

# Raum für Gefühle

Gesprächsanlässe mit Kindern schaffen und begleiten, um seelische Belastungen gut zu bewältigen

# Wer bin ich?

- 2009 Pädagogische Fachkraft in Kitas
- 2013 Erziehungswissenschaftlerin
- 2016 Expertin Frühe Kindheit
- 2019 Familienberaterin  
Kita-Coach  
freie Dozentin
- 2019 Mama von Nils



# Ablauf

- Gefühle & Resilienz
- Gefühlen & Emotionen
- Gefühle mit Kindern thematisieren

# Gefühle & Resilienz

# Gefühle & Resilienz

**Resilienz ist die innere Widerstandskraft des Menschen.**

Resiliente Kinder können

- eigenen Gefühle und die von anderen erkennen und einordnen.
- eigenen Gefühle kontrollieren, regulieren oder dafür um Rat bitten.
- eigene Stärken und Kompetenzen erkennen.
- Hilfe holen und scheuen sich nicht vor Kontakt.
- Strategien zur Problemlösung entwickeln und auf ähnliche Situationen übertragen.

*“Bevor ein Kind Schwierigkeiten macht, hat es welche.”*

*Alfred Adler, Psychoanalytiker*

# Gefühle & Emotionen

# Selbstreflexion

1. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und schreiben Sie ALLE Gefühle auf, die Ihnen einfallen.
2. Unterstreichen Sie anschliessend all die Gefühle, die Sie mit den Kindern thematisiert/angesprochen haben.

# Gefühle

Grundgefühle:

- Angst
- Ekel
- Glück/Freude,
- Trauer
- Überraschung
- Wut
- Scham

# Gefühle

Neurobiologe, Alan S. Cowen fand nun heraus, dass es **27 Gefühle** benötigt, um die Bandbreite der Gefühlsregungen von Menschen zu decken.

Angst, Ekel, Schrecken, Besorgnis, sexuelles Verlangen,  
Romantik, Nostalgie, Trauer, Wut, Schmerz,  
Überraschung, Erleichterung, Aufregung, Interesse,  
Langeweile, Verwirrung, Verzückung, Gelassenheit,  
Verlangen (nach Essen), ästhetische Wertschätzung,  
Bewunderung, Verehrung, Freude, Staunen,  
Belustigung, Zufriedenheit, Befangenheit

# 1. Übung: Lösungen präsentieren

## Rollenspiel: In 3er Gruppen

- 1 Beobachter
- 1 "Klagender"
- 1 "Lösungssuchender"

Aufgabe:

Der "Klagende" beschreibt seine Situation ausführlich, ergänzt den Text mit Gefühlen. Der Zuhörer/Lösungssuchende präsentiert ihm so viele Lösungen wie möglich für seine Situation. Die Beobachter schauen, was der Dialog in ihnen auslöst und wie es beiden Rollen geht.

"Ich bin verzweifelt und gleichzeitig wütend. Drei Mütter holen ihre Kinder immer so spät ab, dass dadurch immer mein Yoga verpasse. Egal, was ich mit den Müttern probiere. Nichts ändert sich. Gerade jetzt, wo es zu Hause schwierig ist, benötige ich doch eine Pause nur für mich."

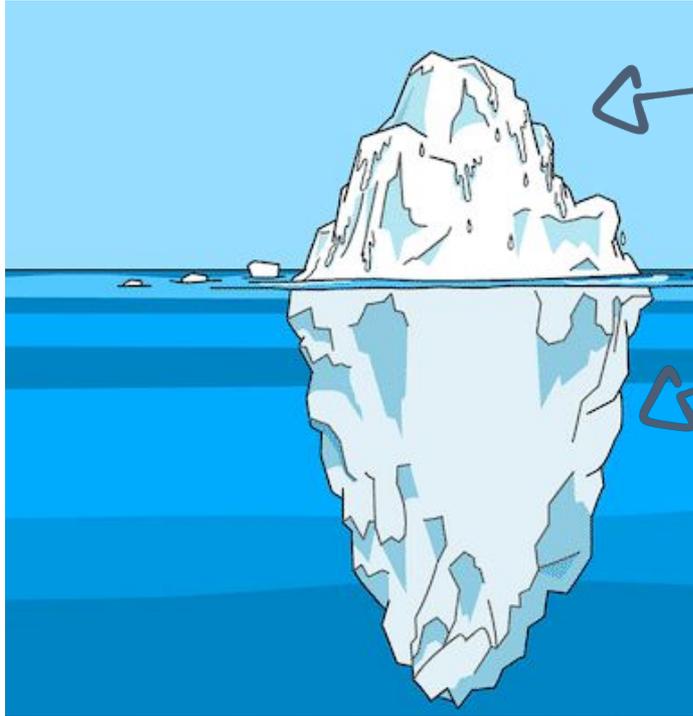
"Ich war in den letzten drei Monaten nur krank von Corona bis Bindehautentzündung. Wenn jetzt ein krankes Kind in meiner Nähe ist, habe ich Angst. Ich gehe dem Kind dann aus dem Weg, aber das ist ja auch keine Lösung. Manchmal entwickelt sich meine Angst fast in eine Panikattacke."

# Austausch

- Wie hat es sich angefühlt für alle Parteien?
- Hat die/der Klagende sich gut aufgehoben/ verstanden gefühlt?



# Gefühle & Emotionen



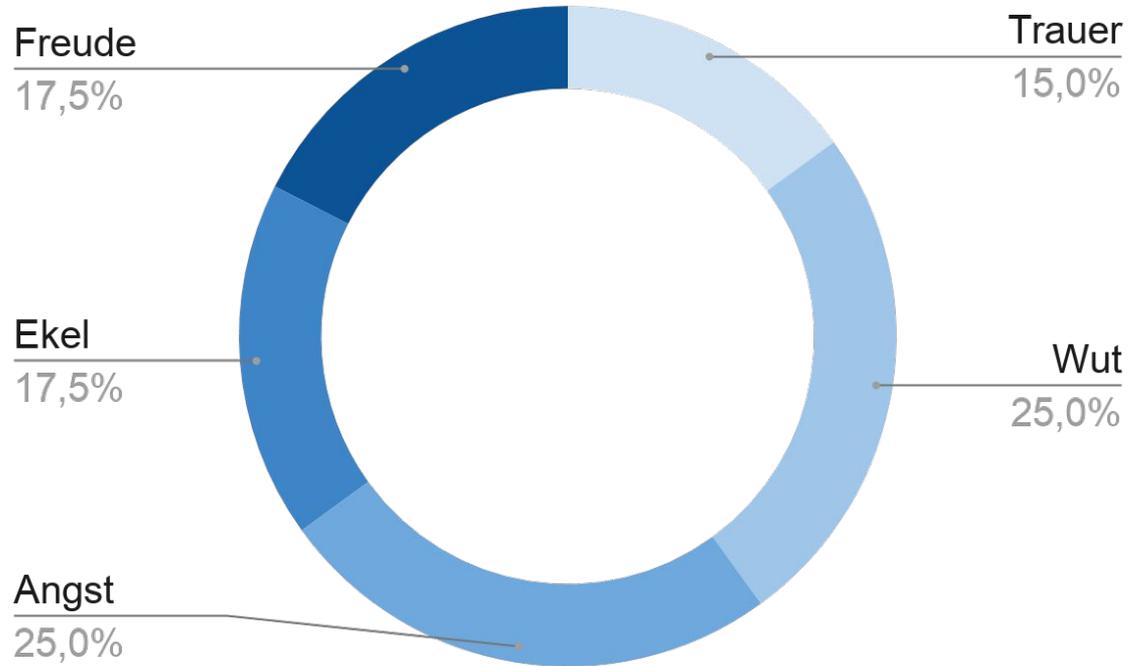
Gefühle

Emotionen

Emotionen sind  
nicht gelebte  
Gefühle.

Vivian Dittmar

# Kindliche Gefühle



## 2. Übung: Gefühle wahrnehmen

### Rollenspiel: In 4er Gruppen

- 2 Beobachter
- 1 "Klagender"
- 1 "Zuhörer"

Aufgabe:

Der "Klagende" beschreibt seine Situation ausführlich, ergänzt den Text mit Gefühlen. Der Zuhörer zeigt grosse Empathie. Fasst die Situation zusammen, wiederholt Gefühle, fragt tiefer nach, zeigt keine Lösungen auf.

"Ich bin total nervös. Morgen Abend habe ich ein Elternabend zum Thema kindliche Sexualität. Ich schäme mich über dieses Thema zu reden, auch wenn ich weiss, wie wichtig es ist."

"Ich habe nun schon öfter mitbekommen, dass ich nicht beliebt bin im Team. Wenn es darum geht, Projekte umzusetzen, will niemand mit mir zusammen arbeiten. Das macht mich sehr traurig und belastet mich."

# Umgang mit Kindern I

Bei starken Gefühlsäußerungen von Kindern:

1. Selbst ruhig bleiben
  2. Situation neutral beschreiben
  3. Gefühle wahrnehmen und spiegeln
- ...

Und erst, wenn sich das Kind beruhigt hat, gemeinsam nach Lösungen suchen.

# Umgang mit Kindern II

Nur so:

...fühlen sich Kinder wahrgenommen.

...können sie lernen mit ihren Gefühlen umzugehen.

...entwickeln sie indirekt Resilienz.

# Gefühle mit Kindern thematisieren

- Gefühlsbarometer
- Gefühlsgläser basteln
- Wutrad
- Puppentheater
- Gefühle-Memory basteln  
oder kaufen, z.B: Nathan  
Gesichtsausdrücke
- Masken Gefühle basteln

## Bilderbücher: Zum Beispiel:

- Heute bin ich von Mies Van Hout
- Gefühle: So geht es mir! von von Felicity Brooks, Frankie Allen, Mar Ferrero
- da sein- Was fühlst du? von Kathrin Schärer
- Willi und sein Wüterich von Eva Orinsky

## Gefühlsbuch

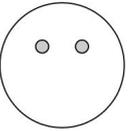
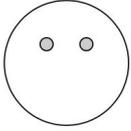


Photo vom Kind

Ich bin traurig, wenn...

Wenn ich traurig bin, hilft mir...

## Gefühlsquiz

Wie fühlst du dich, wenn du Hunger hast?	
Wie fühlst du dich, wenn du morgens geweckt wirst?	
Wie fühlst du dich, wenn man mit dir schimpft?	
Wie fühlst du dich, wenn du deine Zähne putzt?	

## Lieder über Gefühle

- Das Lied von den Gefühlen, Klaus W. Hoffmann
- Wenn du glücklich bist...

## Fantasiereisen (ab 6 Jahren)

Schließe deine Augen und begib dich mit mir auf eine Traumreise...

Dein Atem fließt gleichmäßig und ruhig. Du entspannst dich und lässt alle Gedanken vorüberziehen – wie die Wolken am Horizont. Gibt es etwas das dich im Moment ganz besonders belastet? Bist du traurig über eine Sache, die du nicht geschafft hast, oder hast du ein Problem mit einer bestimmten Person, das dir sehr zu schaffen macht? Erwinnere dich an alle Dinge, die dich in letzter Zeit traurig gemacht haben...

Alle Sorgen und Probleme packst du nun in die Wolken hinein und beobachtest, wie diese immer schwerer und dunkler werden. Die trüben Gedanken sammelst du in der Wolkenschicht, die jetzt wie ein grauer Schleier über dem Himmel hängt. Gib so viele traurige Gefühle in die Wolken hinein wie nötig, bis sie sich schließlich vor Kummer entleeren und Regen über der Erde verströmen.

.....

**„Das Doch und Nein Spiel“** – ein Spiel, in dem auch mal leise Kinder die Möglichkeit haben, laut zu sein!

Zwei Kinder setzen/stellen sich gegenüber. Es wird mit allen Kindern ein Zeichen vereinbart, welches bedeutet, dass man das Spiel nicht weiter spielen möchte (z.B. Heben einer Hand).

Ein Kind sagt immer lauter werdend Nein und das andere Kinder antwortet darauf auch immer lauter werdend Doch. Die Kinder spielen so lange, bis ein Kind das Stoppzeichen anzeigt.

**„Dirigentspiel“**

Alle Kinder sitzen im Kreis, ein Kind geht aus dem Raum.

Eins von den Kindern wird der Dirigent, der von seinem Platz aus unterschiedliche Bewegungen macht, die alle anderen Kinder dann nachmachen müssen. Das wieder hereinkommende Kind muss nun raten, welches Kind der Dirigent ist.

©<https://kitakram.de/das-bin-ich-ein-projekt-zum-kennenlernen-eigener-gefuehle-und-staerkung-des-selbstbewusstseins/>

## „Spiegelbild“

Zwei Kinder kommen in die Kreismitte. Eines der Kinder drückt nur mit Gesten und Mimik einen bestimmten Gefühlszustand aus. Das zweite Kind stellt sich dem ersten gegenüber auf. Als „Spiegelbild“ muss es alle Gesten und auch den Gesichtsausdruck des anderen Kindes genau nachmachen. Für kurze Zeit verharren beide Kinder in ihrer Haltung, damit die anderen sich Bild und Spiegelbild in Ruhe ansehen können. Welches Gefühl stellen die beiden dar?

## Vertrauen aufbauen durch einen „Hindernislauf“

In einem Raum der Einrichtung wird ein abwechslungsreicher Hindernis-Parcours aufgebaut, wie z.B. eine Bank, ein Kriechtunnel, einige Gegenstände zum Übersteigen oder ein auf dem Boden liegendes Balancierseil.

Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Jeweils einem Kind werden die Augen verbunden. Dann muss es den Parcours vom Startpunkt bis zum Ziel durchlaufen, ohne ein Hindernis auszulassen. Das kann natürlich nur klappen, wenn das sehende Kind hilft. Es darf seinen „blinden“ Partner stützen, führen und ihm den Weg beschreiben.

Fragen oder Anregungen



# Gefühle und ihre Bedeutung

# Wut

“Das ist falsch.”

= Wut zeigt unsere Grenzen auf und gibt uns die Kraft Situationen zu ändern oder an uns selbst zu arbeiten.

# Scham

“Das hätte ich gerne anders gemacht.”

= Scham hilft uns Verantwortung zu übernehmen, unser Verhalten zu reflektieren und neue Strategien zu finden.

# Trauer

“Das ist schade.”

= Trauer hilft uns Situationen anzunehmen,  
die wir nicht beeinflussen können und sie  
loszulassen.

# Freude

“Das ist schön.”

=Freude befähigt uns erfüllte Bedürfnisse  
und Wünsche zu feiern und wertzuschätzen

# Angst

“Das ist furchtbar.”

= Angst bremst uns, schenkt uns Zeit und gibt uns die Möglichkeit Situationen zu überdenken und überlegt zu handeln.

*“Es gibt keine herausfordernde Kinder, sondern nur Kinder, die herausgefordert werden.”*

*Nicole Wilhelm*

Hier bin ich zu finden



**@familienberater**

<https://www.facebook.com/familienberater>



<https://www.youtube.com/channel/UCGGxptX574asDI05OgsF0ww>

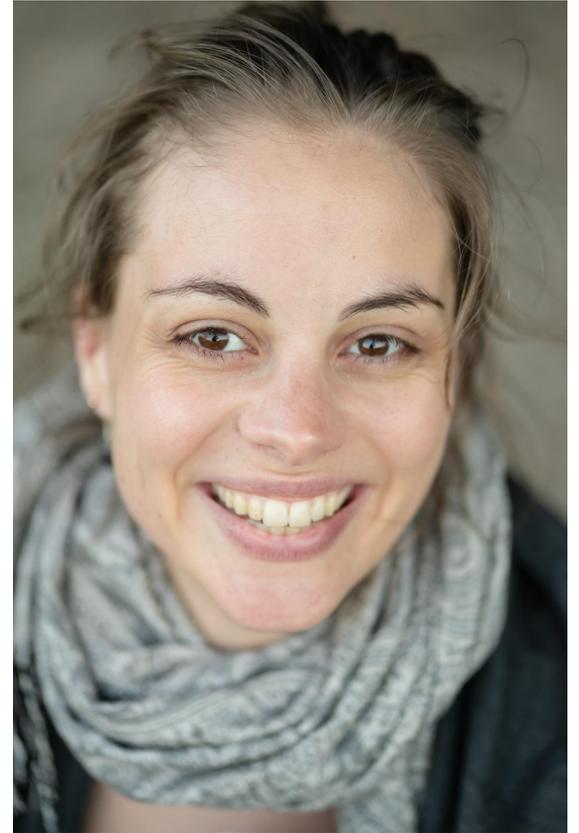


**@fraulisafunk**

<https://www.instagram.com/fraulisafunk/>



<https://www.lisafunk.de/newsletter/>



Lisa Funk  
WIR-GEFÜHL  
FAMILIENBERATUNG