

Gefühlsmonster-Tipps für Eltern, die ihre Kinder bei ihren ersten Schritten mit den Gefühlsmonster®-Karten begleiten möchten



Möchten Sie Ihr Kind dabei unterstützen, dass es seine Gefühle ausdrücken lernt? Man sagt, wenn jemand

Worte für seine Gefühle findet, kann er besser mit seinen Gefühlen umgehen. Wir haben die Gefühlsmonster®-Karten dafür gemacht, dass Gespräche über Gefühle leichter werden. Wenn das etwas ist für Sie – hier ein paar Tipps:

- Schauen Sie sich die Karten an und lernen sie selbst kennen.
- Gibt es Gefühlsmonster, die Sie mögen, die Ihnen gut tun?
- Gibt es Gefühlsmonster, die Sie überhaupt nicht mögen?
- Finden Sie ein Gefühlsmonster...
 - ...für Sie, jetzt im Moment?
 - ...für Sie, wenn Sie an Ihr Kind denken?

- ...für andere Menschen, die Sie kennen?

- Wenn Sie ein Gefühlsmonster finden, das sich für Sie besonders angenehm anfühlt, können Sie es an einen Ort stellen, wo Sie es immer einmal anschauen können. Gefühle stecken an – und zum Sich-Gut-Fühlen kann eine angenehme Karte helfen.
- Spielen Sie mit den Karten. Denken Sie sich selbst etwas aus, oder probieren Sie eines der Spiele aus, die Sie auf diesem Papier finden. Probieren Sie die Spiele für sich aus, ehe Sie sie mit einem Kind spielen.
- Das Spiel, das Ihnen am besten gefällt, ist am ehesten dafür geeignet, dass Sie es für den Einstieg mit dem Kind wählen.
- Geben Sie dem Kind die Gelegenheit, sich selbst Spiele auszudenken – Kinder sind da sehr kreativ!

Spiel einzeln mit dem Kind

1. Wie es den Gefühlsmonstern geht

Manche Kinder mögen alleine mit den kleinen Gefühlsmonster®-Karten spielen. Vielleicht erzählen sie etwas dazu, vielleicht nicht.

Sie können folgende Fragen stellen – eine, die am besten passt.

1. „Guck mal, das sind die Gefühlsmonster. Such dir mal ein paar aus und sag, was die gerade machen“. Oder: „Erzähl mal, wie es den Monstern geht!“
2. „Schau mal, ob du ein Kärtchen fin-

dest für den Papa, die Mama, den Opa, die Oma, den Bruder, die Schwester, die Lehrerin, den Trainer, die beste Freundin“ etc.

3. „Finde mal ein Gefühlsmonster für den Schulausflug morgen, den Besuch beim Opa, den Schwimmunterricht“ (wählen Sie hier etwas, das dem Kind wichtig ist. Auch Fotos von bestimmten Situationen eignen sich gut, um ein für das Kind passendes Gefühlsmonster wählen zu lassen). Wenn das

Kind eine Karte gewählt hat, fragen Sie: „Was bedeutet diese Karte für dich?“



Lassen Sie sich überraschen, was das Kind zu den Karten sagt! Es kann etwas ganz anderes sein als das, was Sie in der Karte sehen!

Spiele für mehrere

2. Monstergeschichte gemeinsam

Mindestens zwei Mitspieler, lustiger wird es mit mehreren. Geht gut im Sitzen.

Jeder zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Einer beginnt, gibt seinem Monster einen ausgedachten Namen und sagt was es gerade macht. Der nächste sagt zu seiner Karte etwas, das zu der ersten „Geschichte“ passt – und so weiter.

Wenn Sie zu zweit spielen, nimmt jeder abwechselnd eine Karte vom Stapel und erzählt die Geschichte weiter, egal, welche Karte kommt.

Ein Beispiel: (nur als Anregung – die eigene Geschichte wird bestimmt lustiger!)

Das ist Hans, dem die Eltern gerade verboten haben, zu der versprochenen Pyjama-Party zu gehen.



Das ist Anton, der davon erfahren hat dass Hans nicht kommen darf und der sich darüber freut, weil er findet, dass Hans ein Angeber ist der ihn oft ärgert.

Dies ist Anita, die heimlich in Hans verliebt ist und jetzt ganz traurig ist, dass er nicht kommen darf.



Das ist die Mutter von Michael, bei dem die Pyjama-Party stattfindet. Sie findet Hans ziemlich anstrengend und ist recht erleichtert, dass er nicht kommt.

Und hier ist Hans' Oma. Sie hat gerade erfahren, dass Hans am Wochenende doch zu ihr kommt, weil er nicht zu der Pyjama-Party darf.... (und so weiter...)



3. Gefühle „verkehrt“

Dieses Spiel macht Erwachsenen und Kindern Spaß! Es ist sehr lebendig. Schon, wenn die Karten gezogen werden, kommt Gelächter auf, weil die Karten oft nicht zu der Situation passen.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet.

Eine Situation aussuchen, wie zum Beispiel

- einkaufen gehen
- auf den Spielplatz gehen
- ein Haustier haben
- schwimmen gehen
- Schulausflug
- Museum
- Geburtstagsfeier
- Opa besuchen
- etc.

Jeder nimmt sich nun eine Gefühlsmonster®-Karte und spielt die Situation genau wie das Monster.

1. Im ersten Schritt darf man diese Karte den anderen zeigen und dann spielen. Entweder sagt man nur einen Satz, so, wie das Gefühlsmonster auf der Karte es vielleicht sagen würde, oder man bewegt sich auch dazu.
2. Wenn die Gefühlsmonster bekannt sind, und ein anderes Kartenset oder ein Plakat zum Nachschauen da ist, wird die Karte verdeckt gehalten und die Situation mit dem entsprechenden Ausdruck gespielt. Die anderen Mitspieler dürfen dann raten, welche Karte der Spieler gezogen hatte.

Schlusswort



Wenn Sie sich weitere Anregungen wünschen, finden Sie diese in dem Papier „*Erste Schritte und Vertiefung für Eltern*“. Oder Sie forschen auf unserer Seite nach Stichworten wie „*Kinder*“, „*Schule*“, „*Spiele*“ oder was Sie sonst interessiert.

Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und auch Spaß mit den Gefühlsmonstern!

Das Gefühlsmonster-Team