Emotionskarten

Gefühle benennen lernen – für Kinder und Eltern

So verwendest du die Karten: Schneide die Karten aus. Zeige morgens oder abends auf die Karte, die zu deinem Gefühl passt. Erzähle, warum du dich so fühlst.



FREUDE

Ich bin glücklich und zufrieden

Wann fühle ich das?



TRAUER

Ich bin traurig und brauche Trost

Wann fühle ich das?



WUT

Ich bin wütend und aufgeregt

Wann fühle ich das?



ANGST

Ich habe Angst vor etwas

Wann fühle ich das?



ÜBERRASCHUNG

Etwas Unerwartetes ist passiert

Wann fühle ich das?



EKEL

Etwas gefällt mir gar nicht

Wann fühle ich das?



RUHE

Ich bin entspannt und friedlich

Wann fühle ich das?



LIEBE

Ich fühle mich geliebt und geborgen

Wann fühle ich das?

Reflexion für Eltern: Alle Gefühle sind erlaubt – es gibt keine „schlechten" Gefühle. Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle zu benennen, ohne sie zu bewerten. „Ich sehe, du bist wütend. Das ist okay. Was brauchst du jetzt?"

© 2024 Humanistische Schule Schweiz