





Gefühle ausdrücken – Gefühlskarten Memory

Was ist überhaupt ein Gefühl?

Nicht alle Menschen fühlen in den selben Situationen ähnlich oder gleich. Darum ist es wichtig, Gefühle zuerst einmal benennen zu können. Wer sie benennen kann, kann sich dann mit anderen Menschen darüber austauschen. Außerdem kennt jeder Mensch «gute» oder «schlechte» Gefühle. Gefühle schützen Dich auch, z.B. im Sport, wenn Dir etwas zu gefährlich ist, oder bei Treffen mit Fremden, wenn Dir nicht wohl ist. Oftmals hilft es, das anzusprechen, damit in einer Situation wieder Klarheit entsteht – alle wissen, wie es dem anderen geht.

Wie gehst Du um mit Gefühlen?

Hast du schon Gefühle versteckt? In welcher Situation und vor wem?

Kennst Du das, wenn Du ein Gefühl herunterschluckst oder verdrängst?

Die Gefühlskarten vom berühmten Globizeichner Heiri Schmid helfen Dir, Gefühle zu erkennen, sie zu benennen, darüber zu sprechen und von Deinen Erlebnissen zu erzählen.

Nicht immer ist eine Zeichnung einfach zu erkennen, vielleicht passen auch mehrere Gefühle zu den verschiedenen Tieren. Auch das gibt Gelegenheit, darüber zu sprechen. Hilfe bietet Dir Deine Lehrkraft oder der Moderator, die Moderatorin, der oder die das Spiel leitet.

Die Telefonnummer 0800 43 77 77 auf der Rückseite der Karten ist der Kinder- und Jugendnotruf des Kinderschutzzentrums. Wir sind für Dich da – wenn du in Not bist, Tag und Nacht.

Viel Spaß – dein Kinderschutzzentrum



