

## Gefühlsmonster® – Erste Schritte für Kinder

Hallo!

- Bist du manchmal sauer oder traurig und weißt nicht warum?
- Möchtest du deine Gefühle besser verstehen?

Dann bist du hier richtig.

Du hast vielleicht von deinen Eltern oder Erziehern die Gefühlsmonster®-Karten bekommen. Dann kannst du jetzt sehen, wie du damit spielen und arbeiten kannst.

Schau auf die ausgebreiteten Karten.

- Gibt es Gefühlsmonster®, die dir spontan gefallen?



- Fällt dir vielleicht gleich eine Situation ein, die du erlebt hast?



Gefühle – auch Bilder von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Gefühlsmonster®-Karten, die deinen Blick anziehen, etwas mit Sachen zu tun aus deinem Leben. Sie können dir vielleicht helfen, dich selbst

und andere besser zu verstehen.

Hast du Lust? Dann beginnst du am besten, mit den Karten zu spielen.

Wenn du Fragen hast, geh zu deinen Eltern oder Erziehern, damit sie dir helfen können.

### Schritt 1: Alle Karten kennen lernen

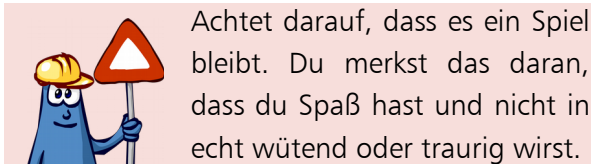


Zuerst kannst du die Karten sortieren. Vielleicht nach ihren Farben, oder danach, welche du davon magst und nicht magst.

Oder du suchst dir ein paar Karten aus, die dich grade ansprechen (du merkst das daran, dass sie deinen Blick anziehen).

Die legst du alle zusammen hin und überlegst, was diese Monster sagen. Du kannst sie auch

miteinander sprechen lassen, das geht besonders gut zusammen mit einer Freundin oder einem Freund, dann könnt ihr zusammen damit spielen.

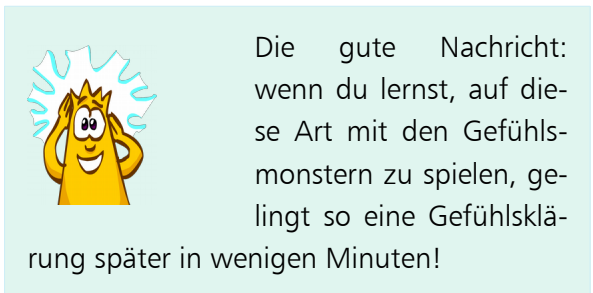


Gefühle können manchmal ganz schön doll, ganz schön unangenehm sein. Dann ist es besser, wenn du mit jemandem darüber redest, den du magst und der dich versteht.

## Schritt 2: Über eine bestimmte Situation Klarheit finden

Hast du gerade ein bisschen ungestörte Zeit? Fühlst dich gut und möchtest dich

- auf eine Situation vorbereiten, die noch kommt
- eine Situation besser verstehen, die schon vorbei ist?

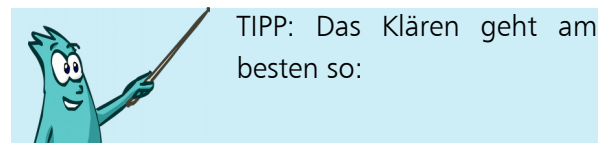


Also: welche Situation möchtest du klären? Fang mit etwas an, das nicht so heftig ist, wo du nicht ängstlich oder sehr ärgerlich bist. Zum Lernen sind recht normale, unbelastete Situationen besser.

Hier ein paar Beispiele:

- Wie geht es mir mit dem neuen Sportlehrer?
- Warum mochte ich diesmal nicht so gerne mit zu Oma?
- Wie geht es mir damit, dass ich jetzt zur Musikschule gehen darf?
- Wie geht es mir damit, dass ich jetzt in

einen Sportverein gehe?



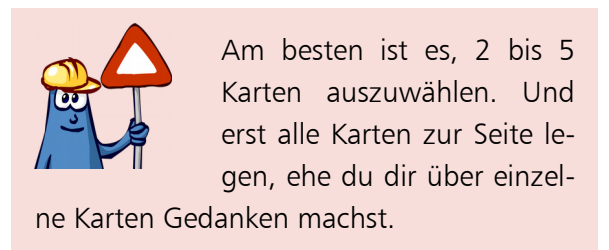
1. Du denkst an die Person oder Situation, um die es geht. Also zum Beispiel:

„Wie geht es mir, wenn ich an den neuen Sportlehrer denke?“

2. Dann lässt du deine Augen über die Karten wandern, ganz entspannt, mit dem Gedanken an den Sportlehrer (oder dein Beispiel!).

3. Immer, wenn dein Blick an einer Karte hängen bleibt, nimmst du diese Karte auf und legst sie zur Seite.

4. Dies tust du so lange, bis du alle Karten angeschaut hast.



5. Nun schaust du dir die Karten, die du zur Seite gelegt hast, nacheinander an.

Es kann sein, dass du schon beim Anschauen der ausgewählten Gefühlsmonster denkst „Aha, so ist das!“ - und ein bisschen besser verstehst, wie deine Gefühle in dieser Situation sind.

6. Du kannst dich dann noch bei jeder Karte fragen:

„Was bedeutet diese Karte für mich?“

Wenn du Glück hast, verstehst du dich nach dieser Übung schon ein bisschen besser.

Und wenn du dich sicherer fühlst mit der Übung, kannst du beim nächsten mal schon eine Situation auswählen, die ein bisschen schwierig ist und die du besser verstehen möchtest.



TIPP: Falls du dich unwohl fühlst wenn du die

ausgewählten Karten anschaust, schließe die Übung mit der Frage ab:

„Welche Karte tut mir jetzt gut?“ , oder

„Wie würde ich mich gerne fühlen?“

Wenn du diese Karte dann an dein Bett stellst oder auf deinen Schreibtisch, kann dir dieses Gefühlsmonster dabei helfen, dich so zu fühlen, wie du möchtest.

Manche Kinder nehmen zum Beispiel dieses Monster mit in die Schule, damit es ihnen bei der Mathe-Arbeit Mut macht.



Such dir ein Monster aus, das dir gut tut!

## Schritt 3: Spiel „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“

Dieses Spiel kannst du sogar alleine spielen, aber mehr Spaß macht es zu zweit oder mit mehreren.

- Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet auf dem Tisch, so, dass man die Bilder nicht sieht sondern nur den Kreis auf der Rückseite.
- Du wählst abwechselnd mit einem oder mehreren Mitspielerinnen oder Mitspielern eine Karte, denkst dir für das gezogene Gefühlsmonster® einen Namen aus und sagst, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte. Immer abwechselnd.

### Beispiel (Spiel A):



Das ist Tom, der gerade noch rechtzeitig in die Schule gekommen ist bevor die Klassenlehrerin zur Türe rein kam...

Das ist Max, der heute gerne noch länger geschlafen hätte.



Und das ist Nina, die gerade eine gute Note geschrieben hat und sich darüber freut.

.....

Wenn Du ein wenig Übung hast, kannst du dir mit deinen Mitspielern eine zusammenhängende Geschichte ausdenken.



Regel: die Karte, die man gezogen hat, muss verwendet werden, egal ob sie

„passt“ oder nicht.

Wählt auf jeden Fall Fantasie-Namen. Keine aus der eigenen Klasse oder sogar von den Mitspielern – sonst kann es ganz schnell passieren, dass das Spiel nicht mehr lustig ist.

### Beispiel (Spiel B):



Das ist Paul, der gerade erfahren hat, dass er nicht mit auf die Klassenfahrt darf.

Das ist die Lehrerin, die Paul in der letzten Zeit oft ermahnt hat und sagt „Jetzt ist Schluss!“



Das ist Ole, Pauls bester Freund. Der ist total traurig, dass Paul jetzt nicht mit kommt.

Das ist Pauls Vater, der sich vornimmt, in der Zeit der Klassenfahrt mal wieder mehr Zeit mit Paul zu verbringen um besser zu verstehen, was ihn beschäftigt.



Das ist Tom, der Ole gern hat und denkt, dass er auf der Klassenfahrt vielleicht mal mit ihm spielen kann.

Und so weiter und so weiter...!

## Schritt 4: Spiel „GEFÜHLE VERKEHRT“

Zum Abschluss noch ein Spiel, das viel Spaß macht, weil ihr selbst ein bisschen ins „Theaterspielen“ kommt.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet auf dem Tisch, so, dass man die Bilder nicht sieht sondern nur den Kreis auf der Rückseite.

- Ihr wählt Situationen aus, wie zum Beispiel
  - auf den Spielplatz gehen
  - ein Kind zum Geburtstag einladen
  - einen neuen Mitschüler begrüßen
  - zum Zahnarzt gehen
  - ein Gedicht aufsagen
  - den Opa besuchen
  - zur Pyjama-Party gehen
  - und so weiter... denkt euch selbst aus, was ihr spielen möchtet.

Nun fängt eine von euch an, zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Sie spielt dann die gewählte Situation in der Stimmung des Gefühls-

### Zu guter Letzt

Wir wünschen dir viel Freude mit den Gefühlsmonstern!

Wenn du Fragen hast, zögere bitte nicht, einen Erwachsenen deines Vertrauens anzusprechen. Und wenn du noch mehr über Gefühle lernen möchtest, gibt es später noch das Papier „Erklärungen für Kinder“.

Weißt du eigentlich, dass ein 13jähriger Junge

monsters auf ihrer Karte.

Das wird besonders lustig, wenn das Gefühl nicht in die Situation passt, wie zum Beispiel verliebt zum Zahnarzt gehen oder ärgerlich zur Pyjama-Party gehen.... Aber nicht mogeln: die Karte, die ihr gezogen habt, gilt!



Die Mitspieler sollen raten, welches Monster auf der Karte sein könnte.

Dann Wechsel. Der nächste zieht eine Karte und spielt die Situation so, wie das Monster sich fühlt, die Mitspieler raten, und so weiter...

Ihr werdet sehen: schon, wenn die Gefühlsmonster® gezogen werden, beginnt das Gelächter, weil die Karten meistens nicht zur Situation passen....!

die Gefühlsmonster gezeichnet hat? Vielleicht hast du Spaß daran, selbst welche zu zeichnen?

Wir freuen uns ganz besonders, wenn du uns eigene Zeichnungen schickst oder von deinen Erfahrungen berichten magst. Dann schreib uns bitte an [info@gefuehlsmonster.de](mailto:info@gefuehlsmonster.de).

Alles Gute für dich,



das Gefühlsmonster®-Team