

# Übung Emoji – Emotionen spielerisch benennen lernen

«Ich finde keine Worte dafür.» «Ich weiss nicht was sagen.»

Worte für unsere Emotionen zu finden kann ganz schön herausfordernd sein. Mit dem angehängten Blatt möchten wir Sie als Elternteil unterstützen, via Emojis mit den Kindern ins Gespräch zu kommen.

Wenn Sie zusammen mit Ihren Kindern nach Emotionen forschen, (welche oft das Verhalten unbewusst beeinflussen), lernen Sie Ihre Kinder besser verstehen und sie fühlen sich wiederum in ihren Gefühlen ernst genommen und respektiert.

Das schafft Vertrauen und Sicherheit.

## Auf die Plätze, fertig, los

- Welches Emoji passt zu deiner momentanen Emotion?
- Gibt es ein Sprichwort oder eine Metapher die dazu passt? Zum Beispiel «Ich fühle mich wie ein Vogel im Käfig», «Ich fühle mich wie ein begossener Pudel», «Ich sehe vor lauter Bäume den Wald nicht mehr»
- Was wäre ein passendes Wort für deine Emotion?

## Weitere Übungen zu Emotionen

- Welche Emotion hättest du gerne? Und warum?
- Würfelt der Reihe nach auf dem Blatt. Auf welchem Emoji bleibt der Würfel stehen – erzähle eine Situation in der du dich so gefühlt hast.
- Welche Emotion hättest du in diesem Moment am liebsten? Was wäre der Vorteil davon? Hast du diese Emotion schon einmal erlebt? Wenn ja, wann?



MOTIVIERT



STOLZ



LAUNISCH



FREUNDLICH



ALBERN



BEGEISTERT



UNSICHER



LUSTIG



ENTRÜSTET



GLÜCKLICH



ENTTÄUSCHT



SENSIBEL



EIFERSÜCHTIG



DANKBAR



VERLEGEN



ÄNGSTLICH



REUMÜTIG



MUTIG



AUSGESCHLOSSEN



GELIEBT



SCHULDIG



GENERVT



WÜTEND



TRAURIG



FRUSTIERT



NEUGIERIG



HOFFNUGSVOLL



UNWOHL