

Eine Gefühle Uhr basteln

Wenn Ihr aktuell viel zu Hause seid, nicht in die Schule oder den Kindergarten geht und Euch auch nicht mit Euren Freunden und Freundinnen treffen könnt, habt Ihr sicherlich ganz unterschiedliche Gefühle.

Manchmal ist es für Kinder gar nicht so einfach den Erwachsenen zu sagen, wie man sich fühlt. Da hilft es eine Gefühle Uhr zu basteln und einzustellen.



Die Anleitung findet Ihr auf den nächsten Seiten.

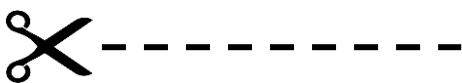
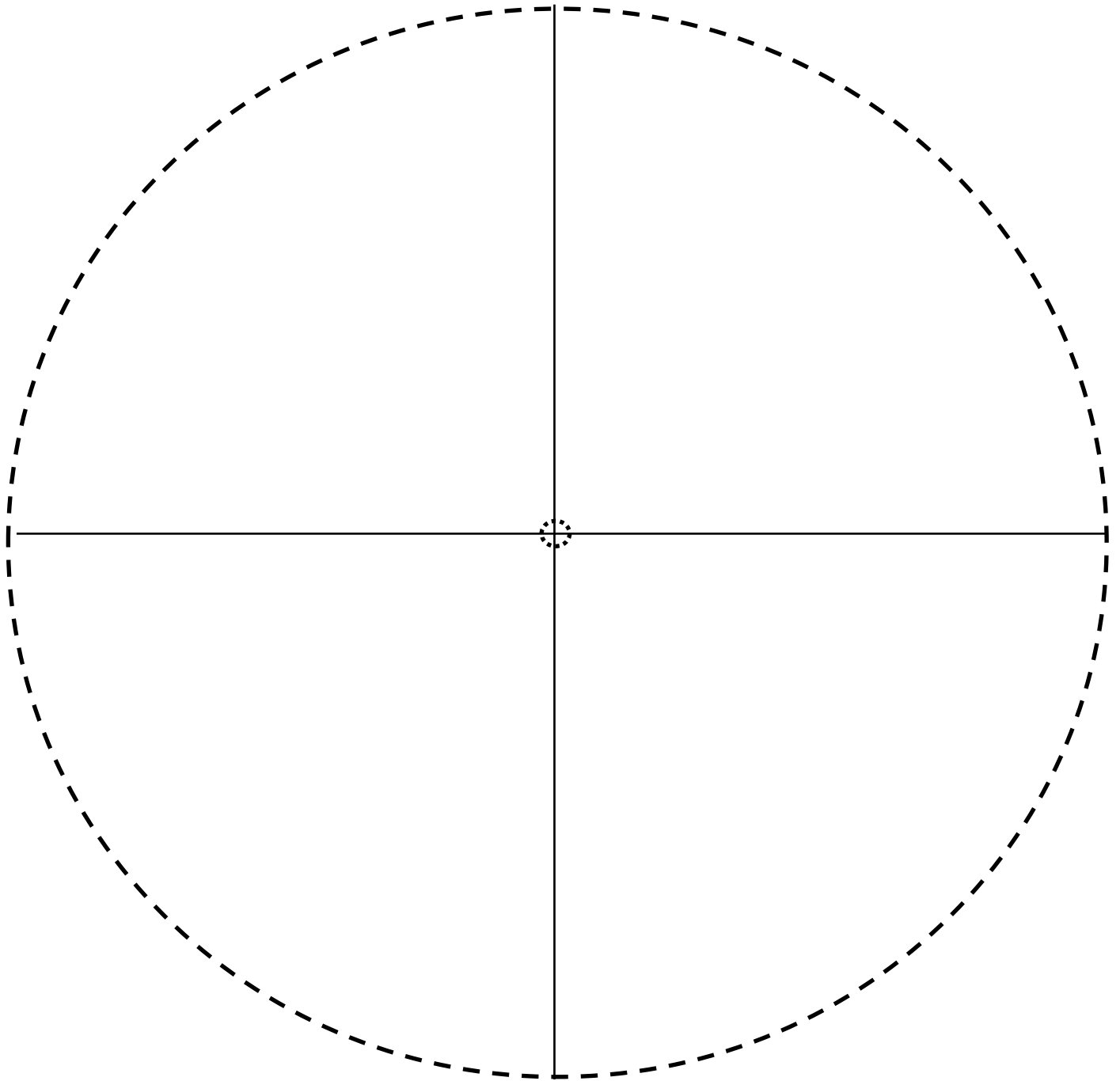
Die Gefühle Uhr kann man zum Beispiel an die Kinderzimmertür hängen. Oder Ihr hängt sie in der Küche auf, damit alle Familienmitglieder sie sehen können.

Wenn ihr Lust habt, fragt auch Eure Eltern nach Ihren Gefühlen. Ihr könnt auch für Eure Eltern eine Uhr basteln.



Wie wäre es mit einer täglichen Gefühle-Runde in Eurer Familie. Jeder kann sagen wie es ihm oder ihr geht und was er braucht, damit es ihm oder ihr gut geht.

Viel Spaß beim Basteln wünscht Euch Christina Krebs vom Kinderprojekt der Frauenberatungsstelle Karlsruhe! 😊



An den gestrichelten Linien entlang ausschneiden



Auf einen



Karton kleben und



ausschneiden



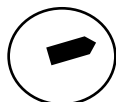
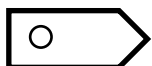
Emojis ausschneiden (4 oder mehr, wie du magst)



Felder der Uhr in Deinen Gefühle Farben anmalen



Emojis auf die Felder kleben



Zeiger in der Mitte der Uhr befestigen (mit einer Lochklammer oder Büroklammer)

