wie stark ist das Gefühl
in diesem Moment?



Wie stark ist das Gefühl
sonst in mir?

Gefühlsbarometer fürs Kind

3. Ihr Kind füllt die nachfolgende Tabelle aus (Zeichnen oder Schreiben).

	Wer oder was löst dieses Gefühl in mir aus?	Wie fühlt sich das Gefühl an? Was spüre ich körperlich?	Was hilft mir, wenn ein Gefühl unangenehm ist?
Ärger			
Wut			
Angst			
Ekel			
Freude			
Liebe			
Scham			
Traurigkeit			
Überraschung			