

# Gefühle



## Ziele des Bereichs Gefühle

---

- Gefühle bei sich wahrnehmen und ausdrücken können
- Gefühle bei anderen erkennen
- über Gefühle sprechen und über Gründe für Gefühle erzählen können
- sich in andere hineinversetzen
- Gefühle regulieren, z.B. sich selbst bei Aufregung wieder beruhigen, Impulskontrolle lernen

## Bedeutung emotionaler Kompetenzen

---

Die Entwicklung von emotionaler Kompetenzen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe im Vorschulalter und eine Voraussetzung für andere Entwicklungsbereiche. Eine hohe emotionale Kompetenz erleichtert es Kindern Beziehungen und Kontakte aufzubauen und kann Verhaltensauffälligkeiten vorbeugen.

Liebe Eltern,

im ersten Teil des ReSi-Kinderprogramms beschäftigen wir uns mit dem Thema Gefühle. Die Kinder sollen hier unterstützt werden, verschiedene Gefühle zu erkennen, zu unterscheiden und auszudrücken, sich in andere hineinzusetzen und mit Gefühlen gut umzugehen. Bei verschiedenen Übungen lernen die Kinder zum Beispiel mit Hilfe von Gefühlskarten die Grundgefühle Freude, Wut, Ekel, Überraschung, Trauer und Angst kennen und kommen über eigene Erlebnisse und Erfahrungen mit diesen Gefühlen ins Gespräch.

Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und beeinflussen unser Verhalten und unsere Beziehungen. Gerade unangenehme Gefühle können ein Anzeichen dafür sein, dass in einer Situation etwas nicht stimmt. Die Kinder sollen daher darin unterstützt werden, ihre Gefühle genau wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Unangenehme oder komische Gefühle deuten an, dass etwas nicht stimmt und sind ein Hinweis, sich Hilfe zu holen und mit jemandem über die Situation, die das Gefühl ausgelöst hat, zu sprechen. Daneben werden im ReSi-Kinderprogramm aber auch angenehme Gefühle wie Freude, Stolz, Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit bestärkt.

## Beispiel für eine Übung aus dem ReSi-Kinderprogramm

### Spiele mit dem Gefühlswürfel

**Gefühle erraten:** Ein Kind würfelt mit dem Gefühlswürfel und stellt dann das gewürfelte Gefühl pantomimisch dar. Die anderen Kinder sollen das Gefühl erraten.

**Gefühlserlebnisse erzählen:** Ein Kind würfelt mit dem Gefühlswürfel und erzählt zum angezeigten Gefühl ein Erlebnis. Es würfelt z.B. „Wut“ und kann dann ein Erlebnis erzählen, bei dem es selbst einmal wütend war oder bei dem andere wütend waren.

## Kontakt

ReSi+ Team  
resiplus@th-nuernberg.de

### Projektleitung

Prof. Dr. Simone Pfeffer  
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck  
christina.storck@th-nuernberg.de

Nähere Informationen unter:

[www.resiplus.de](http://www.resiplus.de)

## Förderung

Das Projekt ist an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm in der Fakultät Sozialwissenschaften angesiedelt.

Es wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Gefühlsgesichter auf dem ReSi-Gefühlswürfel:



## Tipps für Eltern

Im Folgenden sind einige Anregungen dargestellt, wie Sie Ihr Kind zu Hause bei der Entwicklung von emotionalen Fähigkeiten unterstützen können.

### Achten Sie auf...

... den Gefühlsausdruck Ihres Kindes. Beobachten Sie, wann und wie ihr Kind Gefühle zeigt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefühle und nehmen Sie sie ernst. Vermeiden Sie, die Gefühle herunterzuspielen („Stell dich nicht so an“). Für die Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, auch Gefühle wie Angst, Wut und Trauer offen zeigen zu dürfen.

### Zum Ausprobieren

**Gefühle erkennen:** Machen Sie Ihr Kind auf Personen aufmerksam, die gerade deutlich ein Gefühl zeigen, z.B. Freude oder Wut und fragen Sie Ihr Kind: „Wie denkst du, fühlt sich diese Person?“ Hierfür können Sie auch Bilder aus Büchern, Zeitung oder Zeitschriften nutzen, suchen Sie z.B. gemeinsam mit Ihrem Kind in Zeitschriften nach Bildern, auf denen Personen bestimmte Gefühle deutlich zeigen.

**Gefühlswörter sammeln:** Sammeln Sie mit Ihrem Kind Wörter für verschiedene Gefühle und reden Sie darüber, wie man die Gefühle beschreiben kann und in welchen Situationen sie auftreten.

**Mimik-Spiegel:** Ermuntern Sie Ihr Kind vor dem Spiegel gemeinsam mit Ihnen verschiedene Gefühlsausdrücke auszuprobieren. Wie sieht mein Gesicht aus, wenn ich wütend, traurig, fröhlich usw. bin? Wie erkennt man das Gefühl in den Gesichtern anderer?