

Laura von der Höh

Rituale
für
Familien

6

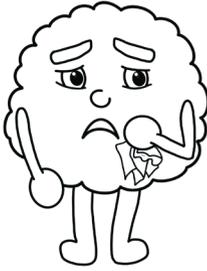


Schluss mit dem GEFÜHLCHEN- CHAOS!

Das interaktive Kinderbuch mit
umfassendem Begleitmaterial zum
richtigen Umgang mit Gefühlen
– von einer Pädagogin entwickelt –

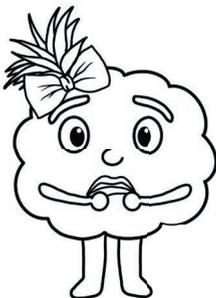
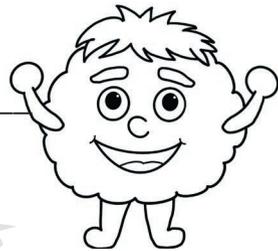


edition
riedenburg



Dieses Buch ist für

von

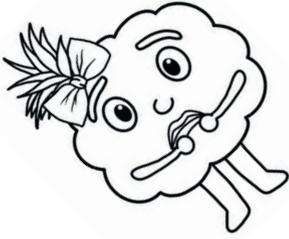


edition
riedenburg



*Ich danke Anne,
Linda und meinem
Mann Christian für die
Unterstützung und das hilfreiche Feedback
während des Schreibens. Ich habe es sehr
genossen, gemeinsam mit meiner Tochter
Leni (7) die Figuren zu entwerfen
und sie auf dieser Grundlage zu
illustrieren.*





INHALT





| | |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 6 |
| Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos! | 9 |
| | |
| Eselles Welt | 10 |
| Feenzauber | 12 |
| Tante Rita und das WUTchen | 14 |
| Die Brücke und das ANGSTchen | 16 |
| Die anderen Einhörner und das SCHAMchen | 19 |
| Schneehorn und das TRAUERchen | 22 |
| Lol und das FREUDchen | 25 |
| Wiedersehen mit der Fee | 27 |
| Pädagogisches Begleitmaterial | 31 |
| | |
| Übungen: Gefühle erkennen und wahrnehmen | 32 |
| Gefühle-Poster (ab 3 Jahren) | 32 |
| Gefühle-Memory (ab 4 Jahren) | 35 |
| Gefühle erforschen (ab 3 Jahren) | 36 |
| Gefühle-Raten (ab 4 Jahren) | 38 |
| Mein Wolkenzauberland (ab 3 Jahren) | 39 |
| FREUDchen-Liste (ab 4 Jahren) | 40 |





| | |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Rituale: Gefühle teilen | 41 |
| GEFÜHLchen-Kreis (ab 3 Jahren) | 42 |
| Erzähl-Runde (ab 6 Jahren) | 43 |
| Eselle-Ampel (ab 3 Jahren) | 44 |
| Mutmacher (ab 3 Jahren) | 46 |
| Abschiednehmen (ab 3 Jahren) | 47 |
| Eselle-Sprüche (ab 3 Jahren) | 48 |
| Eselle-Urkunde (ab 3 Jahren) | 49 |
| FREUDchen-Glas (ab 3 Jahren) | 50 |
| GEFÜHLchen-Kasten (ab 6 Jahren) | 51 |
| Anregungen zu den GEFÜHLchen-Geschichten | 52 |
| GEFÜHLchen kennenlernen (ab 3 Jahren) | 52 |
| WUTchen | 53 |
| ANGSTchen | 54 |
| SCHAMchen | 55 |
| TRAUERchen | 56 |
| FREUDchen | 57 |
| Vorlagen zu den Ritualen | 58 |
| Weitere Empfehlungen | 80 |





Vorwort



Liebe Eltern und Erzieher*innen,

der Umgang mit Gefühlen in unserer Gesellschaft ist immer noch schwierig. Wir haben kaum gelernt, wie wir Gefühle zulassen und damit umgehen können.

Oft werten wir uns selbst ab, weil wir wütend sind, fühlen uns ohnmächtig unserer übergroßen Angst ausgeliefert, lenken uns ab, um bloß keine Trauer fühlen zu müssen, oder verstecken unsere Scham.

Auch die Freude, welche gesellschaftlich noch am ehesten akzeptiert ist, wird aus Rücksicht auf andere zurückgehalten oder bei dem Versuch, schmerzhaft Gefühle zu unterdrücken, von Gefühlstaubheit überdeckt. So kommt es, dass wir nicht nur schmerzhaft Gefühle oftmals zurückhalten, sondern auch Freude nicht frei empfinden können.

Gefühle sind schon sehr komplex für uns Erwachsene. Für Kinder sind Gefühle noch viel unverständlicher und überwältigender – einfach deshalb, weil sie weniger Erfahrung damit haben.

Wir können Kindern ein gutes Vorbild sein, indem wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und diese auch im Konflikt oder im Prozess mit den Kindern äußern.

Wir Erwachsene unterstützen Kinder bei der Entfaltung ihrer Gefühle, indem wir liebevoll und verständnisvoll mit den Gefühlen der Kinder umgehen, sie ernst nehmen und angemessen auf sie eingehen. Ohne Herunterspielen, Auslachen, Beschämung oder Abwertung. So lernen Kinder, ihre Gefühle als hilfreich zu erleben.

Gefühle sind Werkzeuge

„Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!“ zeigt, dass unsere Gefühle hilfreiche Werkzeuge unseres Körpers sind. Sie sollten nicht als „negativ“, „unerwünscht“ oder „peinlich“ betrachtet werden, denn Gefühle liefern uns wichtige Informationen über uns selbst.

Wut zeigt uns, dass unsere Grenzen überschritten wurden oder ein Bedürfnis nicht erfüllt ist.

Angst warnt uns vor Gefahren und lässt uns innehalten, um die jeweilige Situation zu prüfen.



Scham macht uns darauf aufmerksam, dass unsere Gedanken über uns selbst möglicherweise nicht stimmen.



Trauer macht uns klar, dass uns etwas oder jemand fehlt oder wir uns einsam fühlen.

Freude beschwingt uns und signalisiert, was gut für uns ist.

Nehmen wir unsere Gefühle achtsam wahr, dann sind wir mit uns selbst und unseren Bedürfnissen im guten Kontakt. Dies ermöglicht uns auch authentische Beziehungen zu anderen.

Überblick

Im pädagogischen Begleitmaterial finden sich spielerische Anregungen, Rituale und kreative Möglichkeiten, das Thema „Gefühle“ mit Kindern zu erarbeiten und in den Familien- oder Kita-/Schulalltag zu integrieren. Zunächst geht es darum, die fünf Hauptgefühle erst einmal kennenzulernen und wahrzunehmen – sowohl bei uns selbst als auch bei anderen.

Anschließend steht das Mitteilen der eigenen Befindlichkeit im Fokus und es werden hilfreiche Möglichkeiten bereitgestellt, gemeinsam mit den Gefühlen umzugehen. Die Gesprächsanregungen und Rituale zu den einzelnen GEFÜHLchen-Geschichten ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Gefühl, sowohl in familiären als auch in pädagogischen Kontexten.

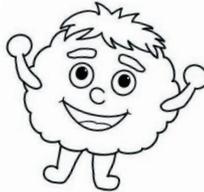
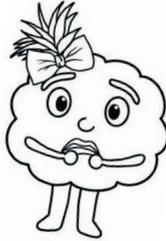
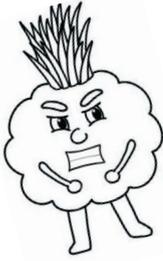
Viel Spaß beim gemeinsamen Lesen und GEFÜHLchen-Entdecken!

Laura von der Höh



Laura von der Höh ist Künstlerin und Kunstpädagogin. Neben dem Schreiben und Illustrieren liebt sie den kreativen Ausdruck auch in der Musik, im Tanz und in der Fotografie. Nicht zuletzt durch die Geburt ihrer Zwillinge lernte sie die komplexe Gefühlswelt des Familienlebens kennen und erarbeitete wirkungsvolle Möglichkeiten, Kinder im Umgang mit emotionalen Herausforderungen zu unterstützen.





Los geht's mit der
Geschichte von Eselle
und den GEFÜHLchen!

