Gefühlsdetektive

Ein Abenteuer mit Cleo & Cuquin, um zu entdecken, was wir fühlen



Alter: 2-6 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Du brauchst: dieses Blatt und die Folge ***Emotion Song*** (auf Englisch) von Cleo & Cuquin.

Cuquin erlebt jede Menge Abenteuer und kann, genau wie wir, ganz viel fühlen! Manchmal ist er fröhlich, manchmal überrascht ihn etwas oder macht ihn wütend. Helfen wir ihm herauszufinden, was er fühlt?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder kann in derselben Situation etwas anderes fühlen. Los, wir entdecken zusammen!

1 Wir schauen genau hin!

Schaut euch gemeinsam ***Emotion Song*** von Cleo & Cuquin an. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr bei einer Szene anhalten, in der Cuquin etwas Besonderes zu fühlen scheint.

Was ist mit Cuquin passiert?

Erzähl es der Person, die bei dir ist, oder zeig auf das, was du gesehen hast.

Mal, was passiert ist

2 Wie fühlt sich Cuquin?

Schau dir die Gesichter an und such das aus, das am besten zu dem passt, was Cuquin deiner Meinung nach fühlt. Du kannst auch mehr als eins aussuchen!



Freude

Etwas gefällt uns oder wir freuen uns darauf.



Traurigkeit

Etwas, das wir wollten, ist vorbei oder verloren.



Wut

Etwas hat nicht so geklappt, wie wir dachten.



Angst

Etwas macht uns Sorgen oder erschreckt uns.



Überraschung

Etwas ist passiert, womit wir nicht gerechnet haben.



Ruhe

Wir fühlen uns entspannt und wohl.

Woran merkst du, dass Cuquin sich so fühlt?

Achte auf sein Gesicht, auf das, was passiert ist, und auf das, was er tut.

Zeig, erzähl oder mal



Denk dran: Gesichter geben uns Hinweise, aber wichtig ist auch, was passiert ist. Wir können dieselbe Situation ganz unterschiedlich sehen!

3 Und wie würdest du dich fühlen?

Denk jetzt an eine Situation, die so ähnlich ist wie die von Cuquin.

Hast du dich schon einmal so gefühlt?

Du kannst auf ein Gesicht zeigen, es der Person erzählen, die bei dir ist, oder malen, wie du dich fühlst.



Freude



Traurigkeit



Wut



Angst



Überraschung



Ruhe

Mein Gefühl heute ist: _____

Ich fühle mich so, weil: _____

_____

Mal ein Gesicht mit deinem Gefühl

4 Was können wir mit unseren Gefühlen machen?

Alle Gefühle dürfen da sein. Wir müssen nicht aufhören, Angst, Wut oder Traurigkeit zu fühlen, damit es uns gut geht. Wir können lernen, sie zu erkennen und herauszufinden, was wir brauchen.

Wenn ein Gefühl ganz stark wird, was könnte uns helfen?

- Mit jemandem reden, dem wir vertrauen.
- Um eine Umarmung bitten, wenn wir möchten.
- Langsam atmen oder eine kleine Pause machen.
- Erzählen, was passiert ist.
- Ein kleines Stück von etwas weggehen, das uns Angst macht, und es von einem sicheren Platz aus anschauen.
- Um Hilfe bitten, um eine Lösung zu finden.

Und was hilft dir, wenn du etwas ganz Starkes fühlst?

Meine Vertrauensperson ist: _____

Das hilft mir: _____

Mission erfüllt!



Super gemacht, kleiner Detektiv!

Heute haben wir geübt, eine Situation zu beobachten, uns vorzustellen, was jemand anderes fühlen könnte, und Worte zu finden, um über Gefühle zu sprechen.

Alle Gefühle erzählen uns etwas! Wir können lernen, ihnen zuzuhören und um Hilfe zu bitten, wenn wir sie brauchen.

Eine Frage für die ganze Familie: Was können wir tun, um uns gegenseitig zu helfen, wenn wir etwas ganz Starkes fühlen?

Diese Aktivität ist für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen gedacht. Jedes Kind kann in seinem eigenen Tempo mitmachen, ohne alle Fragen beantworten oder alle Schritte erledigen zu müssen.