

Gefühlsliste kindgerecht

Hier ist eine kindgerecht formulierte Gefühlsliste, die Kindern helfen kann, ihre Emotionen besser zu verstehen und auszudrücken:



Positive Gefühle

Glücklich: Wenn du lächelst und dich rundum wohl fühlst.

Fröhlich: Wenn du Lust hast, zu singen oder zu tanzen.

Aufgeregt: Wenn du etwas Spannendes erwartest, wie deinen Geburtstag.

Zufrieden: Wenn alles gut ist und du dich wohl fühlst.

Stolz: Wenn du etwas gut gemacht hast und dich darüber freust.

Lustig: Wenn du viel lachst und Spaß hast.

Liebevoll: Wenn du jemandem eine Umarmung geben möchtest.

Negative Gefühle

Traurig: Wenn du weinen möchtest, weil etwas nicht gut ist.

Ängstlich: Wenn du dich vor etwas fürchtest, wie vor einem Monster unter dem Bett.

Wütend: Wenn du richtig sauer bist und vielleicht sogar schreien möchtest.

Enttäuscht: Wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir gewünscht hast.

Müde: Wenn du keine Energie mehr hast und dich ausruhen möchtest.

Einsam: Wenn du das Gefühl hast, dass niemand bei dir ist.

Schüchtern: Wenn du dich nicht traust, etwas zu sagen oder zu tun.

Gemischte oder neutrale Gefühle

Nachdenklich: Wenn du viel über etwas nachdenkst.

Verwirrt: Wenn du nicht genau weißt, was los ist oder was du tun sollst.

Gelassen: Wenn du ruhig und entspannt bist.

Neugierig: Wenn du etwas Neues entdecken möchtest und Fragen stellst.

Überrascht: Wenn etwas Unerwartetes passiert und du erstaunt bist.

Langweilig: Wenn du nichts zu tun hast und dir nichts einfällt.

Froh: Wenn du dich ein bisschen glücklich fühlst, aber nicht übermäßig.

