



Gefühlskarten für Kinder

Gefühle erkennen, benennen und gemeinsam verstehen

Wobei die Karten helfen

Kinder erleben viele Gefühle, finden dafür aber nicht immer sofort die passenden Worte. Die Karten schaffen einen ruhigen Gesprächseinstieg, ohne ein Gefühl zu bewerten oder vorschnell lösen zu müssen.

- 🌿 Gefühle erkennen und benennen
- 🌿 eigene Erlebnisse in Worte fassen
- 🌿 Empathie und Selbstregulation stärken

So könnt ihr die Karten verwenden

- 1 Auswählen**
Das Kind sucht eine Karte aus, die zu seinem momentanen Gefühl passt.
- 2 Erzählen**
Fragt behutsam, wann oder wodurch dieses Gefühl entstanden sein könnte.
- 3 Nachspüren**
Überlegt gemeinsam, wo das Gefühl im Körper zu spüren ist und was jetzt guttun könnte.
- 4 Spielerisch entdecken**
Eine Karte ziehen, das Gefühl nachstellen oder eine passende Alltagssituation erzählen.

MÄRLOS TIPP



Erst verstehen, dann begleiten.

Es gibt keine falschen Gefühle. Manchmal reicht es schon, aufmerksam zuzuhören und gemeinsam Worte zu finden.

Vier behutsame Gesprächsfragen

 Wie fühlst du dich gerade?	 Was ist heute passiert?
 Wo spürst du das Gefühl in deinem Körper?	 Was könnte dir jetzt helfen oder guttun?





Meine Gefühlskarten

Gefühle erkennen, benennen und gemeinsam verstehen



fröhlich



ruhig



unsicher



traurig



wütend



müde



Meine Gefühlskarten

Gefühle erkennen, benennen und gemeinsam verstehen



ängstlich



aufgeregt



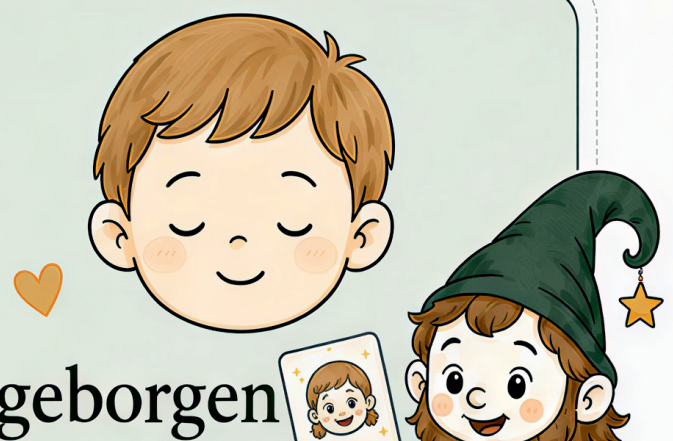
überrascht



enttäuscht



stolz



geborgen

