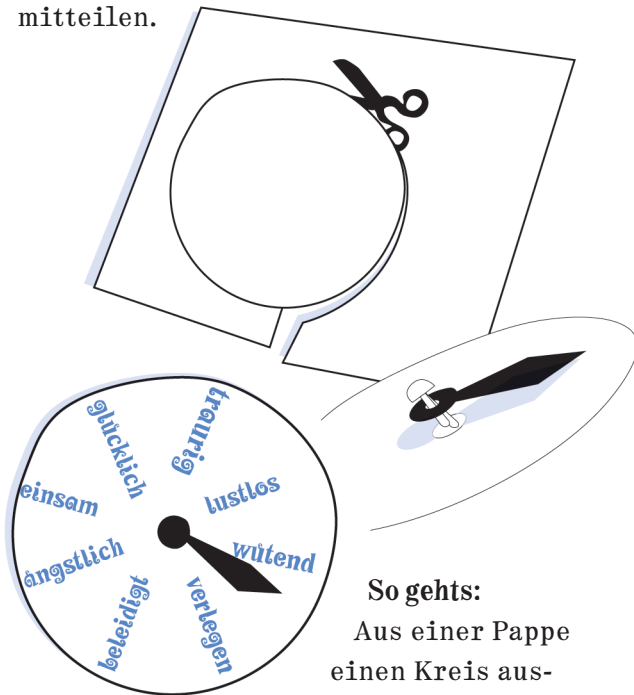


# Die Gefühlsuhr zum Selberbasteln

Für zu Hause, Kita oder Schule:

Möchten die Kinder ihre Gefühle nicht aussprechen, können sie das Gefühl auf der Gefühlsuhr einstellen und so ihre Gefühle mitteilen.



**So gehts:**  
Aus einer Pappe einen Kreis ausschneiden.

Auf den Kreis ein Zifferblatt malen. Statt der Zahlen Gefühle wie traurig, genervt, glücklich etc. eintragen. In die Mitte des Kreises ein Loch bohren und einen Zeiger darauf basteln.

→ [www.tutmirgut.net](http://www.tutmirgut.net)

→ [www.tut-mir-gut.net](http://www.tut-mir-gut.net)

→ **Weitere Informationen**

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es zahlreiche Broschüren und Unterrichtsmaterialien.

(BZgA) 51101 Köln

Fax 02 21. 89 92 -257

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

[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

→ **Idee und Konzeption**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Labyrinth Kindermuseum Berlin in Kooperation mit dem Mobilen Team zur Suchtprävention Mitte / Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport



Gestaltung: [www.xplicit.de](http://www.xplicit.de), Ausstattungsgestaltung: [www.bertron-schwarz.de](http://www.bertron-schwarz.de)

lachen  
Trauer  
Wut  
Freude  
glücklich sein  
Liebe

**Spielraum für Gefühle**

# Gefühlsmemory

Alter→ ab 10 Jahre  
Spieler→ beliebig viele  
Material→ Fotoapparat

Beim „Gefühlsmemory“ steht die Herstellung des Spieles im Vordergrund. Genau wie beim klassischen Memory sollen hier Paare gleicher Bilder entstehen.

Bei der Herstellung des „Gefühlsmemory“ fotografieren sich die Kinder gegenseitig zu unterschiedlichen Gefühlen. Die Gefühle, die dargestellt werden, werden vorher in der Gruppe besprochen. Die Kinder können die Gefühle durch Gesichtsausdrücke, aber auch durch Körpersprache darstellen.

Die Filme werden zum Entwickeln gebracht und gleich je zwei Abzüge bestellt.

Anschließend werden die Fotos auf Karten aufgeklebt und im Idealfall mit Folie beklebt oder laminiert. Dann kann das Spiel losgehen.

**Zu beachten ist, dass alle Fotos gleich groß sein müssen!**

## Spielablauf

Die Bilder werden mit der Bildseite nach unten auf einem Tisch ausgelegt.

Die Spieler dürfen jeweils zwei Karten aufdecken. Haben sie zwei gleiche Bilder gefunden, dürfen sie diese behalten und zwei weitere Bilder aufdecken. Wenn nicht, kommt der nächste Spieler an die Reihe.

Wer die meisten Bildpaare gefunden hat, hat gewonnen.

Alter→ beliebig  
Spieler→ beliebig viele  
Material→ Farbkasten, Papier, Pinsel, CD-Player und CDs

# Farbiges Gefühl

Alle Kinder bekommen Farben und ein Blatt Papier. Danach werden ausgewählte Musikstücke gespielt – ein heiteres, ein wütendes oder ein trauriges Musikstück.

Die Kinder können dazu malen und ihren Gefühlen freie Bahn lassen.

## Musikvorschläge

Wut:	Der Zauberlehrling, P. Dukas
Glück:	Bolero, M. Ravel
Angst:	Die Planeten – Merkur, G. Hols
Fröhlichkeit:	Karneval der Tiere, C. Saint-Saens
Trauer:	Symphonie Nr. 6 in b-Moll, P. Tschaikowsky

**Tipp: Bei der Musikauswahl können die Kinder auch mitmachen!**

# Jedes Gefühl ist einzigartig

Alter→ ab 9 Jahre  
Spieler→ beliebig viele  
Material→ Pappkartons, Kleber, Füllmaterial unterschiedlicher Beschaffenheit (Bürsten, Felle, Stoffe, Schmirgelpapier, Getreide, Sand, Metall)

Die Pappkartons werden mit unterschiedlichen Materialien bestückt. In jeden Pappkarton wird ein Loch geschnitten, durch das die Kinder die Materialien befühlen können. Die Kinder greifen nacheinander in die unterschiedlichen Kisten und beschreiben, was sie fühlen. Sie erfahren dabei, wie sehr sich Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung unterscheiden können.

# Die Galerie der gemischten Gefühle

Alter→ ab 9 Jahre  
Spieler→ ab 5 Kinder  
Material→ Polaroid-Kamera, Filme, Marmeladengläser

Die Kinder stellen entweder durch ihren Gesichtsausdruck und/oder durch ihre Körpersprache ein bestimmtes Gefühl dar. Mit einer Polaroid-Kamera fotografieren sich die Kinder gegenseitig. Die Fotos werden anschließend nach Gefühlen sortiert und in die Marmeladengläser gepackt. So entsteht eine Galerie der gemischten Gefühle.