

# Meine Gefühlsuhr



## Bastelidee

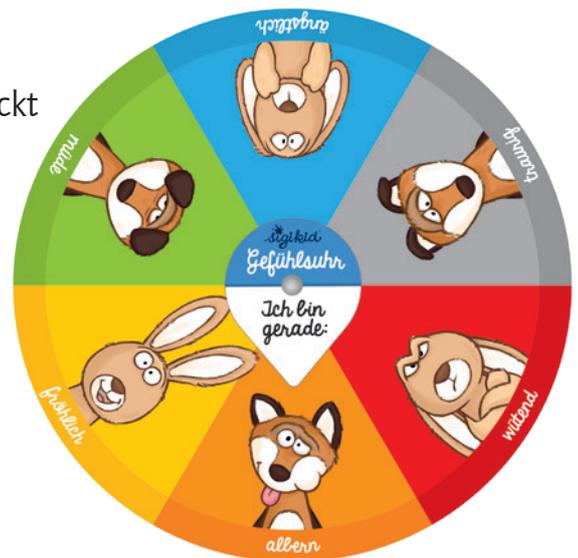
Mit einer Gefühls- oder Stimmungsuhr können Kinder zeigen, wie es ihnen gerade geht. Sie hilft Kindern, ihre Gefühle zu verbalisieren und einzuordnen.

Zusätzlich kann man eine Gefühlsuhr aber auch dazu benutzen, um allgemein mit Kindern über Gefühle und Bedürfnisse zu reden und sie auf diese Weise dafür zu sensibilisieren. Wie du eine solche Gefühls- oder Stimmungsuhr mit unserer Bastelvorlage bastelst und welche weiteren Anwendungsmöglichkeiten es damit gibt, erfährst du hier:

## Du brauchst:

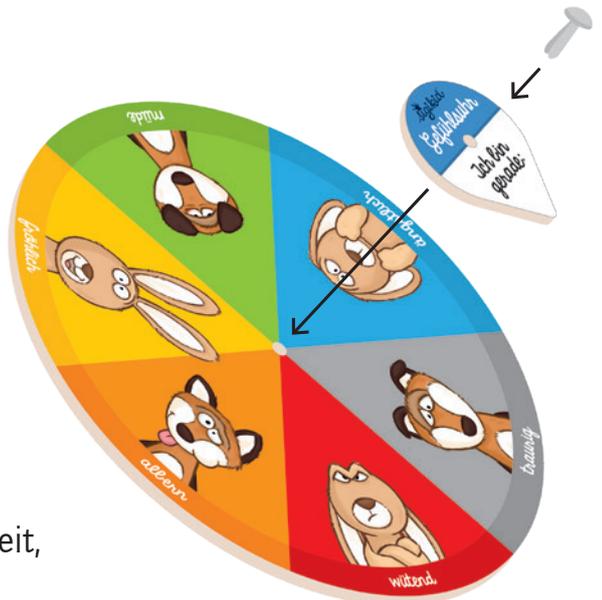
- Unsere Druckvorlage\*, auf Papier oder Tonkarton gedruckt
- Falls du sie auf normalem Papier ausgedruckt hast, brauchst du zusätzlich hellen Tonkarton
- Schere
- Klebestift
- Eine Musterklammer (Rundkopfklemme)

\*Du kannst aus 5 Vorlagen wählen! (ab Seite 4)



## So geht's:

1. Falls du unsere Druckvorlage auf normalem Papier ausgedruckt hast, klebe sie auf den Tonkarton, damit sie stabiler ist.
2. Schneide nun die Vorlagen (Uhr und Zeiger) aus.
3. Anschließend stichst du mit einer spitzen Schere ein Loch auf die angedeuteten Stellen und befestigst den Zeiger mit einer Musterklammer auf dem Kreis.
4. Schon ist die Gefühls- oder Stimmungsuhr fertig und bereit, benutzt zu werden. Wie fühlst du dich gerade?



# Anwendungsmöglichkeiten

1. Du kannst die Gefühlsuhr einsetzen, um herauszufinden, wie es deinem Kind geht bzw. um deinem Kind zu helfen, dies selbst zu erkennen. Kindern ist nämlich oft gar nicht klar, was los ist. Sobald die Stimmungslage deines Kindes zugeordnet wurde, könnt ihr euch überlegen, was deinem Kind jetzt in dieser Lage gut tun würde (Was braucht es, um sich besser zu fühlen?). Das kann ganz unterschiedlich sein - unter Punkt 3 findest du ein paar Beispiele.

Wenn dein Kind von einer richtigen Gefühlsflut übermannt wird, dann kann es sein, dass es nicht in der Lage ist, sich auf eine Gefühlsuhr einzulassen. Man kann so eine Gefühlsuhr aber auch gut nachträglich einsetzen, um das Erlebte noch einmal Revue passieren zu lassen und es einordnen zu können.

2. Mit der Gefühlsuhr kannst du aber auch ein **Spiel** machen, welches deinem Kind hilft, Gefühle zuzuordnen und Bedürfnisse zu erkennen.



## So geht's:

- Denke dir ein paar Beispielgeschichten zu Hase/Fuchs aus und frage dann dein Kind, wie sich Hase/Fuchs in der Geschichte fühlen.
- Lass dein Kind das Gefühl richtig zuordnen, indem es den Zeiger einstellt.
- Frage anschließend, was Hase/Fuchs jetzt bräuchten, um sich besser zu fühlen.
- Dann erzählst du die Geschichte zu Ende (oder lässt dein Kind sie zu Ende erzählen). Weil es ein Happy End geben soll: Frage dein Kind nochmal zum Abschluss, wie sich Hase/Fuchs jetzt fühlen. Nun kann dein Kind den Zeiger auf ‚fröhlich‘ stellen.

Praktische Beispiele für dieses Gefühls-Zuordnungs-Spiel findest du auf der nächsten Seite!

## Elterninfo:

Bei unseren sogenannten Mimik-Kuscheltieren, von denen unser kostenloses Familienpaket<sup>1)</sup> diesmal handelt, lässt sich die Mimik dank beweglicher Augenlider selbst gestalten. So kann das Kuscheltier müde, überrascht, fröhlich, traurig o.ä. aussehen.

Auf diese Weise können Kinder das Stofftier Gefühle spielerisch ausdrücken lassen und wie bei einem Stimmungsbarometer anhand des Tieres zeigen, wie es ihnen selbst geht. Unter dem Link<sup>2)</sup> hier unten kannst du dir anschauen, wie das gelingt.



[1\) zum Familienpaket](#)

[2\) direkt zu den Mimik-Tieren](#)

## Beispiel 1:

Der Hase hat heute ganz lange gespielt. Jetzt ist es schon sehr spät und er gähnt.

Wie fühlt er sich? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **müde.**

Nun kannst du fragen: Was braucht der Hase wohl, damit er sich besser fühlt?

(Frage nach Bedürfnis)

→ Kind antwortet: Schlaf.

Der Hase hüpfte in sein kleines Bettchen und deckt sich zu. Ist das gemütlich hier!

Wie fühlt sich der Hase jetzt? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **fröhlich.**

## Beispiel 2:

Das Lieblingsspielzeug vom Fuchs ist kaputtgegangen.

Wie fühlt er sich? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **traurig.**

Nun kannst du fragen: Was braucht der Fuchs wohl, damit er sich besser fühlt?

(Frage nach Bedürfnis)

→ Hier sind mehrere Antworten möglich: Dass man das Spielzeug repariert.  
Ein neues Spielzeug. Eine Umarmung (Trost).

Der Hase kommt vorbei und hilft dem Fuchs, das Spielzeug zu reparieren. Dann spielen sie gemeinsam damit und haben ganz viel Spaß. Wie fühlt sich der Fuchs jetzt? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **fröhlich.**

## Beispiel 3:

Fuchs hat dem Hasen seinen Lieblingstедdy abgenommen, weil er auch mal damit kuscheln will.

Wie fühlt sich der Hase? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **wütend.**

Nun kannst du fragen: Was braucht der Hase wohl, damit er sich besser fühlt?

(Frage nach Bedürfnis)

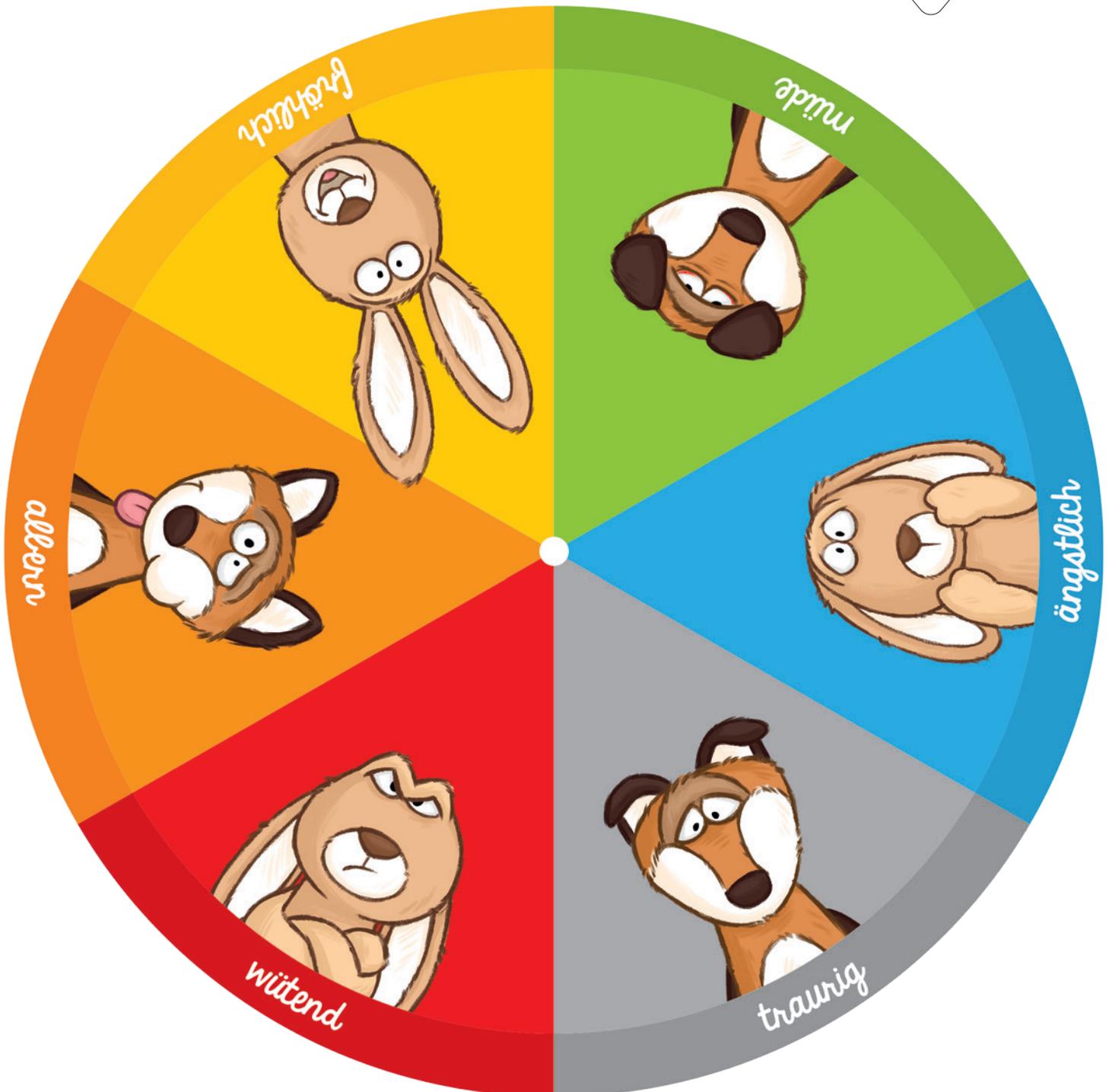
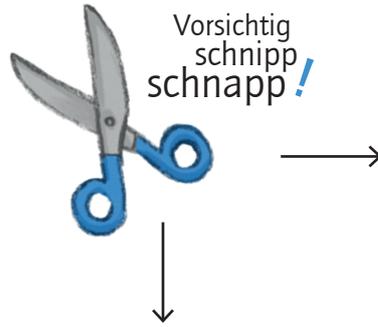
→ Auch hier sind mehrere Antworten möglich. Zum Beispiel: Dass er seinen Teddy zurückbekommt.  
Dass der Fuchs fragt, bevor er etwas nimmt.

Der Fuchs gibt dem Hasen den Teddy zurück. Er nimmt sich vor, von jetzt an vorher zu fragen.

Der Hase nimmt seinen Teddy in die Pfoten. Wie fühlt sich der Hase jetzt? (Frage nach Gefühl)

→ Kind stellt die Uhr auf **fröhlich.**

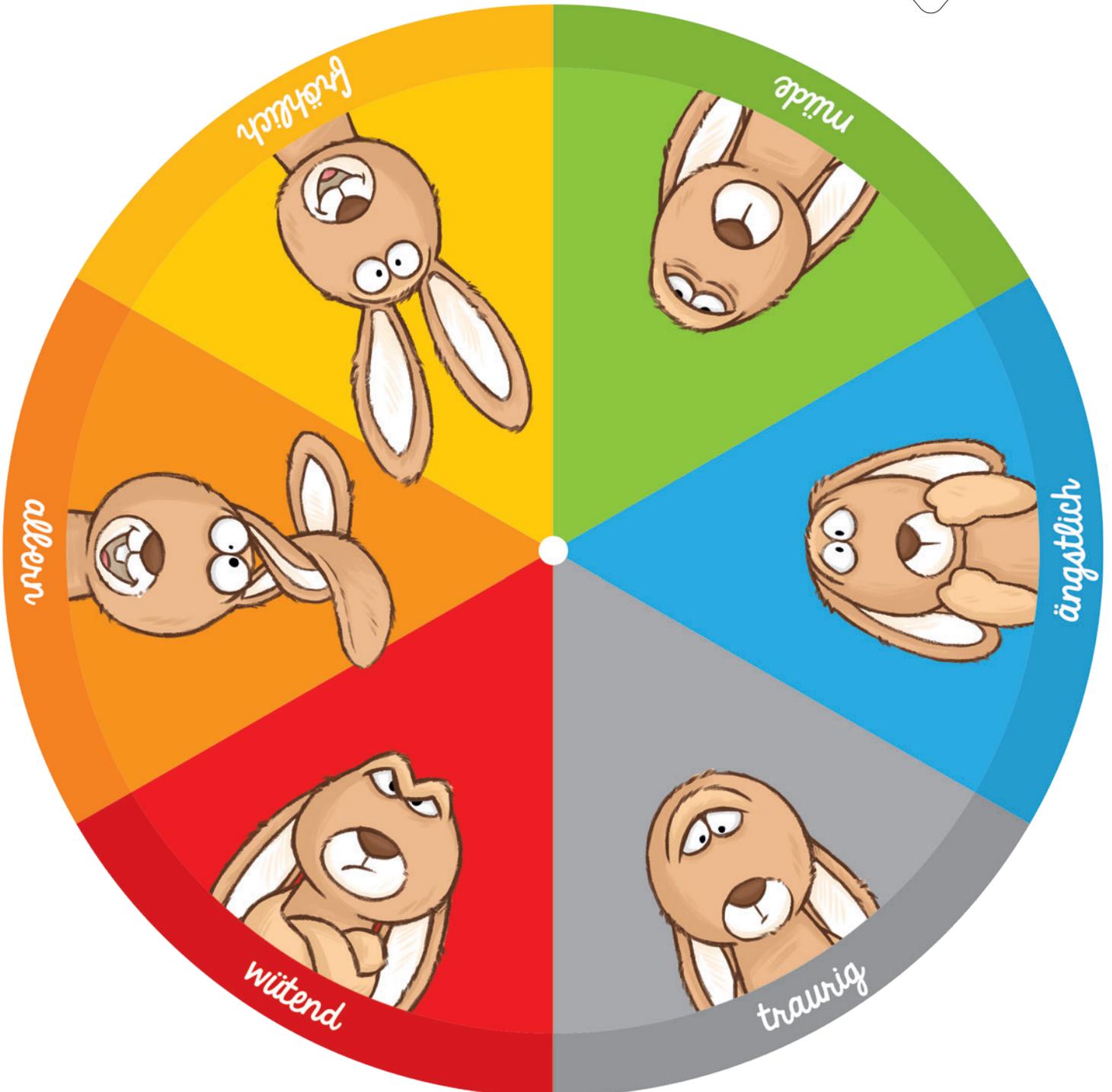
Vorlage „Hase und Fuchs“



Vorlage „Hase“



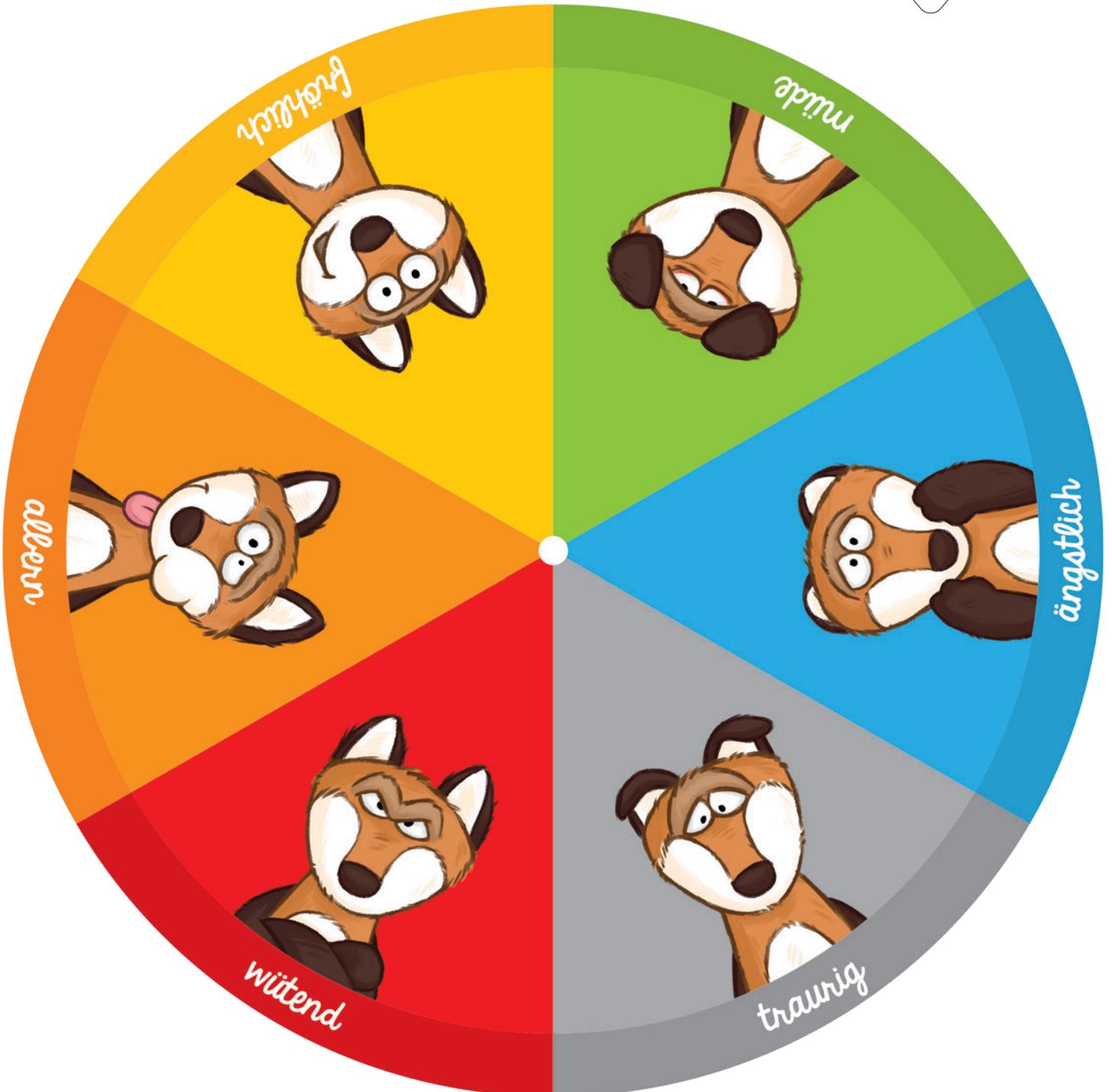
Vorsichtig  
schnipp  
schnapp!



Vorlage „Fuchs“



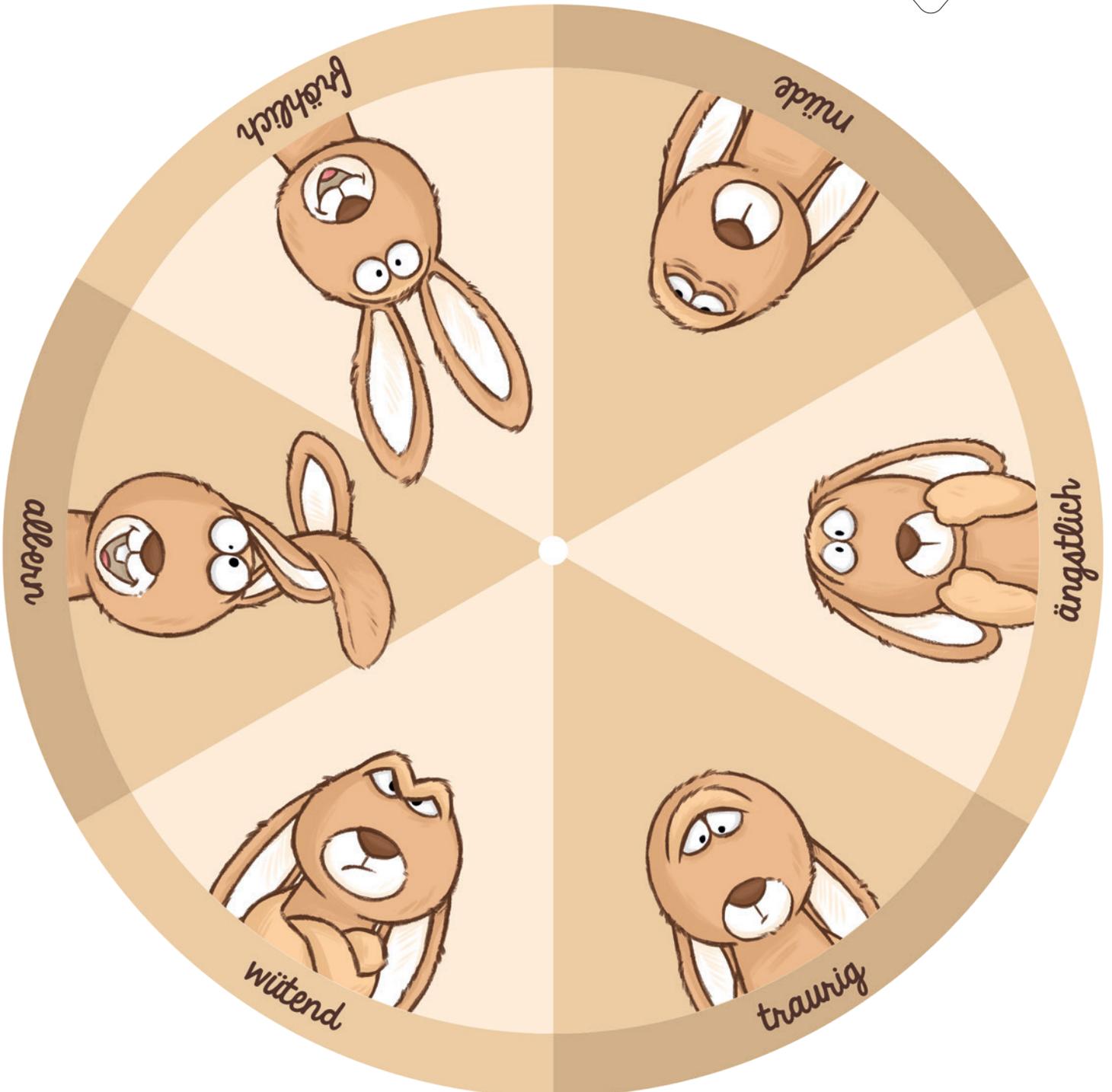
Vorsichtig  
schnipp  
schnapp!



Vorlage „Hase · farbneutral“



Vorsichtig  
schnipp  
schnapp!



Vorlage „Fuchs · farbneutral“



Vorsichtig  
schnipp  
schnapp!

