

# Spiele

Comic - Gefühls - Geschichte

Gefühls - Monster - Werkstatt

Körper - Gefühls - Radar

# Comic Gefühls -Geschichte

**Ziel:** Gefühle im Zusammenhang verstehen, Empathie fördern

**Material:** Papier (am besten in 4 bis 6 Kästchen unterteilt), Filzstifte

## **Ablauf:**

1. Das Kind denkt sich eine bestimmte Geschichte aus (z.b. „ein Tag in der Schule“)
2. Jedes Kästchen steht für eine Szene – jede Szene hat ein Gefühl
3. Das Kind malt einfache Männchen oder Symbole, um die Situation darzustellen
4. In Sprechblasen oder Farben wird das Gefühl sichtbar gemacht
5. Am Ende malt ihr ganz bewusst noch um jede Emotion ein rotes Herz. Das vermittelt die

**Botschaft:** Jede Emotion/Gefühl ist ok und gehört zu mir. Dies stärkt die Annahme.

## **Beispiel:**

Szene 1: „Ich komme auf den Schulhof“ – Nervosität

Szene 2: „Ich finde meine Freunde“ – Freude

Szene 3: „Ich habe mich geärgert“ – Wut

Szene 4: „Ich spiele Fußball“ – Stolz

## **Warum funktioniert das gut?**

Das Kind lernt, dass Gefühle wechseln dürfen.

Das Kind kann eine andere Perspektive einnehmen (Männchen) und lernt Empathie dadurch (wie fühlt sich das Männchen, wie fühlt sich das Gegenüber) Es macht Emotionen im Alltag sichtbar



# Gefühls - Monster - Werkstatt

**Ziel:** Gefühle personifizieren, erkennen, akzeptieren

**Material:** Papier, Stifte

## Ablauf

1. Das Kind wählt ein Gefühl aus (freudig, wütend, ängstlich, stolz...).

2. Es malt daraus ein Gefühlsmonster:

- Wie groß ist das Gefühl?

- Welche Form hat es?

- Welche Farbe?

- Welche Stimme könnte es haben?

3. Danach wird das Monster „befragt“

- „Was will dein Monster dir sagen?“

- „Wobei braucht es Hilfe?“

4. Wenn der Prozess des Malens komplett abgeschlossen ist, kannst du dein Kind fragen: „Wie fühlt sich das Monster jetzt? Mag es so bleiben, oder mag es vielleicht umgezogen werden?“ - Erklärung dazu: Wenn der Mensch mit einem Gefühl in Kontakt kommt und es gefühlt hat, dann verändert sich dieses häufig. Aus einer tief gefühlten Traurigkeit wird dann zum Beispiel Freude.

## Warum funktioniert das gut?

✓ Kinder können Gefühle besser anschauen, wenn sie „Monster“ sind.

✓ Stärkt die Selbstwahrnehmung

✓ Spielerisch und humorvoll

✓ Das Bewusstsein wächst, dass Gefühle sehr wandelbar sein können.



# Körper – Gefühls - Radar

**Ziel:** Kinder lernen, wo im Körper Emotionen spürbar sind (Bauch, Brust, Hände, Kopf...). Das hilft später beim Erkennen von Gefühlen und beim Selbstregulieren.

**Material:** Ein Blatt mit einer sehr großen, einfachen Körpersilhouette (kann sehr simple sein), Buntstifte/Wachsmalstifte, optional kleine Gefühlskarten (du kannst ansonsten die Emotionen einfach auf kleine Papierstücke schreiben)

## Ablauf

1. Eine Emotion auswählen

- Du oder das Kind zieht/nennt ein Gefühl

2. Körper spüren (kurzer Mini-check-in)

- Du fragst: „Wenn du dieses Gefühl hast – wo in deinem Körper spürst du das am meisten?“

Leitfaden, falls das Kind unsicher ist:

- Wird mir warm oder kalt?

- Kribbelt etwas?

- Wird etwas schwer oder leicht?

- Muss ich innerlich hüpfen oder mich klein machen?

3. Emotionen einzeichnen

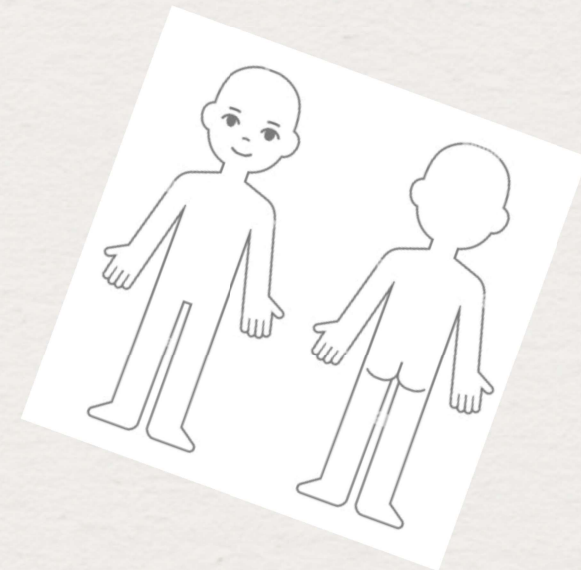
Das Kind malt die Empfindungen direkt in die Silhouette:

- Farbe wählen (z.b. Rot für die Wut, blau für die Ruhe – Kind entscheidet!)

- Form wählen (Kribbelpunkte, Wolken, Blitze, große Kreise...)

- Stärke malen (dicker, größer, heller, dunkler...)

- Ihr könnt sehr gerne mehrere Emotionen einzeichnen !



# Körper – Gefühls – Radar

## Beispiel:

Wut = roter Wirbel im Bauch

Traurigkeit: blaue Tropfen im Brustkorb

Angst: gelber Zickzack im Bauch und kalte Hände

4. Kurz erklären lassen

- „Was passiert da in deinem Körper?“

5. Ganz zum Schluss: Frage dein, ob er/sie all die Empfindungen zu einem Herz verbinden kann. Das fördert das Bewusstsein, dass alle Emotionen wichtig und gut sind.

Keine Bewertung - nur zuhören und bestärken!

## Warum funktionier das gut?

- Kinder lernen Gefühle körperlich wahrzunehmen

- Es stärkt den Zugang zur Selbstregulation („Ich merke im Bauch, dass ich wütend werde“) - Durch das Malen wird die Wahrnehmung anschaulich

- Das Bewusstsein wird gestärkt, dass alle Emotionen wichtig und gut sind.