

## Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zeigen und ausdrücken können

- Stimmungen erkennen. Stellen Sie mit Ihrem Gesicht eine Stimmung dar, zum Beispiel Freude, Langeweile, Wut, Trauer, Angst. Ihr Kind muss erraten, was es ist. Dann abwechseln, Ihr Kind stellt etwas dar und Sie müssen raten.
  - ☆ Für Fortgeschrittene: verschiedene Smileys zeichnen, ausschneiden und umdrehen. Abwechselnd ein Smiley ziehen und die Stimmung darstellen.
  - ☺ Tipp: Die Zeichnungen von Smileys können Sie auch verwenden, wenn Sie Ihr Kind fragen, wie es ihm geht oder wie ihm etwas gefallen hat. Es kann dann das Gesicht auswählen, das am besten seiner Stimmung entspricht.

### **Fortsetzung: Bedürfnisse und Gefühle zeigen und ausdrücken**

- Gefühle ausdrücken ist eine schwierige Sache, mit der auch wir Erwachsenen uns schwer tun. Und doch ist es wichtig, dass man seine Gefühle ausdrücken kann, um Probleme und Konflikte zu lösen. Erzählen Sie Ihrem Kind kurze Geschichten, wahre oder erfundene, und bitten Sie es dann, Ihnen mit seinem Gesichtsausdruck, Geste und Körpersprache darzustellen, wie es sich in dieser Situation fühlen würde. Sagen Sie zum Beispiel: „Du hast eine wunderschöne Sandburg gebaut und dann kommt ein Hund und läuft mitten über die Burg und alles ist zerstört. Zeige mir, wie Du Dich da fühlen würdest und wie Du mit dem Hund schimpfen würdest“. Oder: „Du spielst Fussball mit Deinen Freunden und du gewinnst 5:2. Wie würdest Du Dich da fühlen?“ Oder: „Oma kommt plötzlich zu Besuch und bringt Dir ein grosses Geschenk mit“.
- ☺ Tipp: Falls Ihr Kind Mühe hat, seine Stimmung oder ein Gefühl auszudrücken, versuchen Sie es erst einmal mit einem Stofftier oder einer Puppe. Nehmen Sie die Puppe oder das Stofftier und lassen Sie es etwas sagen wie zum Beispiel: „Also wenn ich fremde Leute sehe, dann kann ich kein einziges Wort sagen. Dann habe ich Angst etwas zu sagen. Hast Du nie Angst?“ So zeigen Sie Ihrem Kind auch, dass man das ruhig sagen darf, wenn man Angst hat, wütend oder traurig ist.