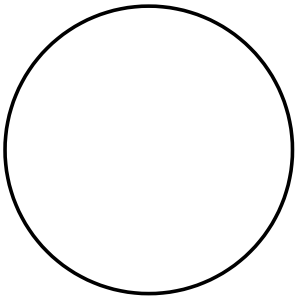
Unser Gefühlsbarometer

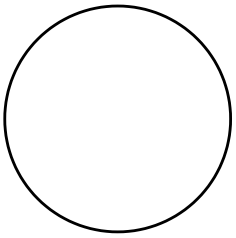
© Skills King

Freiwillig. Passen ist erlaubt. Niemand kommentiert. Nachfragen nur unter vier Augen.

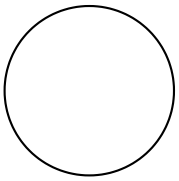


gross

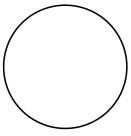
Brauchst du jemanden? Du kannst eine erwachsene Person holen.



mittel



klein



ruhig



Heute nicht

auch für «weiss nicht»

Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust.

Reden: Dargebotene Hand **143** · Jugendliche **147** · Notruf **144** · ausserhalb der Schweiz **112**

skills-king.ch/gefuehlsbarometer · Frei zum Ausdrucken für Zuhause, Schule, Beratung, Praxis und Klinik.

Unser Gefühlsbarometer: Anleitung für Erwachsene

© Skills King

Das Plakat zeigt, wie gross ein Gefühl gerade ist. Es ist kein Mittel zur Verhaltenskontrolle: keine Verhaltens-Ampel, keine Belohnung.

So hängt ihr es auf

- Seite 1 mit 100 % drucken, am besten in A3, und an Wand oder Tür hängen. Die Striche am rechten Rand zeigen, wo die Klammer hinkommt.
- Nur gleiche, anonyme Marker: etwa grosse Wäscheklammern oder Klebepunkte. Keine Namen, Fotos, Farben oder Zeichen je Kind.
- In Kita und Kindergarten keine kleinen Magnete oder Steine, für Kinder unter 3 Jahren keine verschluckbaren Kleinteile.

So läuft eine Runde

- Jedes Kind setzt seinen Marker einzeln, nicht reihum. Erwachsene machen mit.
- Nicht kommentieren, bewerten oder vergleichen. Nachfragen nur unter vier Augen.
- «Heute nicht» ist immer erlaubt, auch für «weiss nicht».
- Nach der Runde kommen alle Marker weg.
- Das Plakat zeigt nur, wie gross ein Gefühl ist. Welches Gefühl da ist, gehört in eine eigene Runde, etwa mit Gefühlskarten.
- Kinder unter 4 Jahren: nur gemeinsam zeigen und darüber reden, keine Einschätzung erwarten.

Keine Spuren

Kein Foto der Wand in Chats, keine Liste, wer wann wo stand, keine Belohnung und keine Konsequenz.

Kinderschutz

Erzählt ein Kind von Gewalt oder scheint es in Gefahr: nicht vor der Klasse nachfragen, unter vier Augen zuhören, nicht ausfragen, keine Geheimhaltung versprechen, das Gesagte notieren und nach den Kinderschutz-Abläufen der Schule Schulleitung, Schulsozialarbeit oder Schulpsychologischen Dienst beiziehen. In Kita und Hort gilt dasselbe mit der Leitung und den Abläufen der eigenen Stelle. In akuter Gefahr: Polizei **117**. Kinder und Jugendliche erreichen die **147** rund um die Uhr.