Begleitblatt für pädagogische Fachkräfte

12 Gefühlskarten, eine Deckkarte und fünf Blankokarten. Ein Kind, das noch keine Worte für seinen Zustand hat, kann zeigen statt schreien. Die Karten sind kein Test, keine Morgenkreis-Runde und kein Ersatz für ein Gespräch.

Vorbereiten

Drucken und haltbar machen
Auf 160 bis 250 g Karton drucken, an den feinen Linien schneiden, laminieren, an der gestrichelten Marke lochen, auf einen Ring ziehen. Ohne Farbdrucker die Schwarzweiß-Fassung nehmen.

Einen festen Platz geben
Der Ring hängt dort, wo ein Kind sich zurückzieht, wenn es ihm zu viel wird — am Kuschelecken-Regal, nicht an der Pinnwand für Erwachsene.

In Ruhe einführen
Jede Karte einmal gemeinsam ansehen und benennen, an einem ruhigen Tag. Kinder erzählen dabei von selbst, wann sie sich so gefühlt haben. Zuhören reicht.

Der Ablauf

1. **Die Karten hinlegen, nicht hinhalten**
   Den Ring neben das Kind legen und warten. Wer die Karten vor das Gesicht hält, bekommt eine Antwort auf seine eigene Frage, nicht auf das Gefühl des Kindes.
2. **Das Kind sucht selbst**
   Auch mehrere Karten sind richtig, und keine Karte ist auch eine Antwort. Es gibt keine falsche Wahl.
3. **Benennen, nicht bewerten**
   „Du bist wütend.“ Nicht: „Du musst doch nicht gleich wütend sein.“ Das Gefühl bekommt einen Namen und sonst nichts.
4. **Dabei bleiben**
   Nach dem Benennen entsteht meist eine Pause. Sie aushalten. Das Gefühl muss nicht sofort verschwinden, damit der Moment etwas bringt.
5. **Erst danach überlegen, was hilft**
   Wenn der Zustand einen Namen hat, lässt sich fragen: „Was brauchst du jetzt?“ Vorher ist diese Frage zu früh.

Der Kern in einem Satz
Die Karte benennt, sie bewertet nicht. Ein Kind, das auf „Wütend“ zeigt, hat nichts falsch gemacht — es hat gerade etwas gelernt, wofür manche Erwachsene Jahre brauchen.

Erprobt in unseren eigenen Einrichtungen. Frei zur Nutzung in Kitas, auch im Team — CC BY-NC 4.0.

Wenn es nicht so läuft

Gefühlskarten kippen schneller als Lösungskarten, weil sie verführen: Man sieht ein Gefühl und will es wegmachen. Hier die Stellen, an denen das passiert.

Stolperstellen

Die erwachsene Person sucht die Karte aus
Der häufigste Fehler. „Du bist doch traurig, oder?“ mit der passenden Karte in der Hand ist keine Frage, sondern eine Vorgabe.

Das Gefühl wird wegerklärt
„So schlimm ist das doch nicht“ nimmt dem Kind die Karte wieder weg, die es gerade gefunden hat.

Die Karten werden zur Pflichtrunde
Täglich im Morgenkreis abgefragt, verlieren sie in zwei Wochen jede Bedeutung. Kinder zeigen dann die Karte, die die schnellste Runde verspricht.

Auf die Karte folgt sofort eine Lösung
Wer direkt „Dann spiel doch mit Mia“ anschließt, hat das Benennen übersprungen. Erst die Pause, dann die Frage, was hilft.

Nur die unangenehmen Karten kommen zum Einsatz
Werden „Froh“ und „Stolz“ nie benutzt, lernt die Gruppe, dass Gefühle etwas sind, das man meldet, wenn etwas kaputt ist.

Wenn es nicht funktioniert

Das Kind zeigt auf gar keine Karte
Dann ist das die Antwort. Den Ring liegen lassen und später noch einmal danebenlegen, ohne es anzusprechen.

Ein Kind zeigt wochenlang dieselbe Karte
Das ist eine Beobachtung, keine Diagnose. Notieren, mit Kolleg:innen besprechen, und erst dann entscheiden, ob ein Elterngespräch ansteht.

Es gibt im Tag keinen Moment dafür
Ein Kind, das zeigt, braucht jemanden, der zwei Minuten bleibt. Wenn die nie da sind, liegt es am Raum, am Dienstplan oder am Personalschlüssel — nicht an den Karten.

Übersicht

1	**Froh**	„Mir geht es gut.“
2	**Traurig**	„Ich bin traurig.“
3	**Wütend**	„Ich bin wütend.“
4	**Ängstlich**	„Ich habe Angst.“
5	**Müde**	„Ich bin müde.“
6	**Aufgeregt**	„Ich kann kaum warten.“
7	**Stolz**	„Das habe ich geschafft.“
8	**Allein**	„Ich bin allein.“
9	**Enttäuscht**	„Ich hatte mich darauf gefreut.“
10	**Überrascht**	„Das habe ich nicht gedacht.“
11	**Zu laut**	„Mir ist es zu laut.“
12	**Langweilig**	„Mir ist langweilig.“
—	**Deckkarte**	Trägt den Leitsatz „So geht es mir gerade“.
—	**5 Blankokarten**	Für Gefühle, die der Gruppe fehlen.

Erprobt in unseren eigenen Einrichtungen. Frei zur Nutzung in Kitas, auch im Team — CC BY-NC 4.0.



Froh



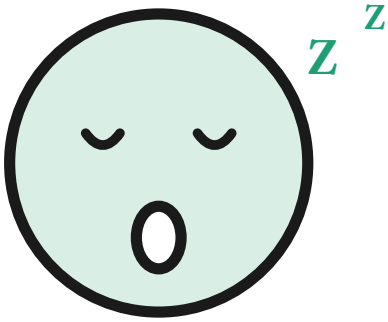
Traurig



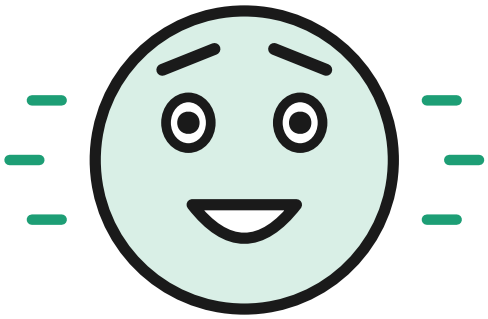
Wütend



Ängstlich



Müde



Aufgeregt



Stolz



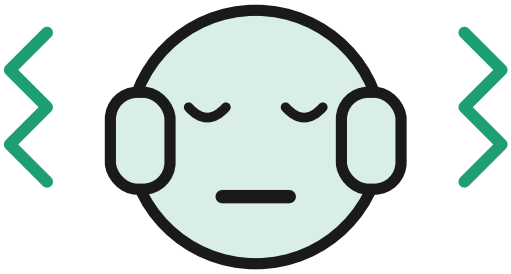
Allein



Enttäuscht



Überrascht



Zu laut



Langweilig



So geht es mir gerade

akademie.sigodata-systems.de

Unsere eigene Idee

akademie.sigodata-systems.de

Unsere eigene Idee

akademie.sigodata-systems.de

Unsere eigene Idee

akademie.sigodata-systems.de

Unsere eigene Idee

akademie.sigodata-systems.de

Unsere eigene Idee

akademie.sigodata-systems.de