

«Wie geht's dir?»–Bärenkarte: Emotionen benennen

Wie fühlst du dich und was brauchst du? Für Kinder ab ca. 3 Jahren

Bärenkarte im Postkartenformat. Kinder können 6 Emotionen anzeigen und auf der Rückseite benennen, was ihnen im Moment guttut. Ziel ist die Auseinandersetzung und das Benennen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Für Elternberatungsstellen, Kindergarten, Kitas geeignet.

Es ist wichtig, mit andern offen und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen. Denn es wirkt entlastend und fördert die psychische Gesundheit.



Gefühle begleiten uns durch jeden einzelnen Tag. Diese können unglaublich positiv sein, aber auch zur Belastung werden. Um darüber sprechen zu können, wie wir uns gerade fühlen, müssen wir uns unserer Gefühle bewusst sein. Erst wenn wir unsere Emotionen erkennen und sie benennen können, können wir etwas unternehmen, damit es uns besser geht.

Hinter Gefühlen stecken Bedürfnisse. Diese sind auf den ersten Blick oft nicht ersichtlich. Deshalb ist es wichtig sich zu fragen, was man selbst in diesem Moment braucht. Was tut mir jetzt gut? So lassen sich Bedürfnisse erkennen und auch befriedigen.

Weitere Impulse für die Psyche findest du hier: wie-gehts-dir.ch/impulse-fuer-die-psyche



WAS BRAUCHST DU?

Mehr Tipps auf: wie-gehts-dir.ch





Tipps zur Anwendung

Freiraum

Es ist wichtig, dass Kinder ihre Gefühle individuell ausdrücken können. Sie benötigen genügend Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen. Kinder interpretieren die Darstellungen der Bären sehr unterschiedlich und Inputs von aussen sind meistens nicht notwendig.

Wiederholender Gebrauch

Es ist empfehlenswert, die Karte nicht nur einmalig zu verwenden, sondern sie immer wieder einzusetzen. Man kann sie mit den Kindern beliebig oft verwenden. Idealerweise führt man sie als tägliches / wöchentliches Ritual ein, z.B. als Einstieg in den Tag.

Eigene Ideen

Vermutlich haben Sie noch viele andere Ideen und Einsatzmöglichkeiten für die Karte. Nutzen Sie Ihre Kreativität. Es ist grundsätzlich nicht wichtig, wie die Karte eingesetzt wird, sondern dass Sie sie einsetzen und mit den Kindern über ihre Gefühle und Bedürfnisse reden.

Herzlichen Dank dafür!

Rückmeldungen und Fragen:

Kampagnenbüro «Wie geht's dir?»
c/o Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
kontakt@wie-gehts-dir.ch

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit der Deutschschweizer Kantone und Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Informationen unter www.wie-gehts-dir.ch