

Kleiner Dinosaurier, große Gefühle!

Spiel- und Bastelteil

Gerade im Kindergartenalter ist es für Kinder sehr spannend, über Gefühle zu sprechen und sie auch spielerisch zu erfahren. Dafür haben wir im Folgenden ein paar Spiel- und Bastelideen zusammengestellt.

Die Gruppierung nach Alter dient dabei allerdings nur als Orientierung. Jedes Kind ist einzigartig, und gerade im Kindergartenalter sind die Entwicklungsunterschiede sehr groß.

Bei vielen Spielen können Sie den „Gefühle-Würfel“ einsetzen, für den wir Ihnen eine Bastelvorlage liefern!

Tipp! Bastel-Idee: Gefühle-Würfel



Alter 3-4 Jahre

Gefühle-Memory
Gefühle raten
Dino ausmalen

Alter 4-5 Jahre

Gefühle malen
Gefühls-Wetterbericht
Gefühls-Rollenspiele

Alter 5-7 Jahre

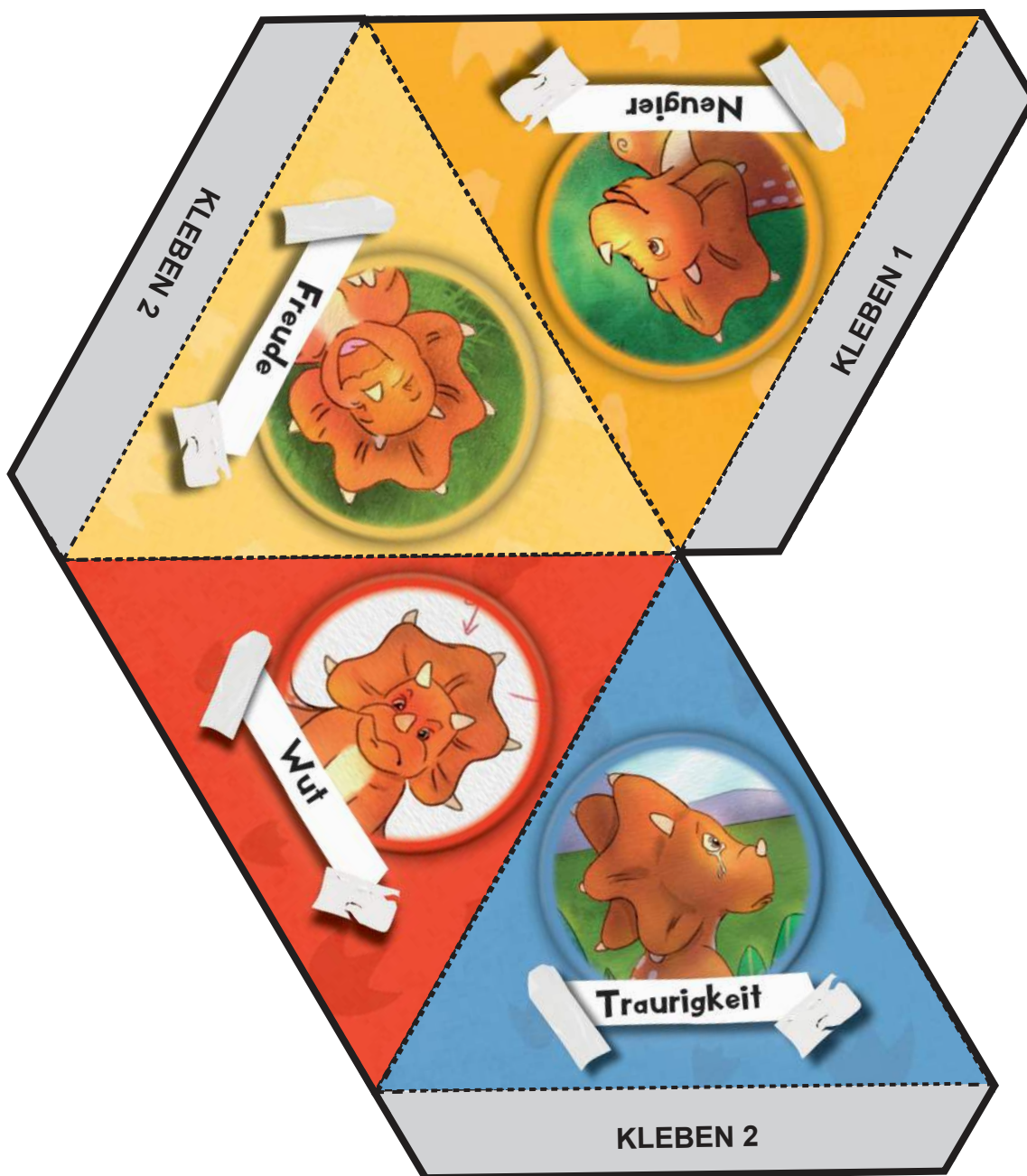
Rollentausch
Was fühle ich?
Gefühle erzeugen

Gefühle-Würfel

Alter 3-4 Jahre

Der Gefühle-Würfel kann bei zahlreichen Spielen eingesetzt werden und ist bei Kindern sehr beliebt. Er ist so gestaltet, dass Sie ihn auch in schwarz-weiß ausdrucken können. Am schönsten wirkt er aber natürlich in Farbe!

Tipp! Der Würfel wird stabiler, wenn Sie ihn auf einem starken Papier ausdrucken oder den Ausdruck vor dem Ausschneiden darauf aufkleben!

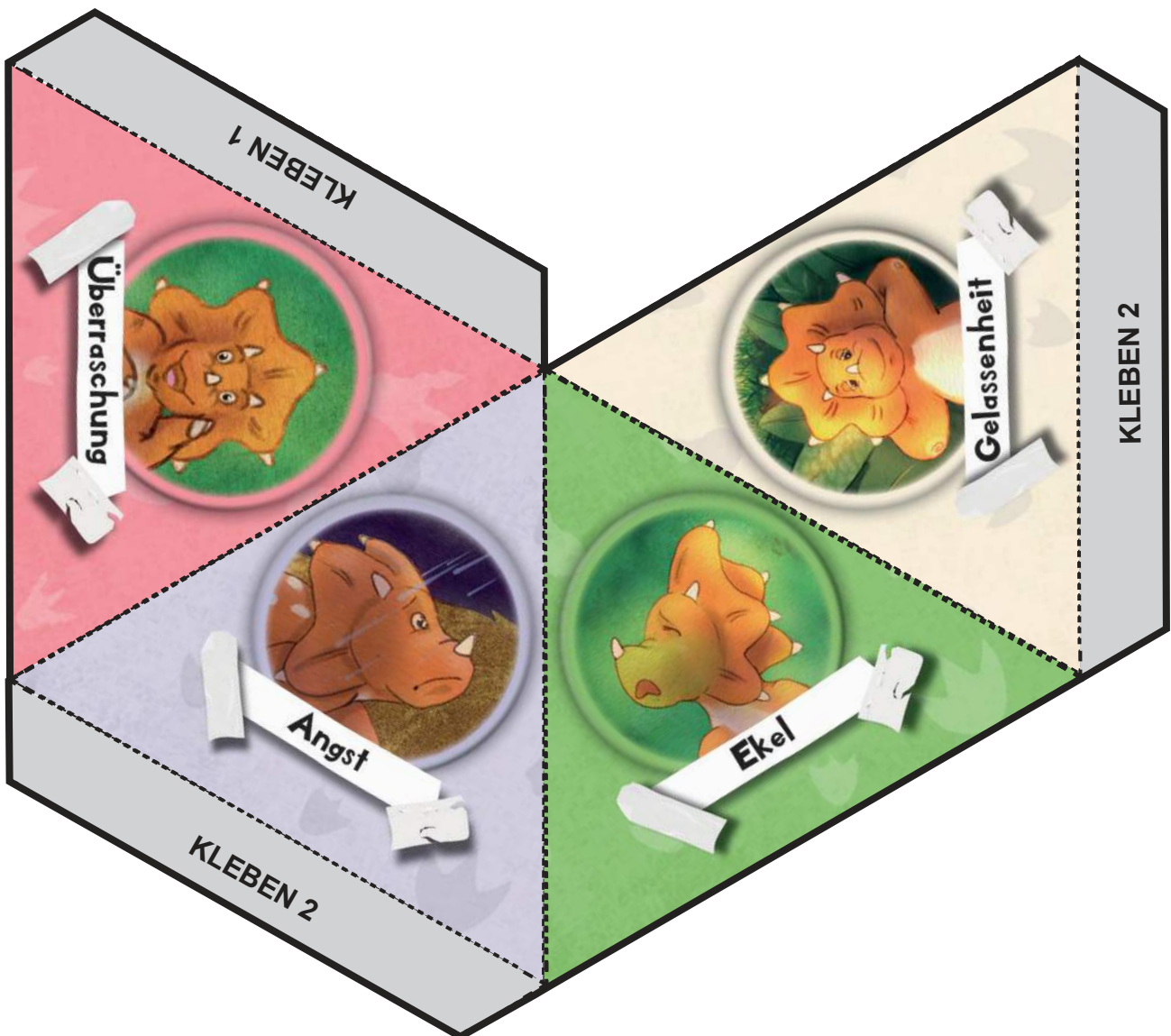


Bastelanleitung

Der Würfel sollte von einem Erwachsenen gebastelt werden, da Kindergartenkinder in der Regel damit überfordert sind.

1. Beide Würfelhälften (diese und vorherige Seite) ausschneiden.
2. An den Falzlinien falten.
3. Die Laschen „Kleben 1“ kleben.
4. Alle Laschen „Kleben 2“ mit Klebstoff versehen.
5. Würfel zusammenstecken.

Der letzte Schritt ist etwas knifflig: Die Laschen „Kleben 2“ dürfen nicht zu stark eingefaltet sein, sonst berühren sich die Klebeflächen nicht (ggf. vorher einmal ohne Klebstoff versuchen).



Alter 3-4 Jahre

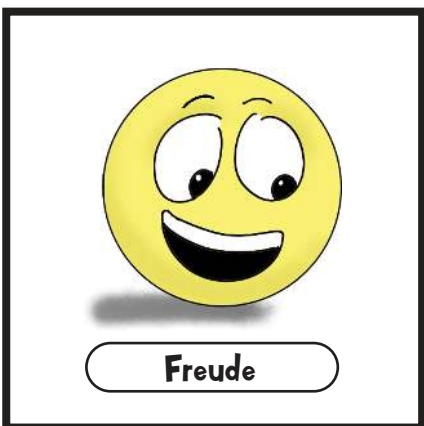
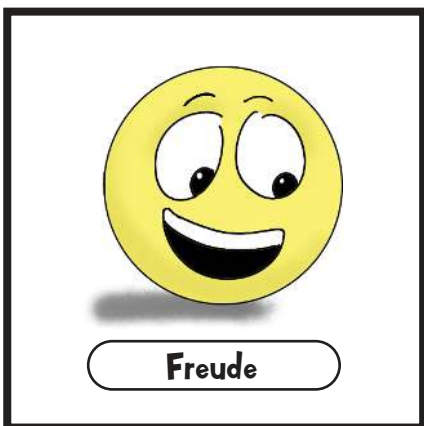
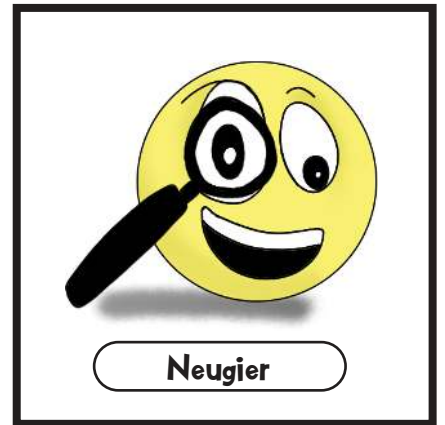
Gefühle-Memory

Auf der folgenden Seite findet Ihr Karten für ein Gefühle-Memory zum Ausschneiden.

Tipp! Am besten lässt sich mit den Karten spielen, wenn Ihr das Papier vorher auf einen dünnen Karton oder ein starkes Papier klebt (z.B. Tonpapier) und sie dann erst ausschneidet.

Spielanleitung: Das Spiel wird wie der Klassiker „Memory“ gespielt, d.h. die Karten werden umgedreht und gemischt, dann verdeckt ausgebreitet (Tipp: Karten in Reihen legen macht das Spiel leichter). Dann darf der erste Spieler zwei Karten umdrehen. Wenn er ein passendes Paar umgedreht hat, also z.B. zwei Mal einen traurigen Dino oder zwei Mal ein trauriges Gesicht darf er die Karten behalten und noch einmal zwei weitere Karten umdrehen — so lange, bis er zwei Karten umdreht, die nicht zueinander passen. Dann ist der nächste Spieler dran. Gewonnen hat am Schluss der Spieler mit den meisten Karten.







Ekel



Ekel



Gelassenheit



Überraschung



Überraschung



Gelassenheit



Angst



Angst



Wut



Traurigkeit



Traurigkeit



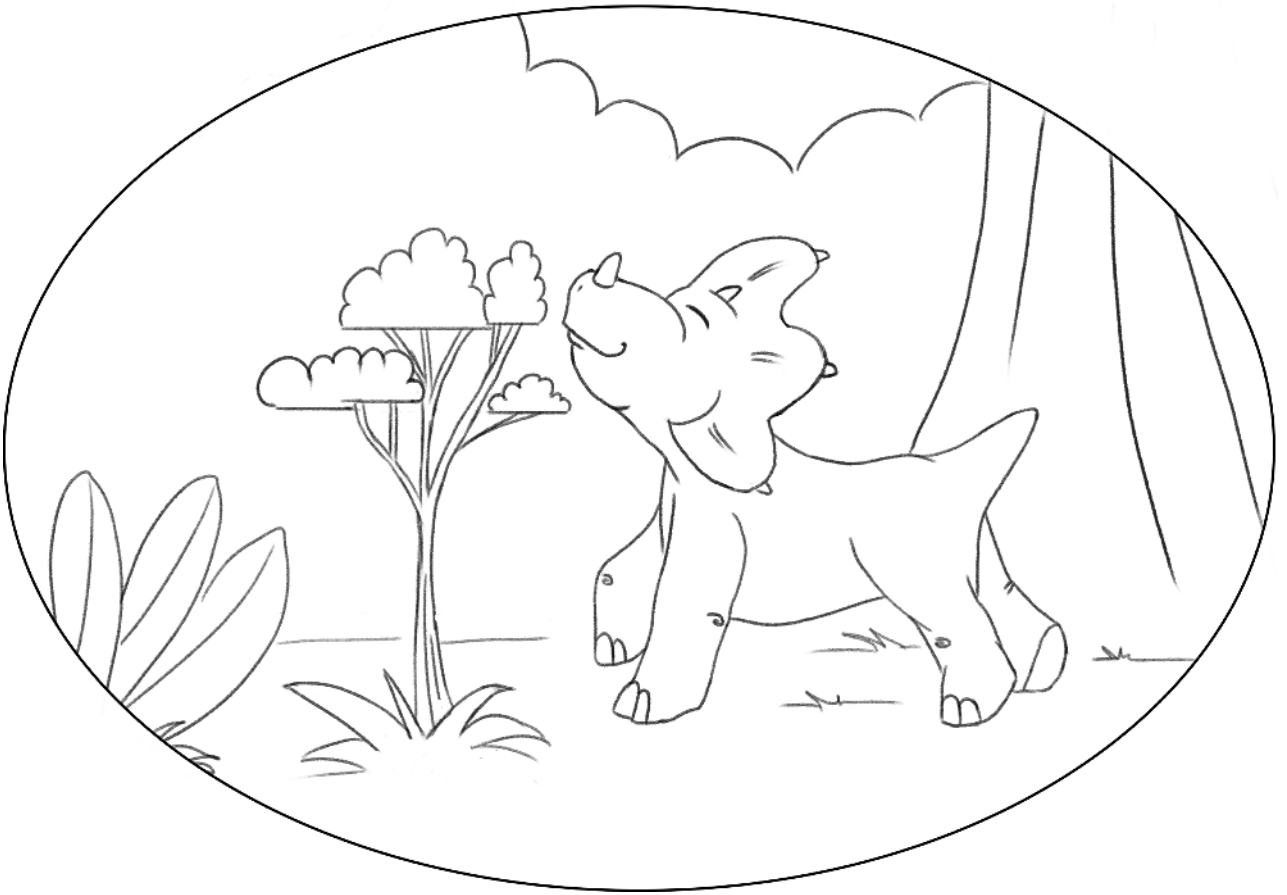
Wut

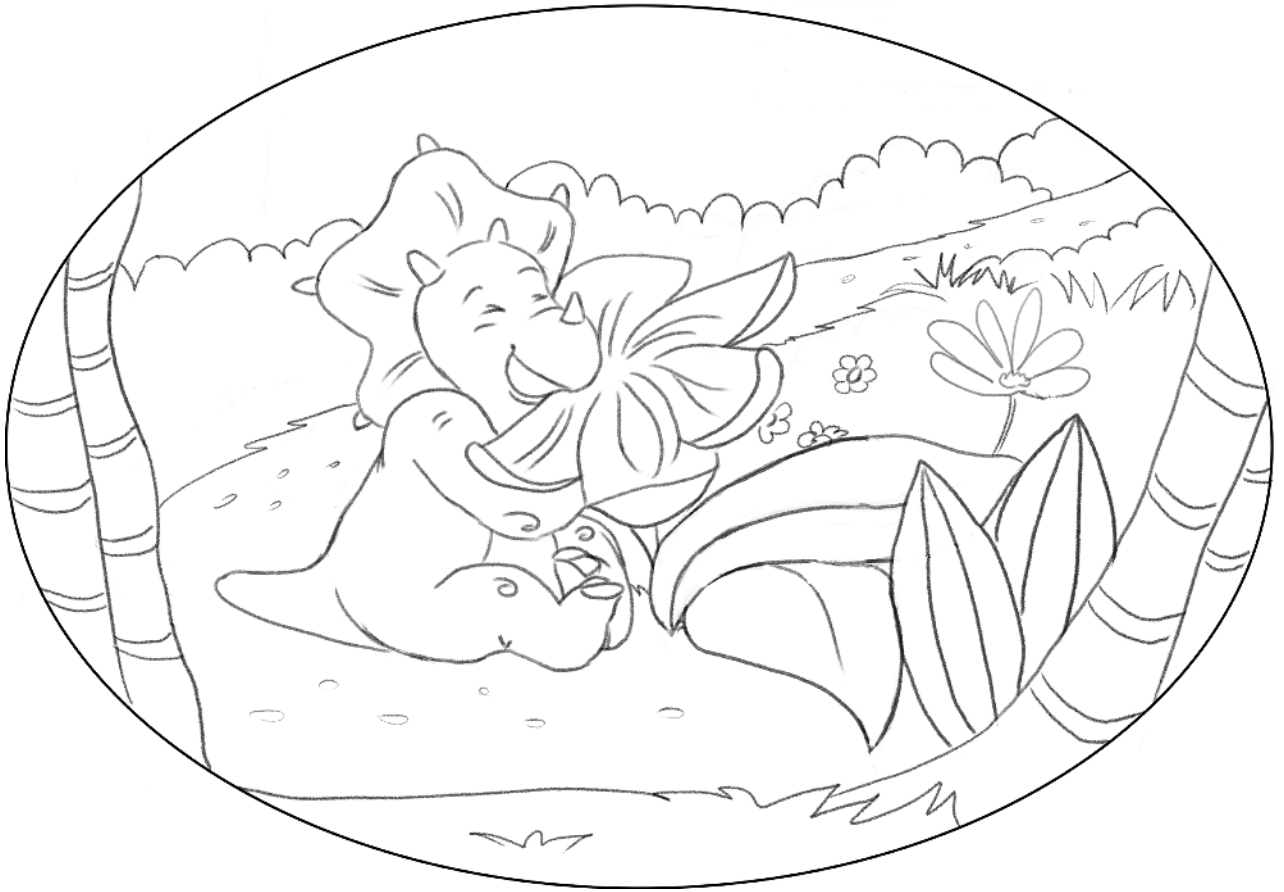
Dino Ausmalen

Alter 3-4 Jahre

Hier findest du Illustrationen aus dem Dino-Buch, die du ausmalen kannst!
Wenn du willst, kannst du dabei auch jeweils die Farbe verwenden, die wir für jedes Gefühl genutzt haben!



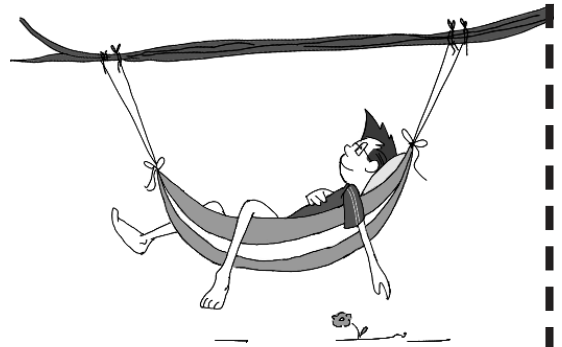




Gefühle raten

Dein Gesicht kann Gefühle ausdrücken, aber dein Körper auch! Beim Gesicht nennt man das Mimik, beim Körper Körpersprache oder Gestik. Wenn du die Kinder auf dieser Seite anschaust, kannst du sicher leicht erkennen, welche Gefühle sie haben, oder?

Such dir jetzt ein Gefühl aus und dann versuchst du, dieses Gefühl mit Körper und Gesicht auszudrücken. Die anderen (deine Eltern, Geschwister oder Freunde) raten dann, wie du dich fühlst.



Übertreib ruhig ein bisschen, dann ist es für die anderen leichter! Wenn du willst, kannst Du den Gefühle-Würfel benutzen, um das Gefühl festzulegen, das du spielen willst!



Variante 1: Gefühls-Pantomime (für ältere Kinder)

Du spielst wieder ein Gefühl, und die anderen müssen raten! Dabei darfst du dieses mal aber nichts sagen und keinerlei Geräusche machen! Du kannst auch jemand bitten, ein Video von dir zu machen und es dann den anderen vorzuspielen – dann aber natürlich ohne Ton!

Variante 2: Gefühls-Standbild

Du spielst wieder ein Gefühl, und die anderen müssen raten! Wieder darfst du keine Geräusche machen, dieses Mal aber musst du eine Pose einnehmen und darfst dich danach nicht mehr bewegen!

Tipp! Das funktioniert auch sehr gut, wenn jemand ein Foto von dir macht!



Gefühle malen

Die einfachste Art, Gefühle zu malen, sind Emojis. Das sind kleine, runde Gesichter mit einem bestimmten Gesichtsausdruck. Komm, mal doch auch eines!

Tipp! Besonders schön sehen die Emojis aus, wenn man sie auf einen Stein malt. Dann kann man den Stein sogar auch verschenken („Ich wünsche dir viel Gelassenheit“) oder damit ein Spiel spielen, bei dem alle Kinder sich einen Stein nehmen und dann das entsprechende Gefühl nachspielen.



Neugier



Freude



Wut



Traurigkeit



Überraschung



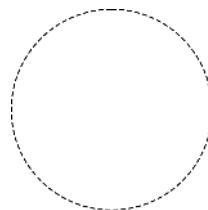
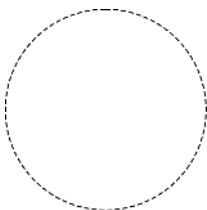
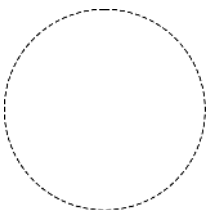
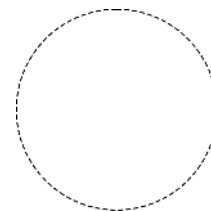
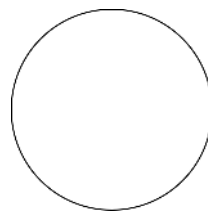
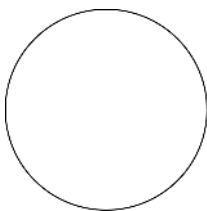
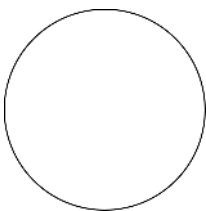
Ekel



Angst



Gelassenheit



Zeichne dein eigenes Emoji!

Gefühls-Wetterbericht



Ihr kennt sicherlich alle den Wetterbericht im Fernsehen. Wie wäre es mit einem Gefühls-Wetterbericht?

Dabei erzählt ein Kind den anderen, wie es sich fühlt, als wäre es ein Wetterbericht. Zum Beispiel: „Heute bin ich sonnig, weil ich glücklich bin“ oder „Ich fühle mich ein bisschen wolkig, weil heute morgen mein Lieblingsspielzeug kaputt gegangen ist“.

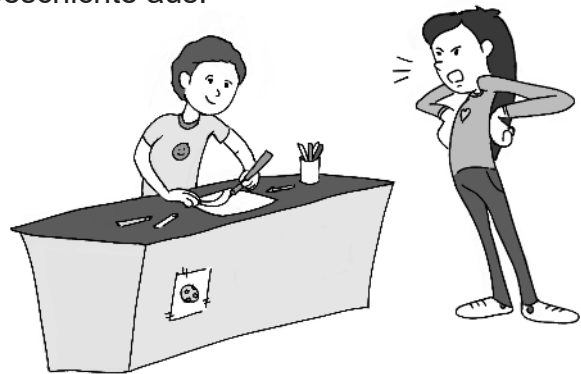
Wenn ihr wollt, könnt ihr auch den Gefühle-Würfel benutzen und damit festlegen, wie ihr euch fühlt. Welches Wetter könnte sein, wenn ihr euch freut? Oder wenn ihr wütend seid?

Gefühls-Rollenspiele

Mit Rollenspielen kann man seine eigenen Gefühle und die Gefühle der anderen besser verstehen. Dafür überlegt ihr euch als erstes eine sehr kurze Geschichte, die wirklich passiert ist – oder ihr denkt Euch eine kurze Geschichte aus.

Das können ganz einfache Geschichten sein, z.B. „Lena hat Finn die Stifte weggenommen, weil sie findet, dass er schon viel zu lange damit malt“. Man nennt das eine „Szene“.

Jetzt spielt jedes Kind eine der Rollen, die in der Geschichte vorkommen, also zum Beispiel eine Lena und einer Finn.



In der Beispielgeschichte würde Finn vielleicht so etwas sagen wie „Gib mir die Stifte zurück, ich war noch nicht fertig!“. Lena würde dann vielleicht sagen: „Du hast schon so lange gemalt, jetzt will ich auch mal!“

Könnt ihr nachfühlen, wie sich die Kinder in der Geschichte fühlen?

Für größere Kinder: Ihr legt ein bis drei Gefühle mit dem Gefühle-Würfel fest. Dann überlegt ihr euch dazu eine Geschichte und spielt diese nach!

Rollentausch

Erinnert ihr euch noch an das Rollenspiel?



Jetzt wird es etwas komplizierter:
Ihr tauscht jetzt Eure Rollen! Im Beispiel spielt also das Kind, das bislang Lena gespielt hat, jetzt den Finn. Umgekehrt spielt das Kind, das eben noch Finn gespielt hat, jetzt die Lena.

Und jetzt spielt Ihr dieselbe Szene nochmal, aber mit vertauschten Rollen. Versucht dabei, auch in der anderen Rolle das Gefühl möglichst stark zu spielen, das das andere Kind fühlt.

Nach einem Rollentausch versteht man oft besser, wie sich die anderen fühlen und warum!

Was fühle ich?

Das beliebte Party-Spiel „Wer bin ich?“ lässt sich auch hervorragend mit Gefühlen spielen! Jedes Kind erhält einen Zettel auf die Stirn geklebt, auf dem ein Gefühls-Emoji aufgemalt ist (Haftnotizen eignen sich sehr gut dafür). Wenn ihr wollt, könnt ihr die Gefühle auch mit dem Gefühle-Würfel festlegen.



Die Kinder selber wissen dabei nicht, welches Gefühl auf ihrer Stirn klebt, sondern müssen es erraten. Dafür dürfen sie den anderen Kindern Fragen stellen, also zum Beispiel: „Wann hast du dich schon mal so gefühlt wie ich?“ oder „Bin ich ein schönes Gefühl?“ oder „Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du mein Gefühl hast?“

Wenn sie antworten, dürfen die anderen Kinder natürlich das Gefühl selber nicht nennen (z.B. „Freude“), und natürlich auch keine entsprechenden Wörter (z.B. „fröhlich“).

Sie müssen stattdessen das Gefühl beschreiben, so wie es sich im Körper anfühlt, z.B. „Du fühlst dich ganz leicht und willst lachen und tanzen“.

Gefühle erzeugen

Alter 5-7 Jahre

Wusstest du, dass man Gefühle auch selber erzeugen kann? Probier es doch einfach mal aus: Denk zum Beispiel an etwas, was dir Freude bereitet. Versuch, es dir möglichst deutlich vorzustellen. Was passiert dann mit deinem Körper und deinem Gesicht? Merkst du, wie sich deine Stimmung verändert?

Du kannst dieses Spiel mit jedem Gefühl spielen, also auch mit Traurigkeit, Wut, Neugier oder Gelassenheit. Wenn du willst, kannst du auch den Gefühle-Würfel benutzen, um ein Gefühl festzulegen. Nachdem du gewürfelt hast, denkst du sehr intensiv an etwas, bei dem du dieses Gefühl zuletzt gespürt hast. Natürlich darfst du auch nochmal würfeln, wenn dir das Gefühl nicht gefällt, das du gewürfelt hast!



Wir hoffen, dass Ihren Kindern und Ihnen die Spiel- und Bastelideen gefallen haben!

Sie haben Fragen, Verbesserungsvorschläge oder möchten uns etwas mitteilen?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an info@irgendwo-verlag.de!

Wir antworten garantiert!

Impressum

Copyright © 2024 Christian Holthaus

Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen, Cover und Buchsatz:
Copyright © 2024 Judit Dósa - dosajuco2@gmail.com

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Christian Holthaus
Irgendwo Verlag
Juifenstr. 1
81373 München
info@irgendwo-verlag.de