Gefühle ja, Grenzen auch: Familienfeste ohne Machtkämpfe



Eine Aktivität, um zu erkennen, was ich fühle, und herauszufinden, was ich damit machen kann

Beatriz Fuentetaja de la Mata, Lehrerin und Montessori-Pädagogin, in Zusammenarbeit mit Cleo & Cuquin



Für die Erwachsenen:

Dein Kind muss nicht die ganze Zeit fröhlich sein. Du kannst sein Gefühl annehmen und gleichzeitig eine klare Grenze setzen, wenn sein Verhalten jemandem wehtut. Begleite es, ohne perfekte Reaktionen zu erwarten.

Was ist ein Gefühl?



1

Etwas, das
uns passiert

2

Was wir
innen fühlen
(das Gefühl)

3

Was wir tun
(wie wir reagieren)



Was kann ich bei Familienfesten fühlen?

Nehmt die Bilder von Cleo & Cuquin, die ihr weiter hinten findet. Schneidet sie aus und lasst das Kind das Bild aussuchen, das am besten zeigt, wie es sich in jeder Situation fühlt.

- Wenn ich Verwandte sehe, die ich lange nicht gesehen habe.
- Wenn ich ein Geschenk bekomme, das ich toll finde.
- Wenn ich ein Geschenk bekomme, das mir nicht gefällt.
- Wenn es sehr laut ist oder viele Leute da sind.
- Wenn Leute, die mich kennen, mich begrüßen oder mir einen Kuss geben wollen.

Größere Kinder können ihre Gefühle auch selbst malen.



Was tun, wenn ein Gefühl ganz stark ist?

Macht aus der Aktivität ein Rollenspiel: Spielt mit Puppen Situationen nach und übt verschiedene Reaktionen. Ihr könnt auch die Rollen tauschen und das Kind den Erwachsenen spielen lassen!
Ein paar Ideen zum Üben:



Um eine Umarmung bitten, wenn ich mag.

Langsam atmen, als ob ich an einer Blume rieche und eine Kerze auspuste.

Mit Worten, Gesten oder Bildern erzählen, was los ist.

Mit einem Erwachsenen an einen ruhigen Ort gehen.

Sagen: „Ich brauche eine Pause.“

Winken oder abklatschen.



Fühlen ist okay, wehtun nicht. Was kann ich sagen oder tun?

Bereitet zwei Karten aus Tonkarton vor:

- **Grün:** sichere Wege, um zu zeigen, was wir fühlen.
- **Rot:** Handlungen, die uns oder anderen wehtun.

Erzählt die Situation, lest beide Antworten vor und lasst das Kind die Karte hochhalten, die es für richtig hält.

1 Ich will keinen Kuss geben.

Was kann ich tun?

- **A** Winken
- **B** Die Person wegschubsen



2 Mein Geschenk gefällt mir nicht und ich bin wütend.

Was kann ich tun?

- **A** Das Geschenk auf den Boden werfen
- **B** Um Hilfe bitten

3 Ich will ein Spielzeug, das ein anderes Kind hat.

Was kann ich tun?

- **A** Danach fragen
- **B** Es aus der Hand reißen

4 Ich bin sehr wütend.

Was kann ich tun?

- **A** Jemanden schlagen
- **B** Einen Erwachsenen holen



Tipps:

Wenn es einen sicheren Weg wählt: Zeigt die grüne Karte und bestärkt seine Wahl: „Du darfst wütend sein und um Hilfe bitten.“

Wenn es etwas wählt, das wehtut: Zeigt die rote Karte und erklärt ruhig: „Schlagen tut weh. Wir suchen einen anderen Weg.“ Helft ihm, eine Alternative zu finden.

Bewertet seine Antwort nicht: Es geht nicht darum, richtigzuliegen, sondern Schritt für Schritt zu lernen, Gefühle auszudrücken und zu handeln, ohne wehzutun, immer mit eurer Begleitung.



Unser Plan für Treffen mit Familie oder Freunden

Bevor wir uns mit Familie oder Freunden treffen, ist es gut, mit den Kindern zu sprechen und gemeinsam vorauszudenken, was passieren könnte. Dabei können euch diese Fragen helfen:



Was hilft mir, wenn ich schüchtern bin oder müde werde?



Bei wem kann ich sein, wenn ich eine Pause brauche?



Wie möchte ich meine Familie am liebsten begrüßen?

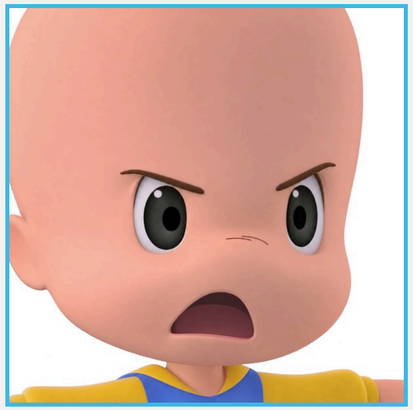
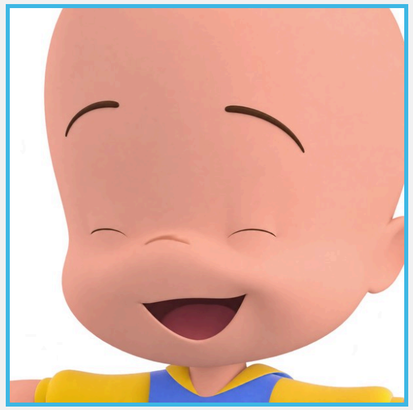
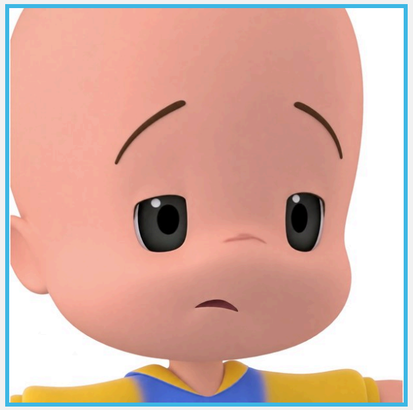
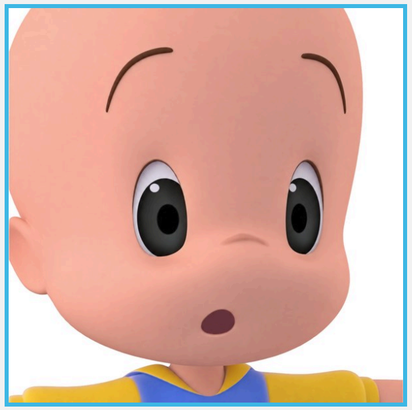
Zur Erinnerung

Alle Gefühle dürfen ausgedrückt werden: Nicht jedes Verhalten ist sicher.

Wir Erwachsenen setzen die Grenze und helfen dem Kind, einen anderen Weg zu finden.

Zuerst Sicherheit und Ruhe, dann das Gespräch.

Materialien






Materialien



Materialien

