

## Erste Idee, was Gefühle sind

Um mit anderen Menschen umgehen zu können, ist es wichtig, dass man erkennen kann, wie es Ihnen geht, ob Sie zufrieden, wütend oder traurig sind. Das ist etwas sehr schwieriges und ist auch für Erwachsene manchmal sehr schwierig. Es braucht viel Übung, um zu erkennen, wie sich jemand gerade fühlt.

- Üben Sie mit Ihrem Kind das Erkennen von Gefühlen. Schneiden Sie dazu viele Gesichter aus Heften aus. Ordnen Sie gemeinsam die Gesichter danach wie sich diese Leute fühlen. Sie können die Gesichter auch aufkleben und je ein Blatt mit ähnlichen Gesichtern bekleben, zum Beispiel eines mit gelangweilten, eines mit wütenden, und eines mit fröhlichen Gesichtern. Fragen Sie Ihr Kind, wie es diese Gefühle nennen würde, wie sich diese Gruppe von Leuten wohl fühlt und woran es erkannt hat, welche zusammengehören. Es lernt so, Gesichter zu „lesen“.
- Schauen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen die Gesichter unten an und fragen Sie Ihr Kind, ob es weiss, was die Gesichter ausdrücken sollen und was sie bedeuten.