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**.