



Gefühlsthermometer für Kinder

★ Eine kleine Alltagshilfe für Gespräche über große und kleine Gefühle ★

Warum das Thermometer helfen kann ★

Kinder wissen manchmal nur, dass es ihnen gerade gut oder schlecht geht. Das Gefühlsthermometer macht innere Erlebnisse sichtbar und bietet Worte, ohne ein Gefühl zu bewerten oder sofort lösen zu müssen.

- unterstützt die emotionale Selbstregulation
- erleichtert Gespräche über Gefühle und Bedürfnisse
- zeigt Veränderungen und hilfreiche Strategien im Tagesverlauf

So verwendet ihr das Arbeitsblatt ★

- 1 Ankommen**
Nehmt euch einen ruhigen Moment. Es gibt keine falsche Antwort.
- 2 Auswählen**
Das Kind kreist ein Gesicht ein und markiert die passende Stelle im Thermometer.
- 3 Nachspüren**
Sprecht darüber, was passiert ist und was jetzt guttun könnte.



MÄRLOS TIPP

Erst verstehen, dann gemeinsam handeln.

Gefühle sind weder gut noch schlecht. Sie geben Hinweise darauf, was ein Kind gerade braucht.

★ Drei behutsame Fragen ★

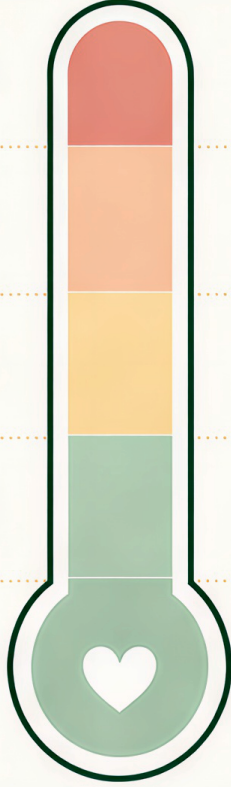
- Wie fühle ich mich gerade?
- Was könnte dieses Gefühl ausgelöst haben?
- Was würde mir jetzt helfen oder guttun?

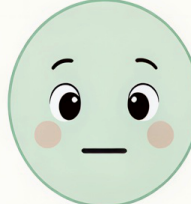
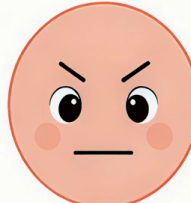




Mein Gefühlsthermometer

★ Wie fühle ich mich heute? ★

5		sehr stark	★
4		stark	★
3		mittel	★
2		leicht	★
1		ganz ruhig	★

		
		
fröhlich	ruhig	unsicher
		
traurig	wütend	müde

 Darum fühle ich mich so ★

 Das hilft mir jetzt ★

 Fragen für Eltern oder eine liebe Bezugsperson ★

