Gefördert durch

BERLIN

Berliner Landeszentrale
für politische Bildung

Ein Projekt der

SERVICESTELLE
Jugendbeteiligung

Gefühlskatzen

Anleitung für Gefühlskatzen-Karten

Herzlich willkommen bei den Gefühlskatzen – einem kreativen und spielerischen Ansatz, um über Emotionen zu sprechen. Kinder sollen mithilfe der Gefühlskatzen lernen, ihre Emotionen zu erkennen, auszudrücken und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Materialien:

- 18 illustrierte Gefühlskatzen-Karten
- Anleitung mit drei Methodenvorschlägen zur Nutzung

Anwendung:

Die Gefühlskatzen können auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Hier werden drei Methoden beispielhaft beschrieben. Alle Methoden können in Gruppen oder einzeln mit einem Kind umgesetzt werden. Seien Sie kreativ und entwickeln eigene Methoden zum Einsatz der Gefühlskatzen.

Anleitung

Methodenvorschlag // Welches Gefühl bin ich?

- Legen Sie die Karten mit der Bildseite nach oben und dem beschriebenen Gefühl nach unten auf den Tisch.
- Wählen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Karte aus und lassen Sie die Kinder das Bild betrachten.
- Ermutigen Sie die Kinder dazu, die Gefühle der Katze zu beschreiben, ohne die Rückseite zu sehen.
- Drehen Sie die Karte um und besprechen Sie gemeinsam die Beschreibung des Gefühls. Sprechen Sie darüber, dass ein Gesichtsausdruck für unterschiedliche Emotionen stehen kann und es möglich ist mehrere Dinge gleichzeitig zu fühlen.
- Ermutigen Sie Kinder dazu von Situationen zu erzählen, in denen Sie selbst dieses Gefühl schon einmal erlebt haben.

Methoden-vorschlag

Methodenvorschlag // Reflexionsrunde

Diese Methode eignet sich, wenn Sie mit Kindern über ihre aktuelle Gefühlslage sprechen möchten. Zum Beispiel zur Schlichtung während eines Streits, nach einem besonderen Ausflug oder vor einem großen Ereignis.

- Legen Sie alle Gefühlskatzen offen aus und legen Sie je nach Anlass die passende Seite nach oben.
- Ermutigen Sie die Kinder, sich eine oder mehrere Gefühlskatzen auszuwählen, die zu ihren Gefühlen passen.
- Ermutigen Sie die Kinder dazu, den anderen Kindern ihre ausgewählten Karten vorzustellen und über Ihre Gedanken bezüglich der ausgewählten Situation zu sprechen.
- Machen Sie eine Runde in der alle Kinder, die möchten nacheinander sprechen können.

Bei dieser Übung ist es besonders wichtig eine Umgebung zu schaffen, in der die Kinder sich wohl fühlen von ihren Gedanken und Emotionen zu erzählen. Achten Sie darauf, dass sich die Kinder nicht gegenseitig unterbrechen oder die Gefühle anderer Kinder bewerten.

Methoden-vorschlag

Methodenvorschlag // Was würde es dir gehen, wenn...?

- Legen Sie alle Gefühlskatzen offen aus, je nach Anlass die passende Seite nach oben.
- Geben Sie ein mögliches Szenario vor, wie zum Beispiel: „Das ist Lisa, Lisa feiert morgen ihren 7. Geburtstag und hat ihre ganze Klasse eingeladen. Was glaubt ihr, welche Gefühle Sie haben könnte?“.
- Lassen Sie die Kinder Gefühlskatzen auswählen, die zu dieser Situation passen könnten.
- Ermutigen Sie die Kinder ihre Auswahl zu erläutern und zu überlegen, ob weitere Gefühle zutreffen könnten, die nicht auf den Karten vertreten sind.
- Wiederholen Sie die Übung mit verschiedenen Szenarien.
- Sprechen Sie mit den Kindern darüber, was ihnen bei der Übung leicht- und was ihnen schwergefallen ist.

Methoden-vorschlag

Grundlegende Tipps für Eltern und Fachkräfte:

- Seien Sie geduldig und einfühlsam, wenn die Kinder ihre eigenen Emotionen ausdrücken.
- Verwenden Sie die Gefühlskatzen-Karten regelmäßig, um ein offenes Gespräch über ihre Gefühle zu fördern.
- Ermöglichen Sie den Kindern, die Karten auf unterschiedliche Weise zu nutzen und ihre Emotionen kreativ auszudrücken.
- Vermeiden Sie Wertungen von Gefühlen und betonen Sie die Wichtigkeit aller Emotionen.

Wir hoffen, dass die Gefühlskatzen-Karten eine positive und unterstützende Umgebung für die emotionale Entwicklung von Kindern schaffen.
Viel Spaß beim gemeinsamen Erkunden und Entdecken von Emotionen!

Gefördert durch

BERLIN
Berliner Landeszentrale für politische Bildung

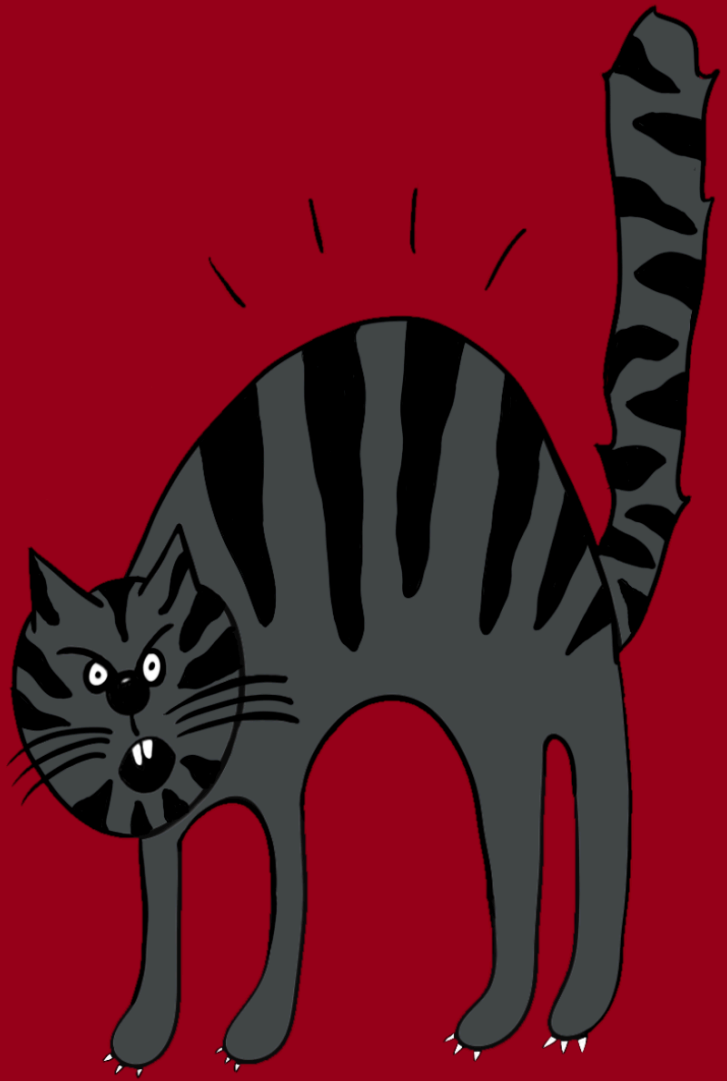
Ein Projekt der

SERVICESTELLE
Jugendbeteiligung

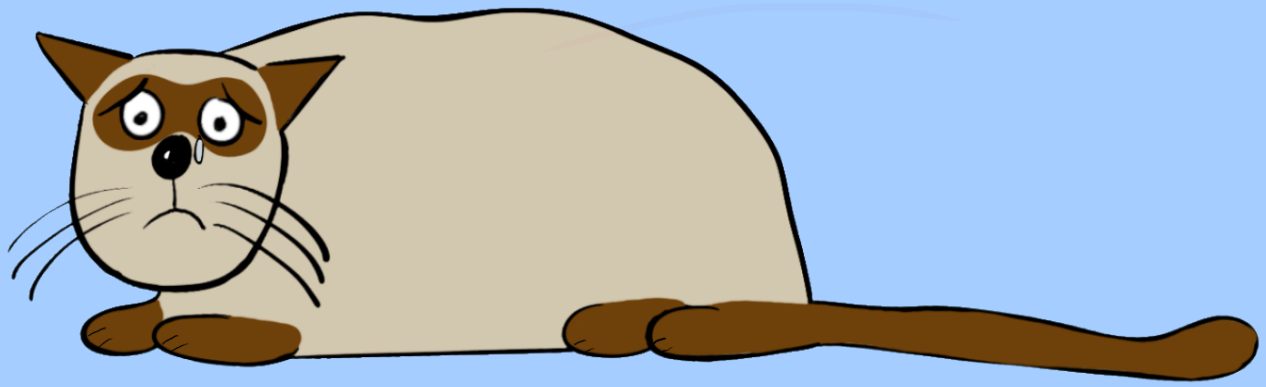
Tipps & mehr

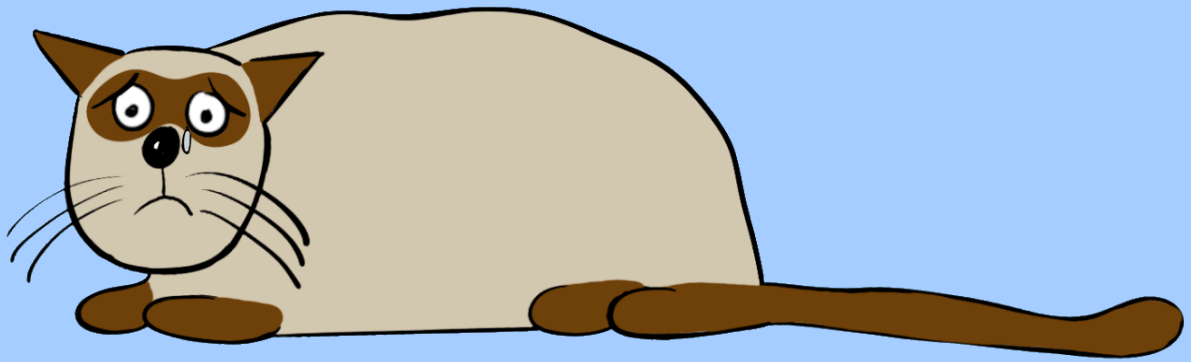
albern

wütend

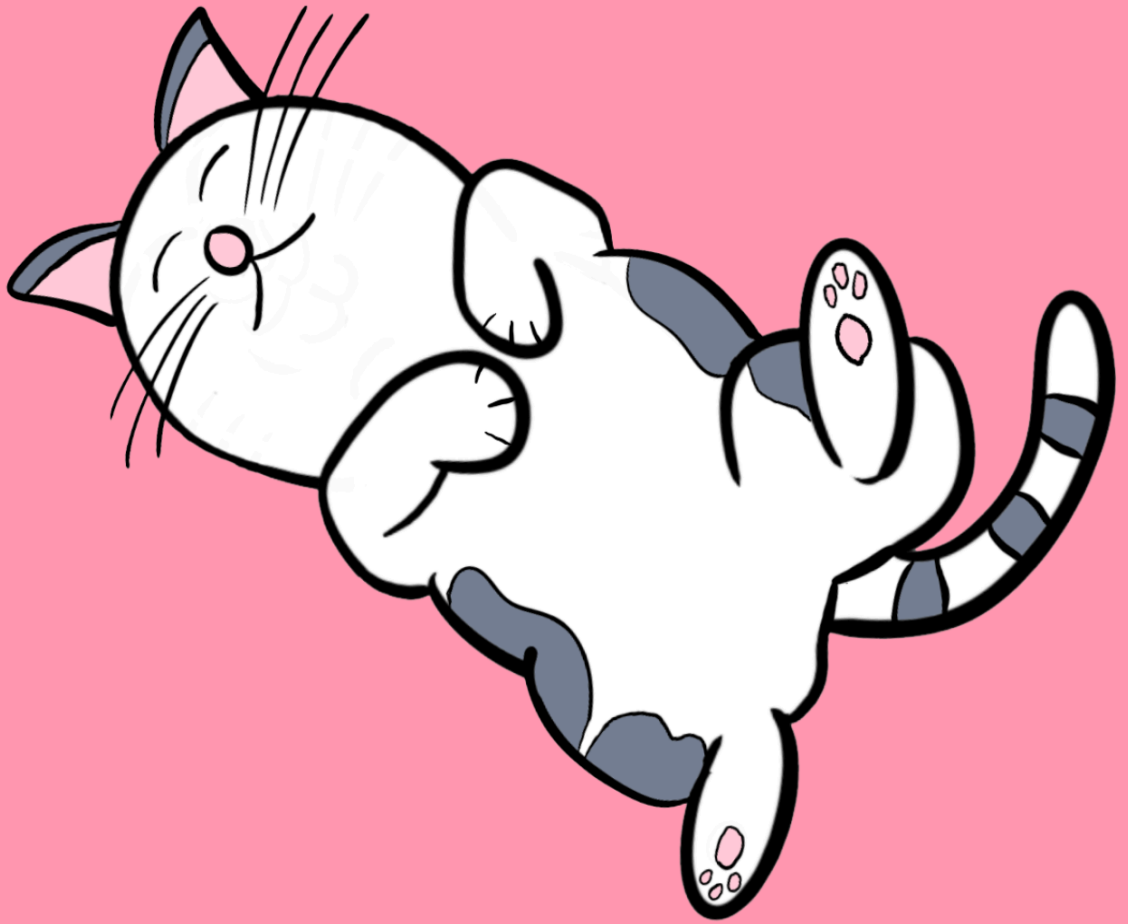


traurig



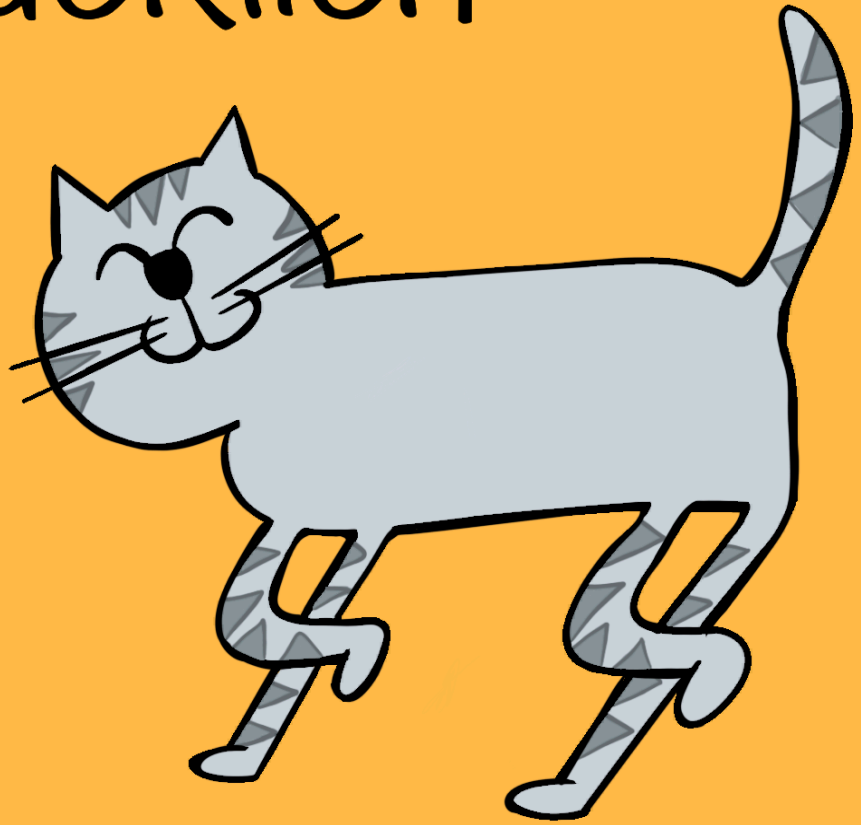


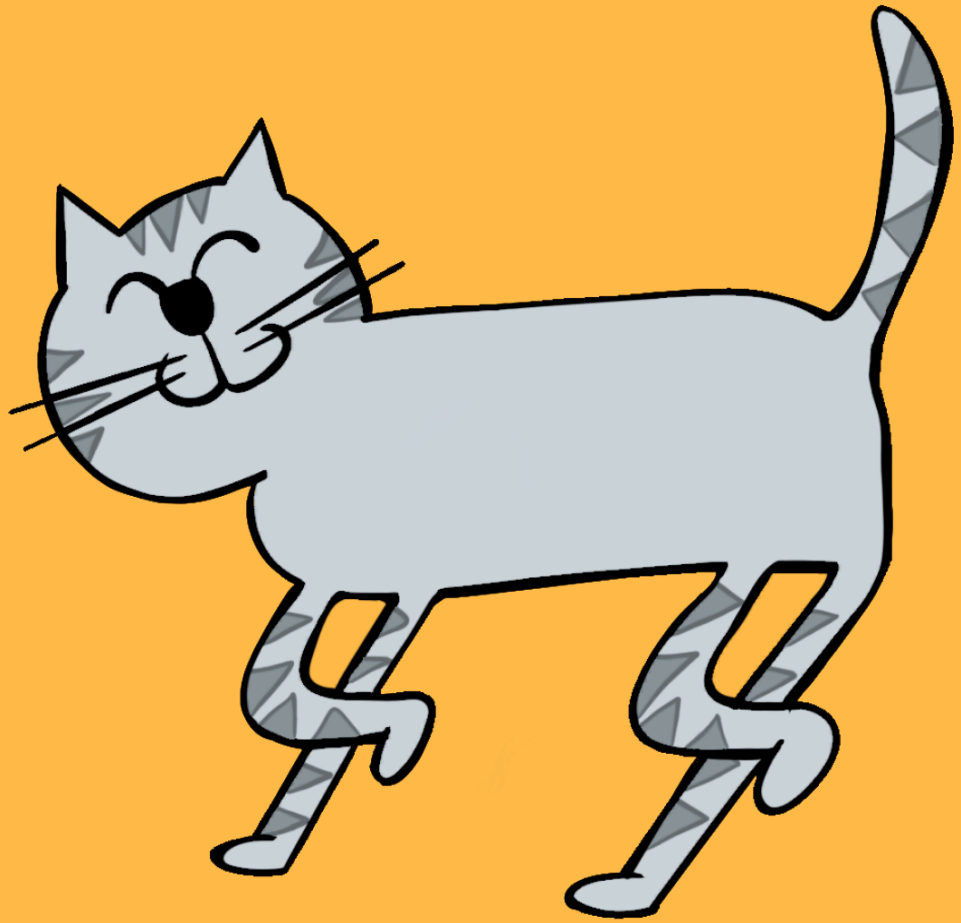
entspannt

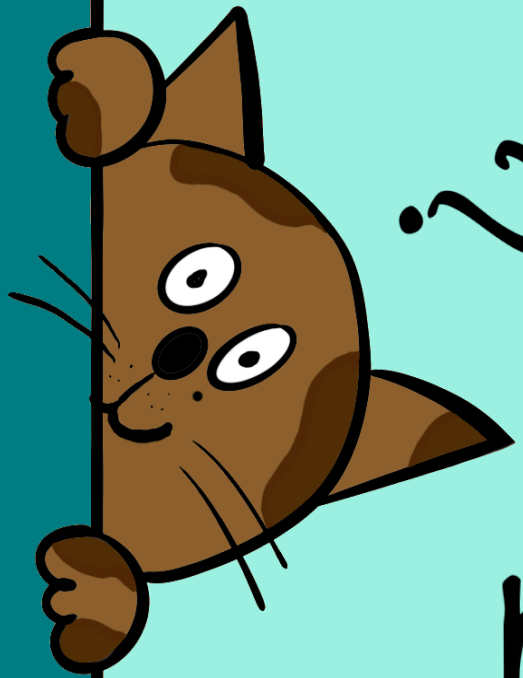


ängstlich

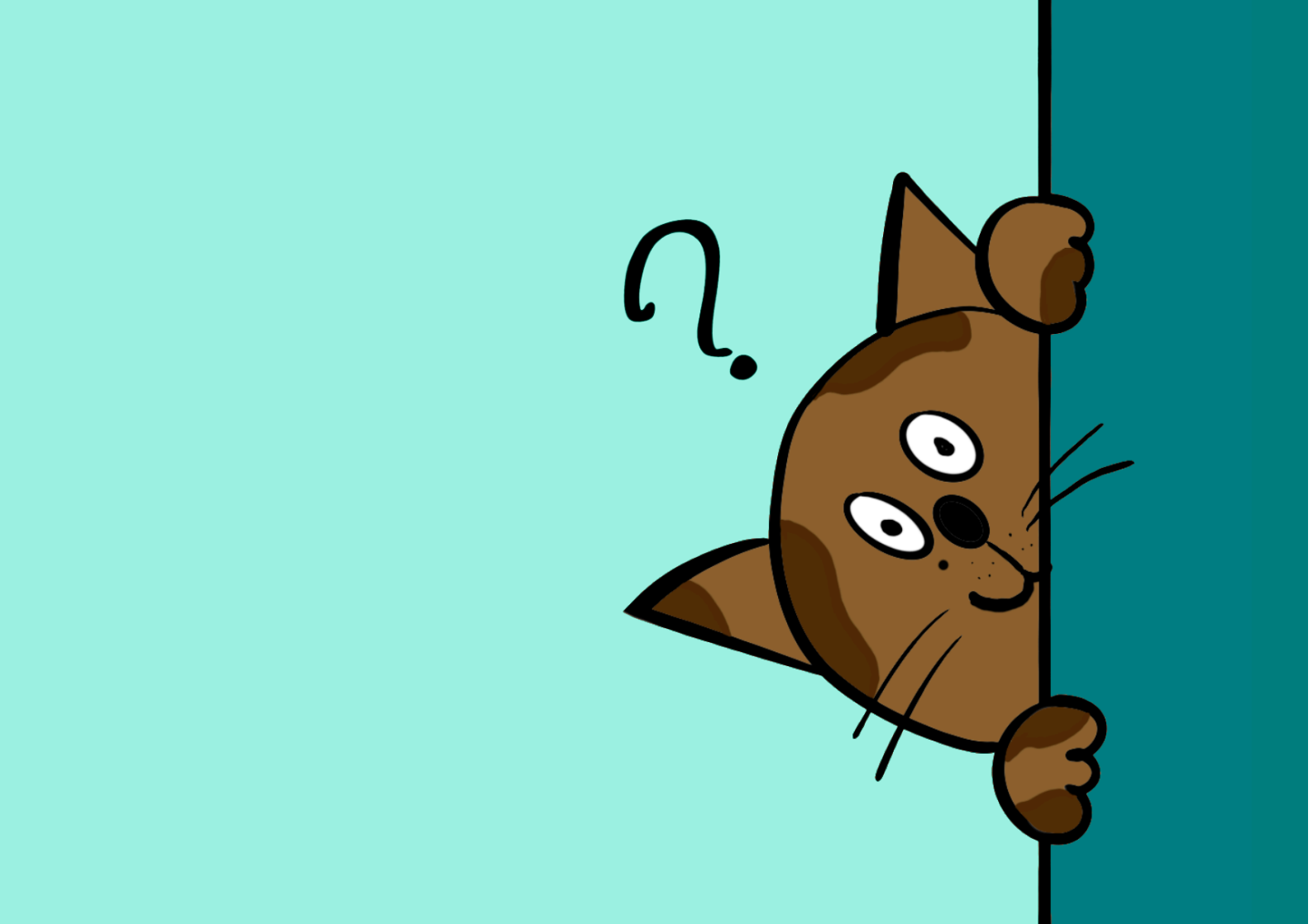
glücklich



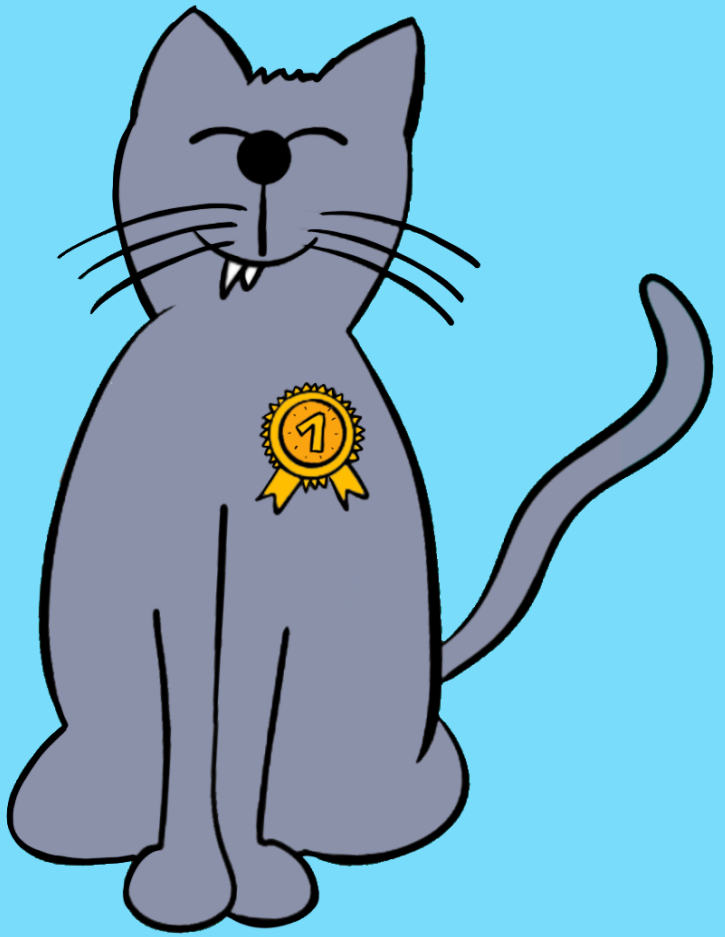


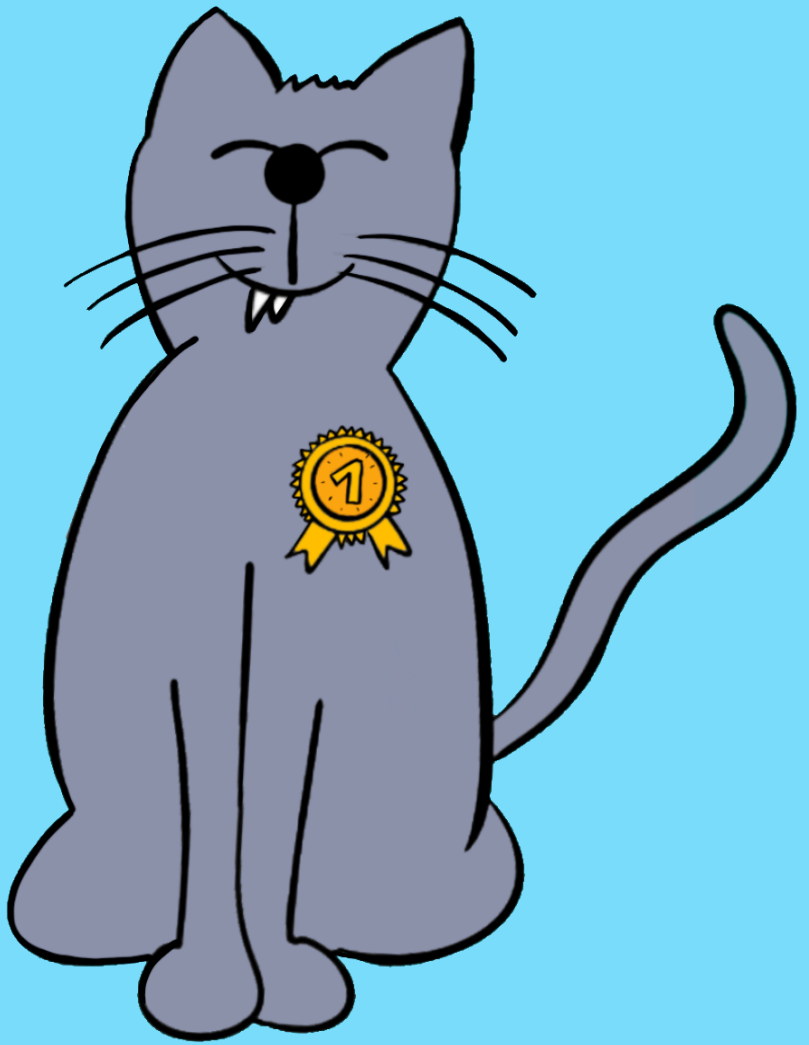


neugierig

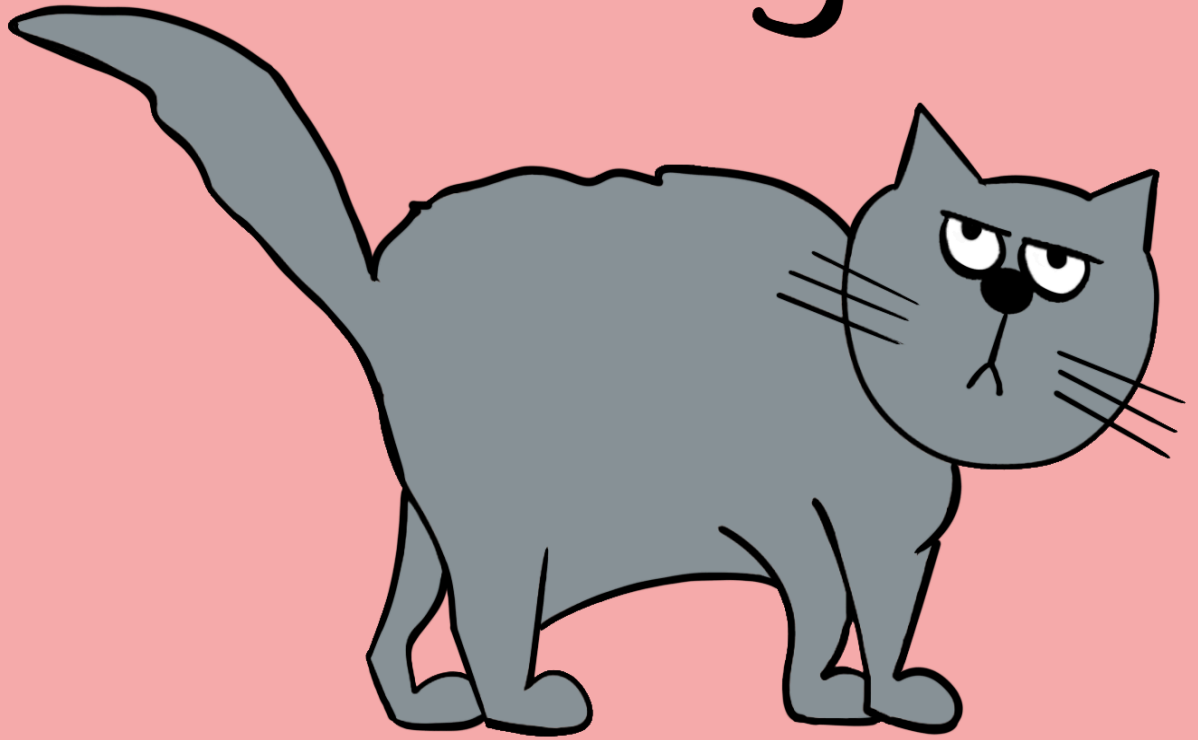


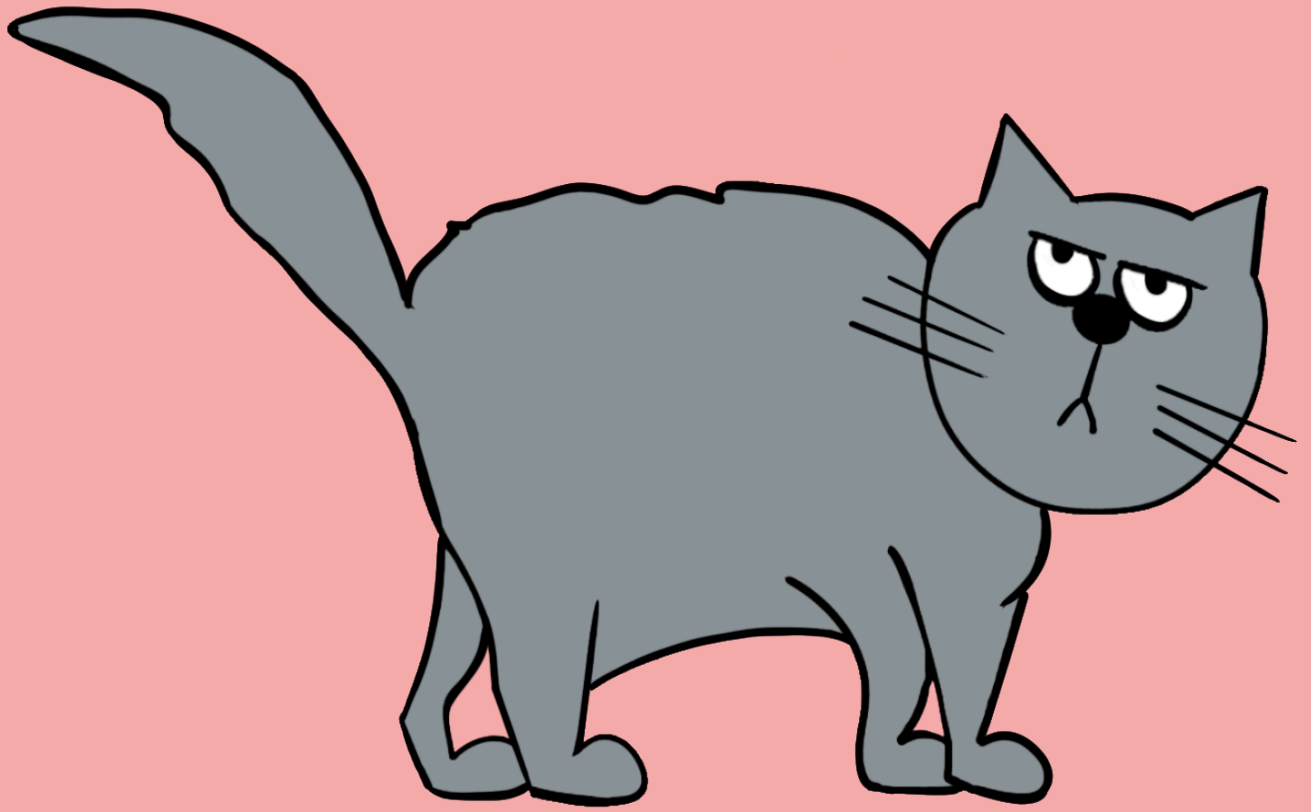
stolz

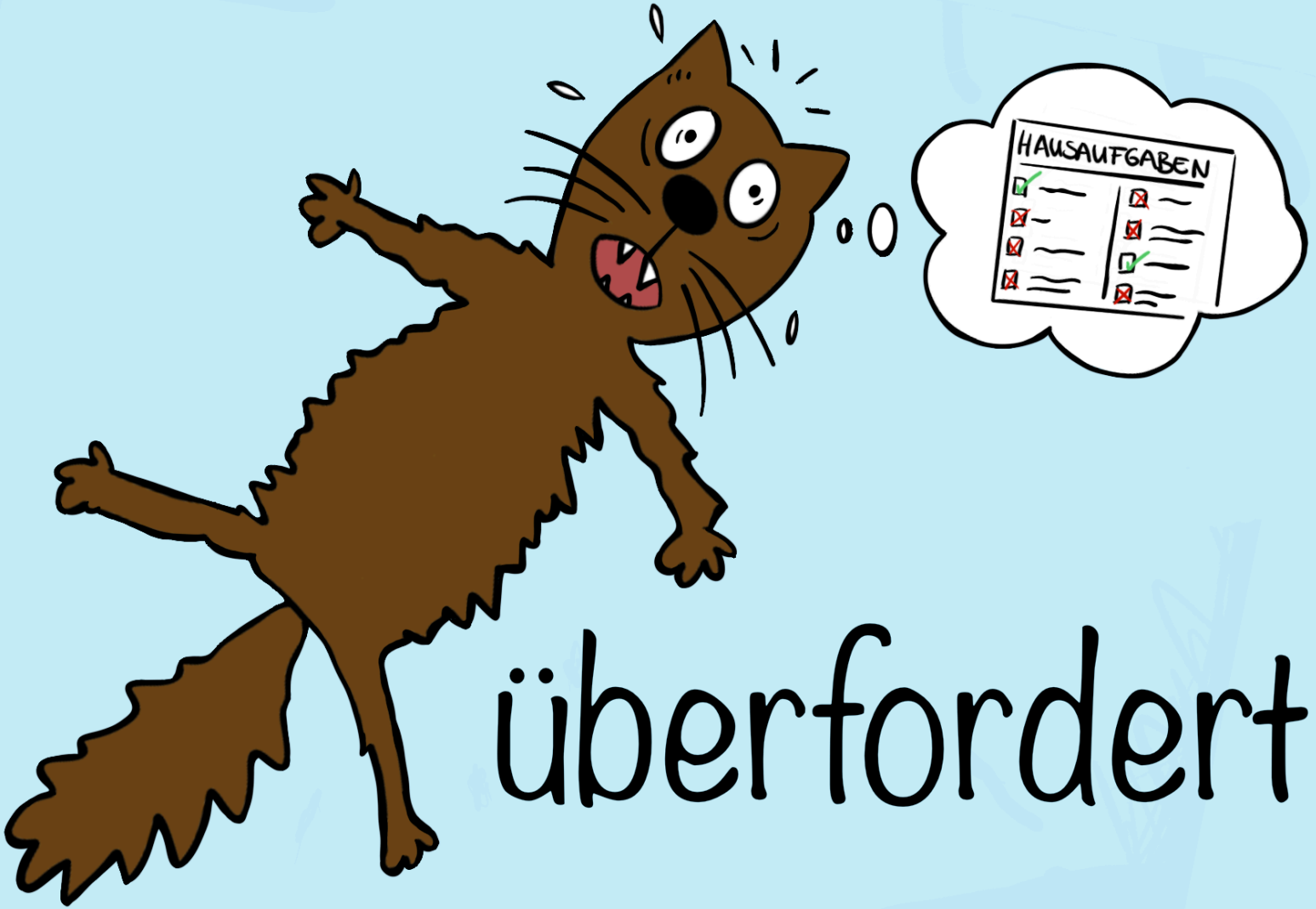


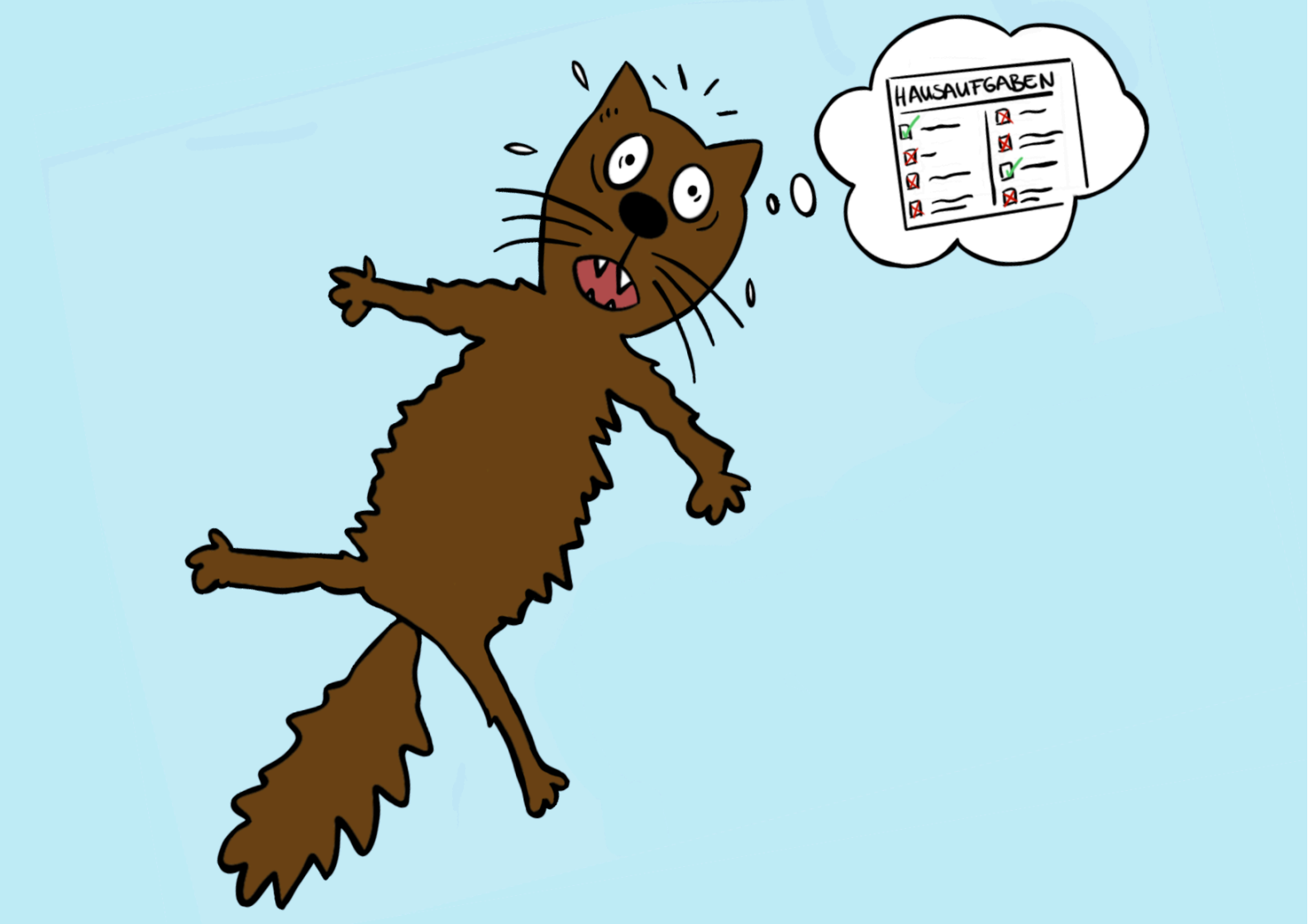

1

genervt

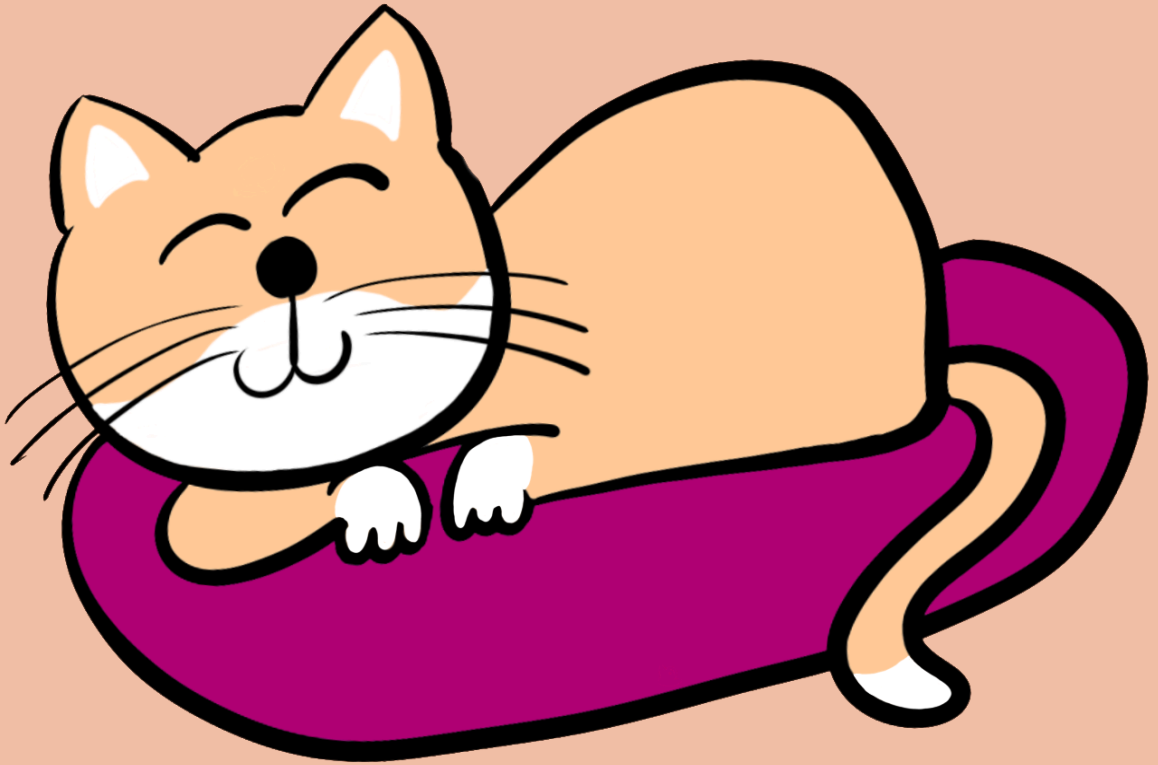


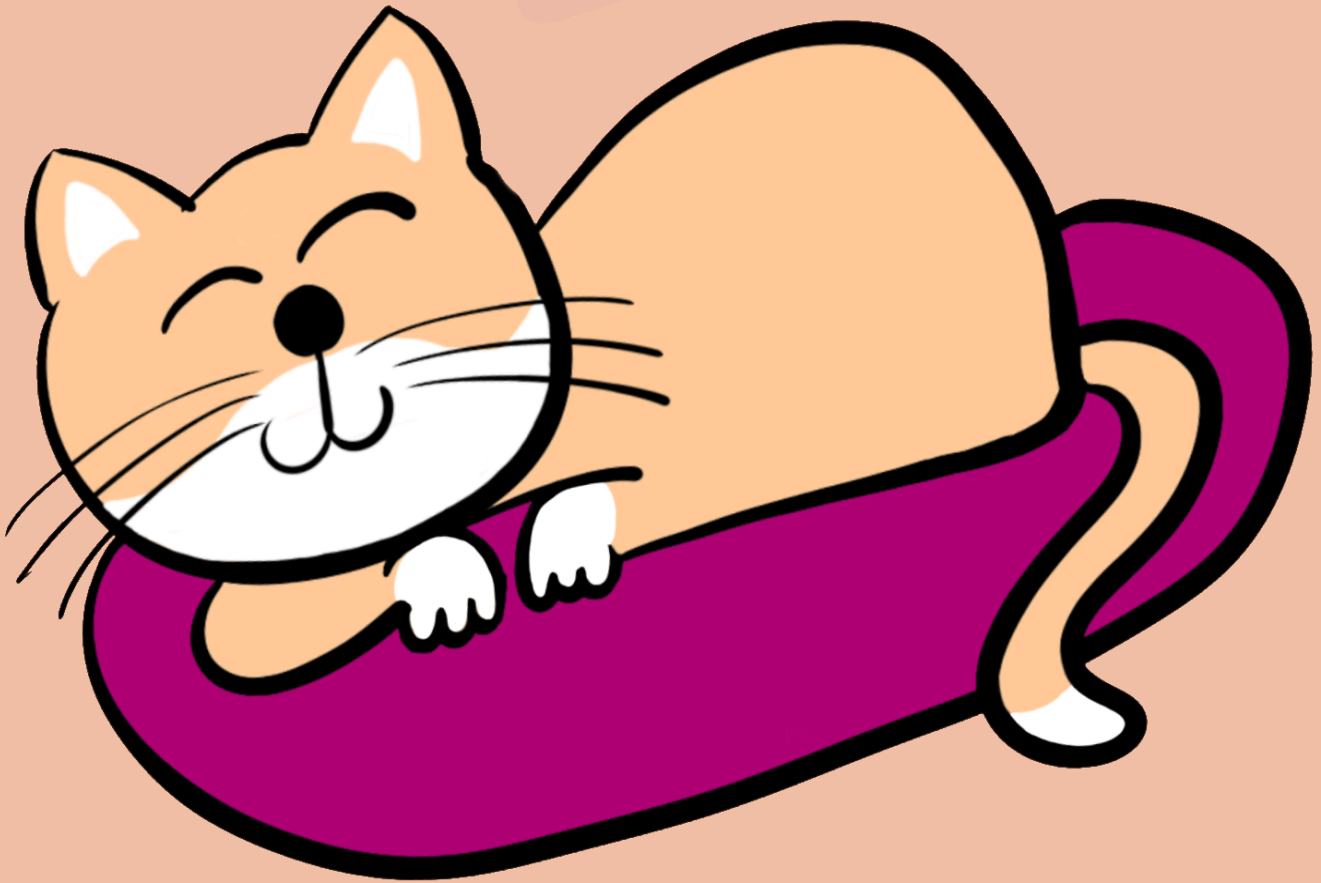



HAUSAUFGABEN
überfordert


HAUSAUFGABEN

zufrieden



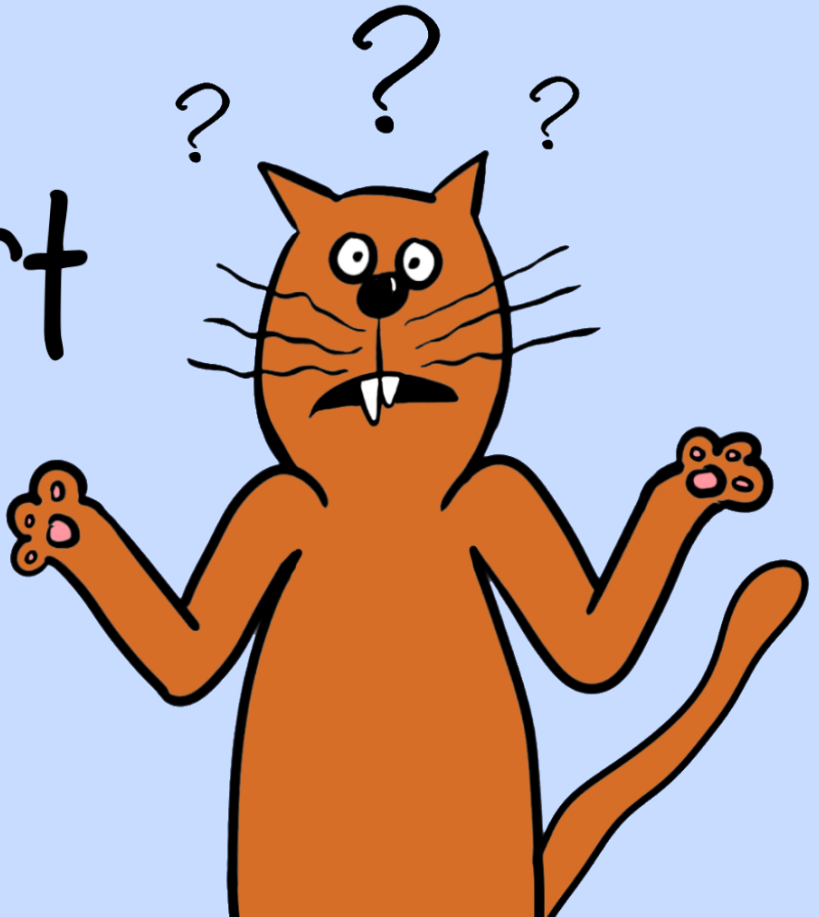


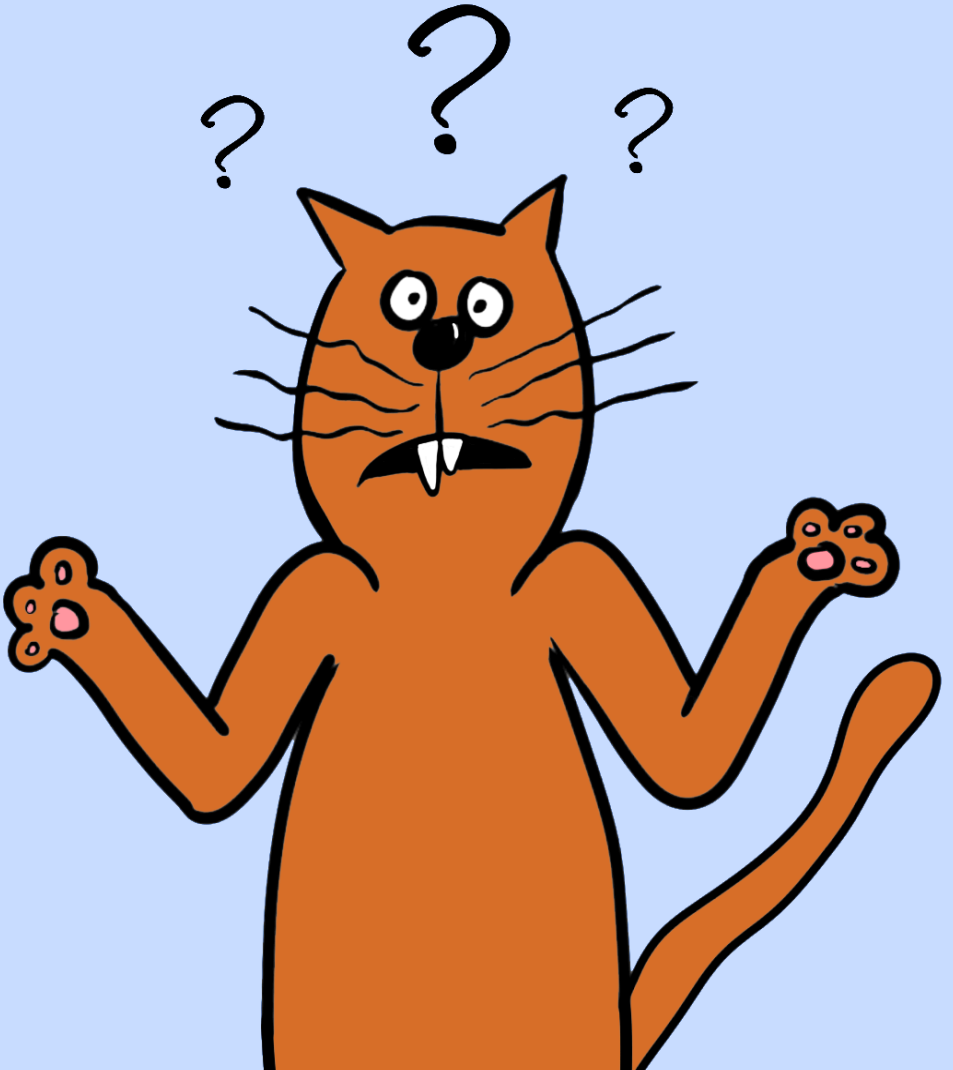
aufgeregt

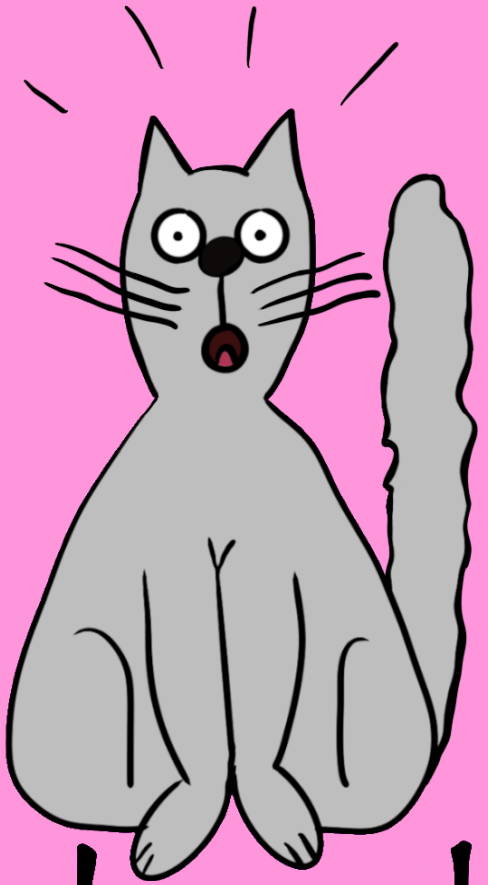
gelangweilt

ZzZ

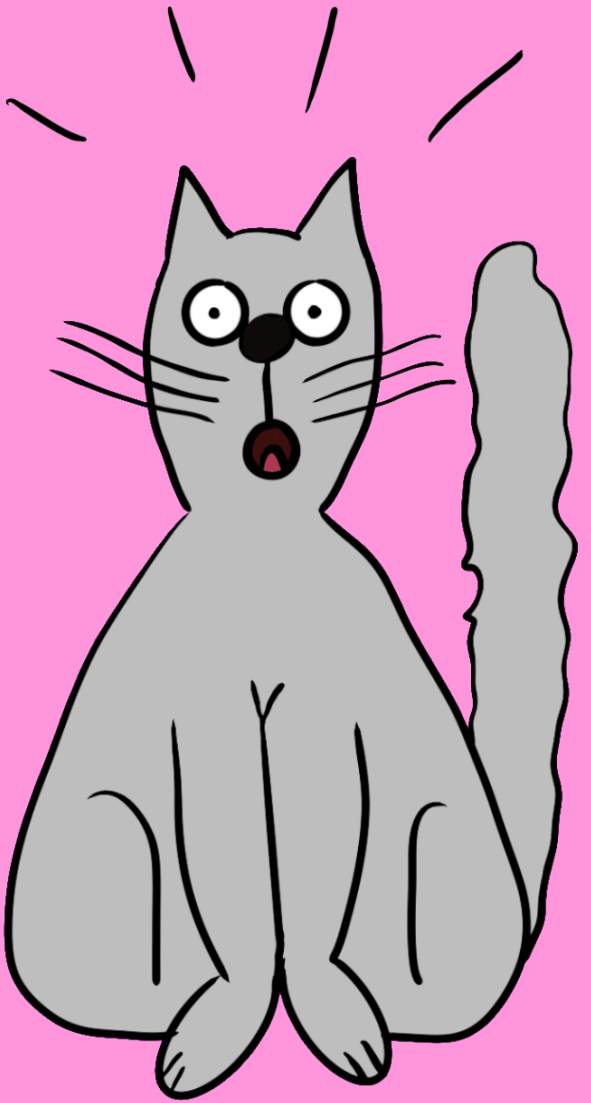
verwirrt



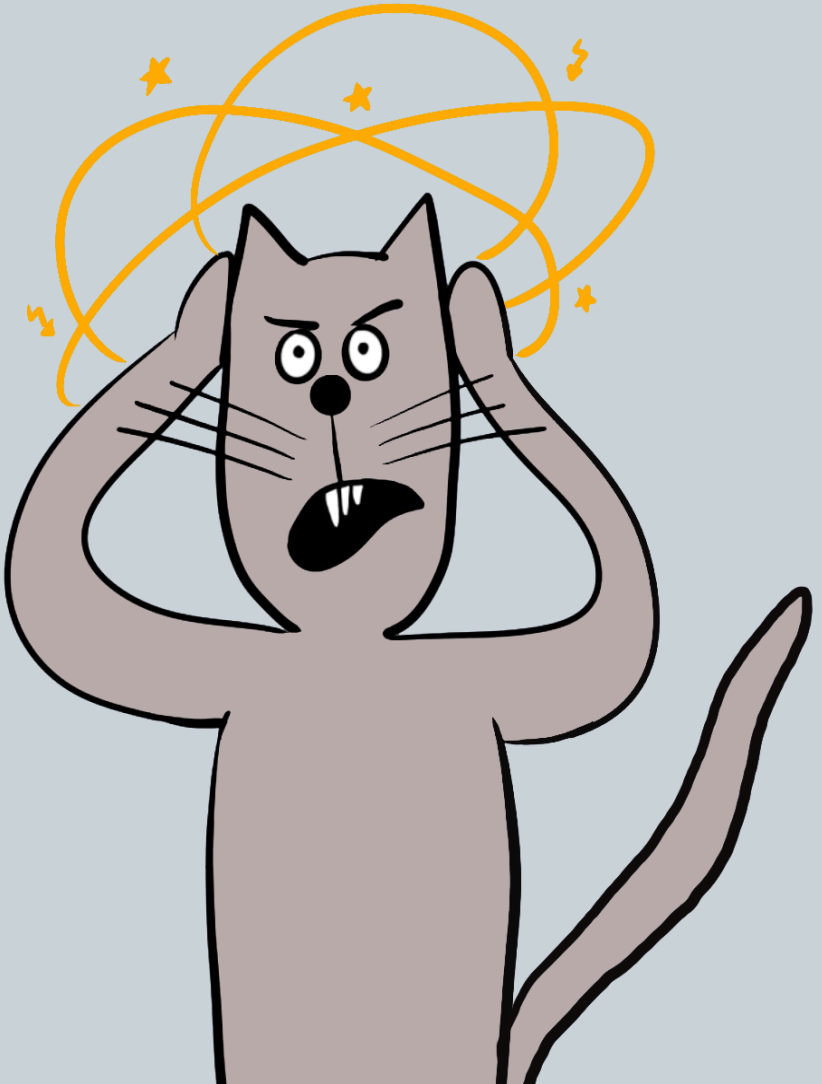




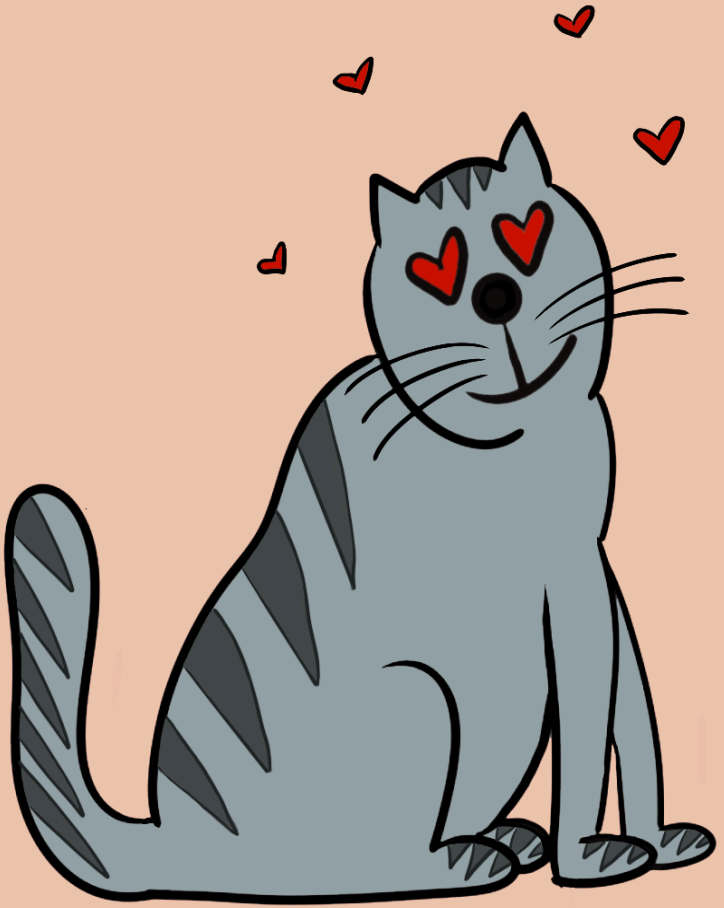
erschrocken

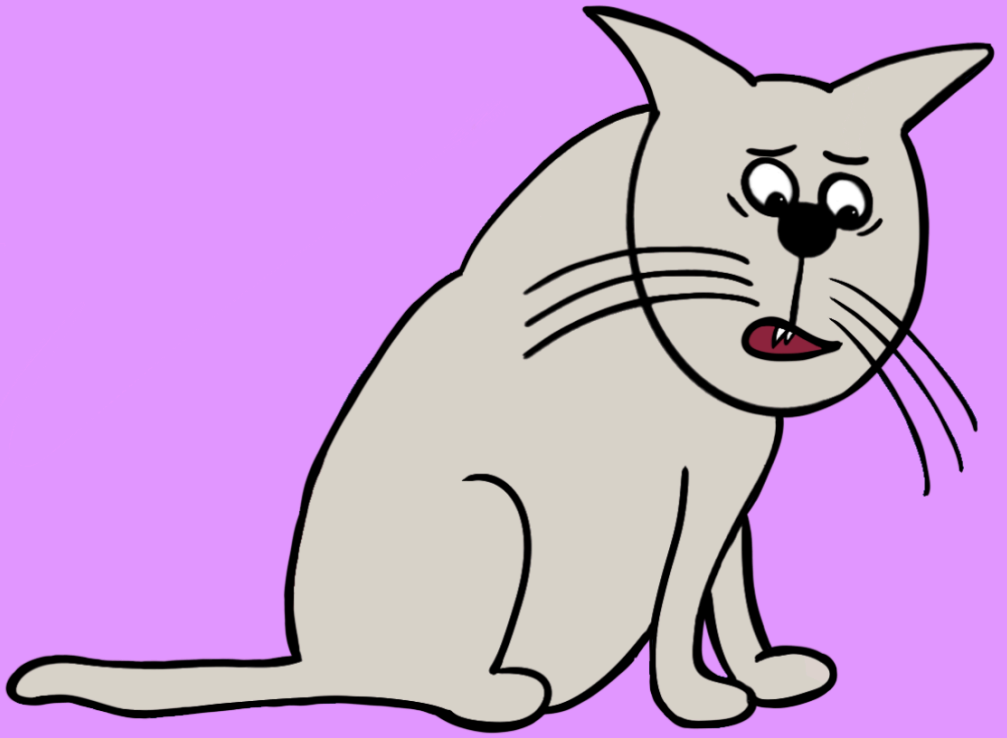


gestresst

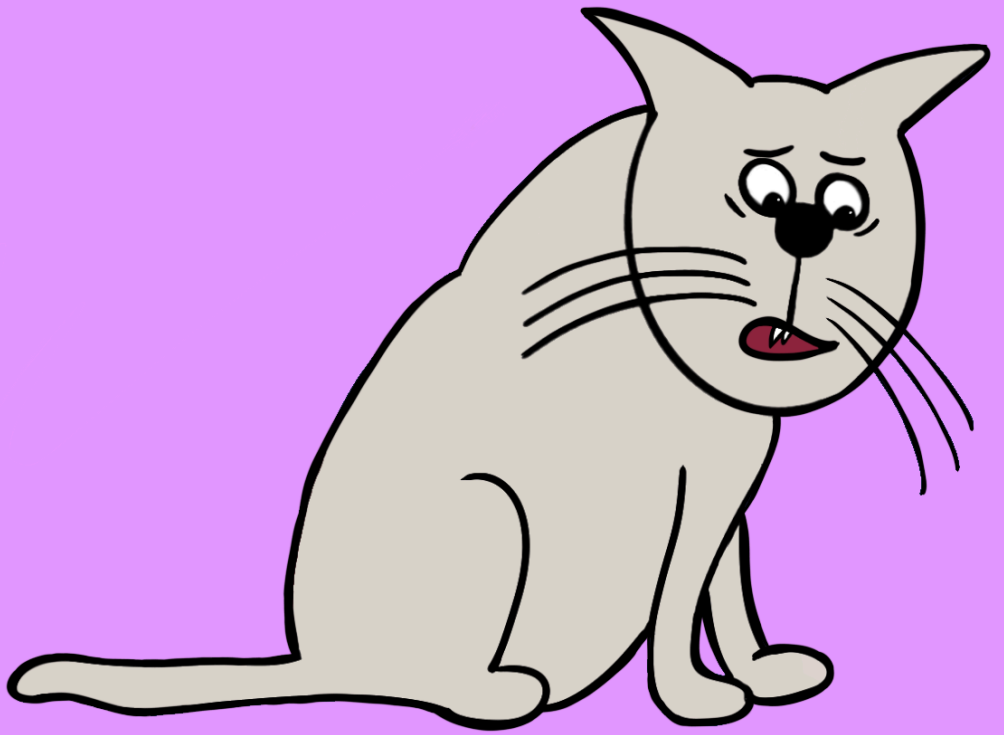


verliebt

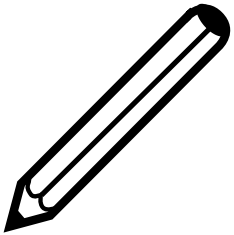


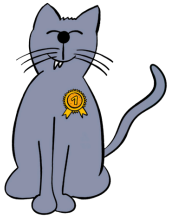


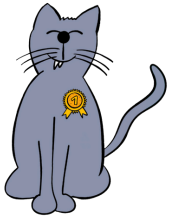
unsicher



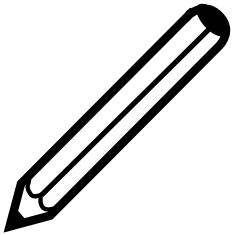
Male deine eigene Katze....

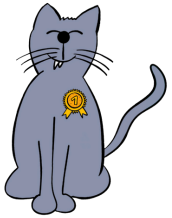


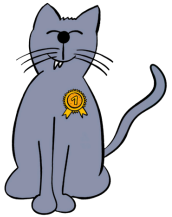




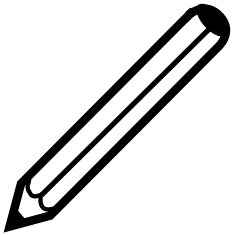
Male deine eigene Katze....

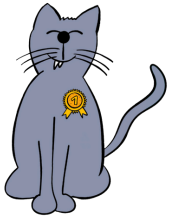


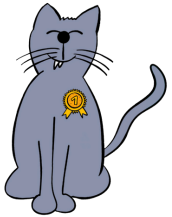




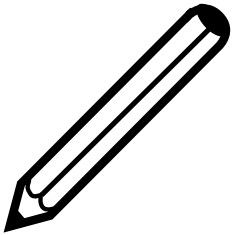
Male deine eigene Katze....

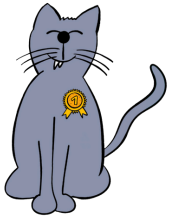


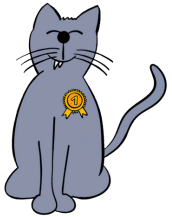




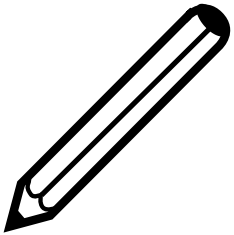
Male deine eigene Katze....

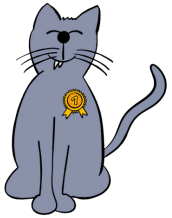


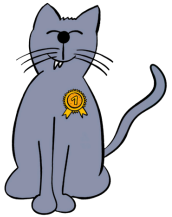




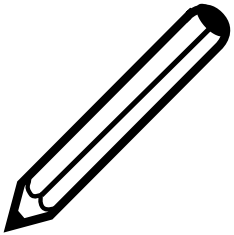
Male deine eigene Katze....

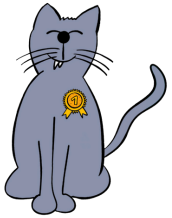


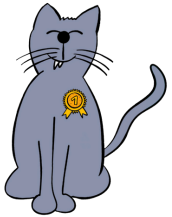




Male deine eigene Katze....







Herausgeberin:
Servicestelle Jugendbeteiligung
Scharnhorststraße 28/29 10115 Berlin

Erste Auflage:
2023

V.i.S.d.P.:
Vorstand der Servicestelle
Jugendbeteiligung

Feedback & Kontakt:
post@jugendbeteiligung.info

Illustrationen und Layout:
Nina Arlt

Copyright: lizensiert unter einer Creative Commons Lizenz: Namensnennung – nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International.

BERLIN
Berliner Landeszentrale für politische Bildung

Ein Projekt der
SERVICESTELLE Jugendbeteiligung