

Liebe Hortis,

momentan beschäftigen wir uns in der Notbetreuung mit dem Thema Gefühle.

Vielleicht habt ihr ja Lust, von zu Hause aus mitzumachen:

Dein eigenes Gefühls-memory

Du brauchst:

- weiße Blätter
- festes Tonpapier
- mehrere Holzstifte
- eine Schere
- einen Kleber
- einen Füller

So geht's:

Überlege dir zuerst, welche Gefühle du kennst und wie du dabei aussiehst, wenn du dich so fühlst. Anschließend nimmst du ein Blatt Papier und schreibst die Gefühle, die du dir ausgesucht hast auf. Danach malst du dein Gesicht auf ein anderes weißes Papier. (z.B. glücklich -> große Augen, Mundwinkel nach oben, breiter lachender Mund)

Als nächstes schneidest du die aufgeschriebenen Gefühle und die Gesichter in Memory Form aus und klebst sie auf den Tonkarton. Dort schneidest du sie auch wieder aus und schon hast du dein eigenes Gefühls-Memory.

Als Variation kannst du natürlich auch eigene Bilder von dir benutzen, anstatt dich zu malen.



Buchtipp zum Thema: „Heute bin ich...“

ISBN: 978-3-905945-30-0

Autorin: Mies van Hout

Verlag: Aracari thalia.de

Gefühlsbarometer

Du brauchst:

- Farbige Pappe
- Schere
- Stifte
- Kleber
- evtl. Laminierfolie
- Locher
- Kordel
- Wäscheklammern
- kleine Namensschilder oder Fotos für die Wäscheklammern

So geht's:

Schneide aus der Pappe quadratische oder rechteckige Karten aus. Drucke Fotos von dir und deiner Familie aus, bei denen ihr mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken Gefühle zeigt, diese klebt ihr auf die Karten und könnt sie, wenn ihr möchtet laminieren. Als nächstes macht ihr mit dem Locher, oben und unten in die Karten, jeweils zwei Löcher und fädelt die Karten auf die Kordel.

Die Wäscheklammern mit Namen, Zeichen oder Fotos der ganzen Familie beschriften und in einen Korb neben dem Gefühlsbarometer aufbewahren.

Jetzt könnt ihr das Gefühlsbarometer als Ritual nutzen. z.B. vor dem Abendessen, in der Früh, vor dem schlafen gehen, etc.

Zum Schluss die Regeln, diese sind wichtig, damit das Ritual funktioniert:

- Die Wäscheklammer an ein Gefühlskärtchen zu klammern ist freiwillig. Niemand muss seine Gefühle preisgeben. Wer das nicht möchte, lässt die Klammer im Körbchen liegen.
- Nur die eigene Wäscheklammer darf benutzt werden. Aus Spaß (oder anderen Gründen) die Klammer eines anderen Familienmitglieds umzuhängen ist streng verboten!

– Manche Personen werden das Gefühlsbarometer sehr regelmäßig nutzen, andere nur gelegentlich. Beides ist völlig in Ordnung.

– Wenn man möchte, darf man erzählen, warum man sich gerade so fühlt. Bei einem schlechten Gefühl kann man gemeinsam nach einer Lösung suchen. Auch die Erwachsenen dürfen von ihren Gefühlen erzählen. Nur so lernen die Kinder damit umzugehen.

Liebe Grüße vom Hortteam 😊