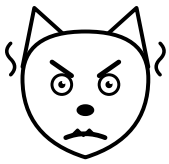
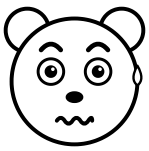
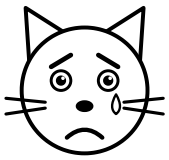
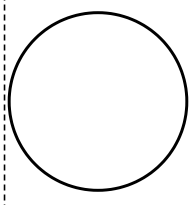
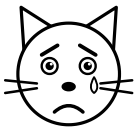
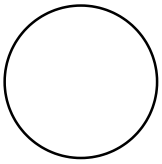
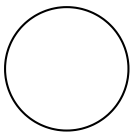
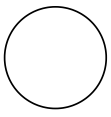
# Mein Gefühlsbarometer

© Skills King

Wie gross ist das Gefühl gerade? Steck eine Klammer an den Rand.

| | wütend | ängstlich | traurig | fröhlich | _____ |
|---|---|---|---|---|---|
| **gross** |  |  |  |  |  |
| **mittel** |  |  |  |  |  |
| **klein** |  |  |  |  |  |
| **ruhig** |  |  |  |  |  |

**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.

# Mein Gefühlsbarometer: für Erwachsene

© Skills King

Für Kinder vom Kindergarten bis zur 2. Klasse, zusammen mit einer erwachsenen Person.

### So entsteht das Barometer

1. Seite 1 mit 100 % drucken, am besten auf festes Papier, oder auf normales Papier drucken und laminieren.
2. Die Streifen an der gestrichelten Linie ausschneiden. Der leere Streifen ist für ein Gefühl in eigenen Worten: Das Kind malt die Kreise selbst.
3. Eine Wäscheklammer an den Rand stecken. Die Marken am Rand zeigen die vier Stufen ruhig, klein, mittel und gross.
4. Material: Drucker, festes Papier oder Laminiergerät, Schere, Wäscheklammern. Zeit: rund 20 Minuten.

### So führst du es ein, in einer ruhigen Zeit

- Zuerst fragen: «Ist das Gefühl da?» Dann: «Wie gross ist es?»
- Das erste und das letzte Bild zusammen anschauen und besprechen, was sie bedeuten.
- Welches Gefühl da ist, klärt ihr vorher, etwa mit Gefühlskarten. Das Barometer zeigt nur, wie gross es ist.
- Einen Ruheplatz abmachen, an den das Kind gehen kann, wenn ein Gefühl gross wird.

### Haltung

Nicht bewerten, nicht vergleichen. Jedes Gefühl darf sein, auch Wut. Das ausgefüllte Barometer gehört dem Kind.

### Wenn ein Gefühl sehr gross wird

Dann geht Sicherheit vor: dableiben, ruhig bleiben und wenig reden. Reden kommt später, wenn es wieder ruhiger ist; nach einem Ausbruch auch das Wiedergutmachen.

### Wann braucht es Hilfe von aussen?

Wenn heftige Ausbrüche sich häufen, wenn ein Kind sich selbst oder andere verletzt oder wenn du nicht mehr weiterweisst: Sprich mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, dem Schulpsychologischen Dienst oder einer Erziehungsberatung. Sagt ein Kind, es wolle nicht mehr leben oder sich etwas antun: Nimm das ernst und hol sofort Hilfe, in akuter Gefahr über die **144**. Eltern erreichen die Elternberatung von Pro Juventute rund um die Uhr unter **058 261 61 61**, Kinder und Jugendliche die **147**. Geht es um Gewalt, auch in der Familie: Opferhilfe **142**, in Gefahr Polizei **117**.