

SPIELERISCH GEFÜHLE ENTDECKEN

Kinder erleben jeden Tag starke Gefühle. Sie zu verstehen und gut damit umzugehen, braucht Zeit und Übung. Spielen bietet Kindern eine sichere Umgebung, um ihre Gefühle zu entdecken,

auszudrücken und mit emotionalen Höhen und Tiefen im Alltag umzugehen. Darum gibt es hier einfache, spielerische Ideen, die Kinder genau dabei unterstützen.



Stellt euch einander gegenüber und ahmt eure Gesichtsausdrücke nach. Wechselt euch ab: Einmal vormachen, einmal nachmachen.

Was es bewirkt

Kinder lernen, Emotionen besser zu erkennen und sich in andere hineinzusetzen.

Eltern-Tipp

Baue auch immer mal alberne Gesichter ein.

EMOTIONEN SPIEGELN

🕒 2-3 min

Spielerisch Gefühle entdecken



Tut so, als sei ein Spielzeug überfordert, wütend oder traurig. Helft ihm gemeinsam, sich zu beruhigen oder versucht, es aufzuheitern – zum Beispiel durch Atmen, Strecken, Ausruhen oder indem ihr ihm eine Geschichte erzählt.

Was es bewirkt

Vermittelt Strategien zur Selbstregulation.

Eltern-Tipp

Nutze die gleichen Beruhigungsstrategien, die du deinem Kind auch vorschlagen würdest.

DAS SPIELZEUG MACHT PAUSE

🕒 2-3 min

Spielerisch Gefühle entdecken



GEFÜHLS-PANTOMIME

Stellt ein Gefühl nur mit eurem Körper dar – die andere Person errät, welches es ist.

Was es bewirkt

Fördert das Verständnis für Gefühle und die wortlose Kommunikation.

Eltern-Tipp

Halte es leicht und spielerisch – gemeinsames Lachen hilft, mit Gefühlen entspannter umzugehen.

🕒 5-10 min **Spielerisch Gefühle entdecken**



SPIELZEUG RETTUNG

Wenn ein Spielzeug „kaputtgeht“ (oder so tut, als wäre es krank oder hätte einen sehr schlechten Tag), hilft gemeinsam dabei, es zu „reparieren“. Zum Beispiel mit einer Umarmung, einem Taschentuch als „Verband“ oder einem Schlaflied.

Was es bewirkt

Fördert Empathie und fürsorgliches Verhalten.

Eltern-Tipp

Verwende sanfte Berührungen und beruhigende Worte, die dein Kind später auch selbst nutzen kann.

🕒 10 min **Spielerisch Gefühle entdecken**



WIE FÜHLT SICH MEIN SPIELZEUG?

Lege ein paar kleine Spielsachen vor dein Kind. Dann sucht ihr abwechselnd ein Spielzeug aus und sagt, wie es sich heute fühlt – und warum.

Was es bewirkt

Fördert das Verständnis für Gefühle und den Wortschatz rund um Emotionen.

Tipp für Nähe

Starte mit einfachen Gefühlen (z. B. fröhlich, traurig, besorgt).

🕒 10-15 min **Spielerisch Gefühle entdecken**



GEFÜHLERATEN

Schreibt 15-20 Gefühle auf Karten und legt sie verdeckt ab. Steckt euch je eine Karte an (mit Haarklammern oder Stirnband), ohne diese anzuschauen. Stellt euch abwechselnd Ja /Nein Fragen, um das Gefühl zu erraten. Wer richtig liegt, darf die Karte behalten. Wer am Ende die meisten Karten hat, gewinnt.

Was es bewirkt

Fördert das Erkennen von Gefühlen und stärkt das Einfühlungsvermögen.

Eltern-Tipp

Mische auch ein paar lustige Gefühle dazu, damit es spielerisch bleibt.

🕒 30 min **Spielerisch Gefühle entdecken**