

Das Farbenmonster
Leitzaden

Doktor

für Gefühle



ANNA LENAS



Doktor für Gefühle

Das Farbenmonster ist jetzt ein Doktor für Gefühle und hilft kleinen – und auch nicht mehr ganz so kleinen – Menschen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Vor allem mit Gefühlen, die so groß geworden sind, dass sie schwer zu ertragen sind. Wenn wir unsere Gefühle erkannt und benannt haben, wird uns **das Farbenmonster mithilfe seines Erste-Hilfe-Koffers zeigen, wie wir sie regulieren können, um uns besser zu fühlen.**

Machst du mit? Willst du mit uns spielen?

Regulierung von Gefühlen

Wir teilen Ihr Interesse an emotionaler Entwicklung und haben deshalb diesen Leitfaden mit Informationen und lustigen Aktivitäten für Sie und Ihr Kind vorbereitet.

Die Regulierung von Gefühlen ist die Fähigkeit, sowohl auf positive als auch auf negative Emotionen angemessen zu reagieren und mit Gefühlen umzugehen. Wir erlernen diese persönliche Fähigkeit durch Übung und Vorbilder und entwickeln sie ein Leben lang weiter.

Zu wissen, wie wir unsere Emotionen regulieren können, bedeutet, Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Angst zu steuern und zu verhindern, dass sie uns überwältigen. Es ist ein bisschen so, als würden wir die Lautstärke oder Intensität dieser Gefühle herunterdrehen, damit wir uns besser fühlen und gute Entscheidungen treffen können.

Die beste Möglichkeit, einem Kind bei der Regulierung von Gefühlen zu



helfen, sind die Begleitung und das Verständnis eines ruhigen Erwachsenen. Aber dieser Leitfaden bietet Ihnen darüber hinaus viele weitere hilfreiche Möglichkeiten, um dieses Ziel zu erreichen und zugleich die Selbstständigkeit zu fördern. Es ist nie zu spät zu lernen, wie man seine Gefühle reguliert!

Der Erste-Hilfe-Koffer des Doktors für Gefühle ist nicht nur ein Spiel, sondern eine dynamische, freundliche Methode, die darauf ausgelegt ist, emotionale Fähigkeiten schon von klein auf schrittweise aufzubauen und dauerhaft zu stärken.

Wir wissen, dass sich jedes Kind in seinem individuellen Tempo entwickelt und eigene Zeit und Strategien braucht. Es ist kein Wettlauf, wichtig ist vielmehr, dass wir sicher vorankommen. In diesem Erste-Hilfe-Koffer ist für alle etwas dabei: Egal ob Sie die ersten Schritte gehen, um Ihr Kind bei der Entwicklung seiner Gefühle zu begleiten, oder den Lernprozess später – sogar als Erwachsener – fortsetzen. Wir hoffen, dass diese spielerische Erfahrung positiv ist und die Möglichkeit bietet, Verhaltensweisen zu teilen, zu kombinieren und vorzuleben sowie **neue Wege zu entdecken, um das Wohlbefinden gemeinsam zu stärken.**

Wir lernen nicht allein, unsere Gefühle zu regulieren


Kinder kommen mit vielen Gefühlen auf die Welt, aber ohne zu wissen, wie man sie reguliert. Das ist, als würden wir mit einem perfekten Kompass geboren, aber ohne Bedienungsanleitung. Kinder brauchen Erwachsene, die auf ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse reagieren, ihnen dabei helfen, ihre Gefühle zu regulieren, sie beruhigen und unterstützen, wenn die Gefühle sie überwältigen.



Mit der Zeit lernen Kinder, das selbst zu tun, jedoch nicht allein: Die Beteiligung eines Erwachsenen ist in diesem Prozess von großer Bedeutung. Kinder lernen viel effektiver, wenn sie einen Erwachsenen an ihrer Seite haben, der sie unterstützt, ihre Gefühle ernst nimmt und sie versteht. Außerdem verarbeiten sie Informationen besser, wenn sie ruhig sind und positive Erfahrungen machen.

Empathie ist die Voraussetzung, um diese Verbindung zu einem Kind aufzubauen. Wir müssen uns bewusst machen, dass Kinder noch nicht die gleichen Denkfähigkeiten oder Lebenserfahrungen wie Erwachsene haben. **Uns in sie hineinzusetzen und die Welt aus ihrer Perspektive zu sehen, ist daher entscheidend**, um ihre Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen.

Dass wir ihnen erlauben, eigene Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen, trägt ebenfalls zur Entwicklung der Kinder bei. **Werden Kinder zu sehr beschützt, kann das ihr emotionales Wachstum erschweren. Kinder müssen Herausforderungen schrittweise meistern und dabei unterstützt, umsorgt, angeleitet, geliebt werden und sich sicher fühlen.**




In den unvermeidlichen Momenten, in denen es einen Konflikt zwischen dem Kind und einem Erwachsenen gibt, ist die Fähigkeit des Erwachsenen, ruhig zu bleiben, ein starkes Vorbild. Der erste Schritt zu einem regulierten Kind ist ein regulierter Erwachsener, denn nur eine ruhige Umgebung sorgt für eine Pause und die Ruhe, die wir zum Nachdenken brauchen.

Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis sind das Fundament, auf dem Sie die Fähigkeiten aufbauen können, die emotional stark und widerstandsfähig machen.



Jetzt kann das Spiel vorbereitet werden!

Setzen Sie sich mit dem Kind an einen gemütlichen Ort. Dann öffnet ihr gemeinsam den Erste-Hilfe-Koffer und holt die Gegenstände nacheinander heraus. Jetzt könnt ihr sie anschauen, befühlen, umdrehen, herausfinden, aus welchem Material sie bestehen, und darüber sprechen, wofür man sie im Spiel verwenden könnte. Für das Kind ist dies ein guter Moment, um Fragen zu stellen, seine Neugier auszudrücken und sich vorzustellen, auf wie viele verschiedene Arten man damit spielen kann.



Sobald es die Gegenstände gut kennt, schlagen Sie Rollen vor wie Arzt und Patient. Erklären Sie in einfacher, kindgerechter Sprache, dass diese Rollen euch helfen, aus unterschiedlichen Blickwinkeln herauszufinden, wie man sich besser fühlen kann.

Das Kind kann sich bei jedem Spiel für eine andere Rolle entscheiden. **Spielt das Kind den Arzt, übt es Einfühlungsvermögen, Problemlösung und wie man anderen hilft, sich besser zu fühlen. In der Rolle des Patienten lernt es, Gefühle zu erkennen, Emotionen auszudrücken und Selbstwahrnehmung zu entwickeln.** Beide Rollen sind wertvoll und tragen dazu bei, die Erfahrung bestmöglich zu nutzen und die Regulierung von Gefühlen zu unterstützen.

Sie können das Kind auch alleine spielen lassen, denn das fördert seine Fantasie und Selbstständigkeit. Ermutigen Sie das Kind, eigene Rollenspiele zu erfinden, zum Beispiel als Arzt für seine Puppen, und dabei Situationen zu gestalten, in denen sowohl der Körper als auch die Gefühle mit den Materialien aus dem Koffer erforscht werden.

Entdeckt gemeinsam die Kraft der Gefühlsregulierung, während ihr mit dem „Doktor für Gefühle“ spielt!



Diagnosebogen

Aktivität: Wie fühlst du dich heute?



Gefühlsthermometer

Aktivität: Messe, wie du dich fühlst



Geben Sie dem Kind das Thermometer, damit es so tun kann, als würde es seine **Gefühlstemperatur** messen. Das hilft ihm, seine Gefühle zu visualisieren und darüber nachzudenken. Bitten Sie das Kind, zwischen den verschiedenen Farben zu wählen, und lassen Sie ihm Zeit, sich zu entscheiden, welches Gefühl es gerade am stärksten empfindet.

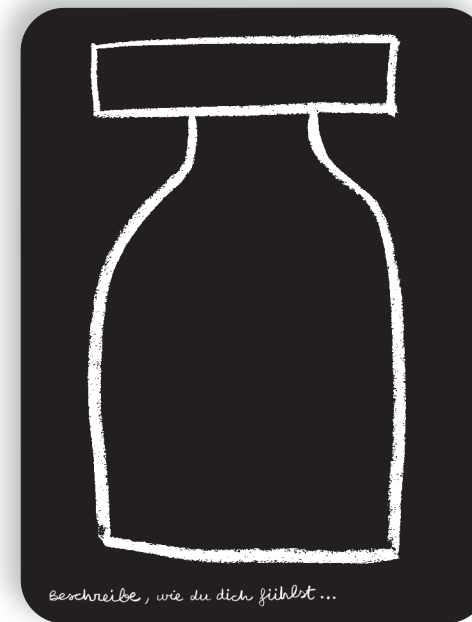
Beispiel:

„Stell dir vor, deine Gefühle sind wie die Temperatur auf einem Thermometer. Welche Farbe würdest du jetzt wählen? Welches Gefühl verbindest du mit dieser Farbe? Ist es angenehm oder unangenehm?

Und welche Temperatur würde das Thermometer wohl anzeigen? Ist sie hoch oder niedrig? Fällt dir etwas ein, was wir tun könnten, um das zu verändern?“

Tafel und Kreide

Aktivität: Zeichne dein Gefühl



Geben Sie dem Kind die Tafel sowie die Gefühlsvorlagen und lassen Sie es selbst entscheiden, welches Material es lieber nutzen möchte. Wenn es die Tafel wählt, **ermutigen Sie es, frei und spontan zu zeichnen, wie es sich fühlt**: mit einer einzigen Farbe oder mehreren Farben, mit Formen oder Kritzeleien, mit feinen oder kräftigen Linien usw.

Wenn es die Gefühlsvorlage mit dem Monsterumriss wählt, können Sie vorschlagen, dass es den Punkt oder Bereich markiert, an dem es seine eigene Empfindung oder sein Gefühl am stärksten spürt. Lassen Sie das Kind sich frei ausdrücken, jedes Kind tut dies auf seine eigene Art und Weise.

Wohlfühlrad

Aktivität: Entdecke deine Gefühle



Legen Sie das Rad auf einen flachen, stabilen Untergrund. Seht euch zusammen die innere Scheibe genau an. Dort findet ihr die verschiedenen Gefühle des Monsters. Und auf der äußeren Scheibe sind zwölf Handlungen abgebildet, die helfen können, diese Gefühle auszudrücken. Sie können das Kind bitten, sich zu überlegen, welches Gefühl es gerade empfindet, und dann das Rad zu drehen, um eine passende Handlung zu finden, die ihm helfen könnte, sich besser zu fühlen. Oder umgekehrt: Das Kind dreht zuerst die äußere Scheibe, wählt zufällig eine Handlung aus und überlegt anschließend, ob diese Handlung zu dem Gefühl passt, das es gerade hat. Nehmt euch in beiden Fällen Zeit, darüber zu sprechen, wie die ausgewählte Handlung helfen könnte, und probiert sie dann gemeinsam aus, wenn ihr wollt.

Beispiel: „Ich drehe das Rad jetzt so, weil ich glaube, dass ich gerade wütend bin, wie das rote Monster. Ich möchte mir eine Höhle bauen, um einen Raum ganz für mich allein zu haben, oder meinen Körper mit den Händen schütteln ... Jetzt probieren wir es andersherum: Ich drehe die große Scheibe, die dann zufällig irgendwo stehenbleibt. Sie bleibt bei ‚Wasche dir das Gesicht mit kaltem Wasser.‘ stehen. Was denkst du: Wie wird sich das Monster fühlen, wenn es das macht? Ich glaube, es würde sich glücklich fühlen – was meinst du? Wollen wir es ausprobieren und sehen, was es bewirkt?“

Karten zur Regulierung von Gefühlen

Aktivität: Das Rezept des Doktors



Legen Sie die Rezepttafel auf den Boden oder auf einen Tisch. Dann nehmt ihr gemeinsam den Stapel mit den Karten und schaut euch die Bilder an. Stellt euch vor, jede Karte wäre ein „Arztrezept“, das dabei helfen soll, mit einem bestimmten Gefühl umzugehen. Wählt eine oder mehrere Karten aus, von denen ihr glaubt, dass sie helfen könnten, das aktuelle Gefühl zu regulieren, und lest die vorgeschlagenen Schritte auf der Rückseite gemeinsam durch.

Beispiel: „Ich sehe, dass du gerade sehr verwirrt bist. Nachdem ich die Karten durchgesehen habe, werde ich dir ‚Atme dreimal tief ein und aus.‘ verschreiben. Ich lege die Karte auf die Rezepttafel, damit du sie sehen kannst. Das ist im Moment das beste Rezept, das ich für dich habe. Lass uns die Anweisungen auf der Rückseite gemeinsam lesen und dann Schritt für Schritt befolgen.“

Ja-Sirup und Nein-Sirup

Aktivität: Botschaften in einer Flasche



Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Lebens und unserer Erfahrungen. Sie ermöglichen es uns, Erinnerungen festzuhalten und mit Begeisterung voranzugehen. Um dem Kind zu helfen, intensive Erlebnisse zu verarbeiten, verwenden wir zwei besondere Flaschen: den Ja-Sirup und den Nein-Sirup. Der Ja-Sirup hilft dir, dich auf das Positive zu konzentrieren und dankbar zu sein, der Nein-Sirup unterstützt dich dabei, mit negativen Situationen umzugehen.

Ja-Sirup:

Der Ja-Sirup ist eine optimistische Flasche, in der wir positive Erlebnisse, Wünsche und Worte des Dankes an Menschen und das Leben allgemein aufbewahren können. Immer wenn das Kind es möchte, kann es eine Botschaft auf die Zettel, die sich im Koffer befinden, schreiben oder malen und in die Flasche stecken. Das Kind kann die Flasche öffnen und die bereits darin gesammelten Botschaften lesen. Das Lesen dieser Botschaften fördert eine offene Haltung, regt dazu an, dankbar zu sein für das, was es hat, und „Ja“ zum Leben und zu den kleinen Freuden des Alltags zu sagen.

Beispiel: „Ich habe eine besondere Flasche für dich: den Ja-Sirup. Immer wenn du etwas richtig Schönes oder Tolles erlebst, das du dir merken möchtest, schreibst du es auf einen kleinen Zettel und steckst ihn hinein. Wenn du dir diese Dinge später wieder ins Gedächtnis rufen willst, kannst du die Flasche öffnen und die Botschaften lesen. Du wirst merken, wie gut es sich anfühlt, diese Momente noch einmal zu erleben, und wie es dir dabei hilft, mit einer positiven Haltung weiterzumachen. Ja, ja, ja!“



Nein-Sirup:

Die Flasche mit dem Nein-Sirup hilft Kindern dabei, Nein zu sagen und sich vor Dingen zu schützen, die ihnen nicht gefallen oder ihnen ein unangenehmes Gefühl geben. Mit diesem Mittel lernen Kinder von klein auf, Grenzen zu setzen und sich selbst zu schützen, und zwar auf entschiedene Weise, aber auch mit Respekt vor anderen.

Beispiel: „Wenn du dich unter Druck gesetzt fühlst, sofort eine Antwort zu geben, kannst du symbolisch einen Löffel Sirup nehmen und sagen: ‚Ich brauche Zeit, um darüber nachzudenken.‘ Wenn dir etwas unangenehm ist, kannst du sagen: ‚Das hat mir nicht gefallen. Ich fühle mich schlecht.‘ oder ‚Nein danke, das möchte ich lieber nicht machen.‘ Probiere einmal, es laut zu sagen. Wie fühlst du dich? Besser oder schlechter?“

Entdecken, üben und notieren Sie gemeinsam mit dem Kind entschiedene, selbstbewusste Sätze, damit es lernt, ohne Schuldgefühle oder Angst Nein zu sagen. Diese Schätze bewahrt es in der Flasche auf.

Wahrsager für gutes Gefühl

Aktivität: Spielen und sich motivieren lassen



Mit diesem „Wahrsager“ wird es Zeit, deine Finger zu bewegen und dabei ein Lied zu singen. Jedes kurze Lied ist geeignet, um der Aktivität Rhythmus und Energie zu verleihen. Der Wahrsager hat acht Klappen, und unter jeder Klappe befindet sich eine Aktivität, die dazu beitragen kann, dass du dich gut fühlst. Während du deine Finger im Rhythmus des Lieds bewegst, zeigt der Wahrsager abwechselnd die unterschiedlichen Farben. Das Lied kann schnell oder langsam sein – wichtig ist nur, dass du aufhörst, den Wahrsager zu bewegen, wenn das Lied endet, und dann auf die sichtbaren Farben achtest. Wer den Wahrsager hat, bittet die andere Person, eine Farbe auszuwählen, und liest dann die verborgene Botschaft laut vor.

Beispiel: „Das Lied ist vorbei. Wir sehen vier Farben. Welche Farbe wählst du? Ich hebe die Klappe an und hier steht: ‚Beschreibe den schönsten Moment deines Tages.‘ Ich bin gespannt zu hören, wann du dich heute am besten gefühlt hast, warum dieser Moment besonders war und welche Erinnerung du daran hast.“

Mandalas

Aktivität: Durch Ausmalen entspannen



Setzen Sie sich mit dem Kind an einen ruhigen Ort ohne Lärm und Ablenkung. Zusammen wählt ihr die Mandala-Vorlage, die euch am besten gefällt, und legt die Farben bereit. Was möchte jeder von euch ausmalen? Möchtet ihr alleine oder gemeinsam ein Mandala ausmalen? Während ihr malt, könnt ihr still bleiben oder ruhig über eure Gedanken und Gefühle sprechen. Achtet darauf, wie das Ausmalen hilft, zu entspannen und im Augenblick anzukommen. **Ein Mandala ist aktive Meditation für alle Altersgruppen in einer einfachen, spielerischen Form.** Wiederholt dieses Ritual, wann immer ihr euch entspannen und einen positiven Raum für Kreativität und Verbindung schaffen wollt.

Beispiel: „Lass uns Mandalas ausmalen. Möchtest du alleine malen oder wollen wir eines zusammen ausmalen? Wähle dein Lieblingsmotiv und die Farben. Du kannst das Mandala von innen nach außen oder von außen nach innen ausmalen. Du brauchst dich nicht zu beeilen. Wenn du fertig bist, kannst du es in deinem Zimmer aufhängen, wenn du möchtest.“

Es sieht so schön und farbenfroh aus!“

Tula, die Schildkröte

Aktivität: Rate mal, wer da ist!

Stellen Sie dem Kind die Schildkröte Tula vor. Sie ist eine Freundin mit unendlich vielen magischen Mitteln, um Kindern zu helfen, sich zu beruhigen und sich besser zu fühlen. Erklären Sie, dass die Schildkröte leise zum Vorschein kommt, ohne etwas zu sagen, aber sehr weise ist.

Das Ziel besteht darin, dass das Kind die Figur mit einer bestimmten Handlung verbindet, zum Beispiel um Hilfe bitten oder sich mit einem Gegenstand aus dem Erste-Hilfe-Koffer beruhigen. Sie können Tula immer dann dazuholen, wenn sie gebraucht wird, damit das Kind sich der Situation bewusst wird, und um es daran zu erinnern, dass es Möglichkeiten hat, die es nutzen kann. **Hierbei wird nur nonverbale Kommunikation genutzt, das heißt keine gesprochenen Kommentare.** Dadurch wird zu Hause nicht nur eine ruhige und entspannte Atmosphäre erzeugt, es **fördert auch die Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung.**

Beispiel: *Ohne dass das Kind es merkt, fängt es zu Hause an, lauter zu sprechen. Dann können Sie, ohne etwas zu sagen, die Schildkröte Tula hinzuholen und gut sichtbar aufstellen. Da das Kind schon weiß, wer sie ist und was sie bedeutet, erkennt es das Zeichen und erinnert sich, dass es sich jetzt beruhigen soll oder dass es vielleicht Zeit ist, ein Hilfsmittel wie das Gefühlsthermometer zu benutzen.*



Diagnosebogen

Aktivität: Lass uns deine Fortschritte ansehen!



Ihr erstellt gemeinsam einen Abschlussbericht. Schaut euch den Diagnosebogen vom Anfang an und überprüft, ob sich etwas verändert hat, nachdem ihr die Aktivitäten zur emotionalen Regulierung durchgeführt habt. Fühle ich mich genauso wohl oder unwohl wie vorher? Ist die Intensität geringer geworden? Welches der Gesichter passt jetzt am besten zu meinem Gefühl? Sprecht gemeinsam über die Veränderungen und tragt sie in den Bogen ein, um den Fortschritt zu sehen. Sprecht auch darüber, was ihr gemacht habt und welche positiven Effekte diese Aktivitäten hatten. Entscheidet am Ende, welches „Rezept“ am besten gewirkt hat und warum.

Beispiel: *„Schauen wir mal, wie es unserem Patienten geht. Auf dem ersten Bogen steht, dass er mit einem negativen Gefühl von 8 hier ankam. Er hat den ‚Ja-Sirup‘ genommen, bekam das Rezept ‚Ein entspannendes Schaumbad‘ und hat mit seiner Mama eine Höhle gebaut. Jetzt fühlt sich der Patient glücklich und ruhig. Er sagt, sein Unwohlsein liegt nur noch bei 1. Eine ganz deutliche Verbesserung!“*

Hinweis für Familien und Erziehende



Höre auf deinen Körper, höre auf dein Herz!

Die Gefühle und Empfindungen in unserem Körper sind wichtig. Wir sollten von klein auf lernen, sie wahrzunehmen und auf sie zu hören. Gefühle sollten nicht bagatellisiert werden, denn sie geben uns oft wertvolle Hinweise darauf, wer wir sind und was wir brauchen, um uns wohlfühlen. Wer lernt, diese Signale zu hören und zu deuten, kann sich besser selbst regulieren und im Alltag bessere Entscheidungen treffen.

Unsere Liebe ist bedingungslos

Auch wir Erwachsene fühlen uns in Konfliktsituationen manchmal überwältigt oder verlieren die Fassung. Wichtig ist aber, dass wir unseren Kindern eindeutig vermitteln, dass das nicht bedeutet, dass wir sie weniger lieben oder nicht mehr für sie da sind. Kinder müssen sich absolut sicher sein, dass wir sie immer lieben werden.

Unsere Liebe, unsere Beziehung und unsere Verbundenheit müssen stark und sicher sein. Kinder müssen fühlen, dass die Liebe der Eltern nicht von ihrem Verhalten oder ihren Leistungen abhängt. **Bedingungslose Liebe gibt ihnen die Sicherheit und das Vertrauen, die sie brauchen, um die Welt zu erkunden und ohne Angst vor Zurückweisung Fehler zu machen.**

Kinder müssen lernen, Nein zu sagen

Durchsetzungsvermögen ist eine sehr komplexe soziale und emotionale Fähigkeit. Wie alle anderen Fähigkeiten auch, ist Durchsetzungsvermögen nicht angeboren, sondern wird erlernt und kann von klein auf entwickelt werden.

Durchsetzungsfähigkeit bedeutet, in der Lage zu sein, sowohl positive als auch negative Gedanken und Gefühle oder Bedürfnisse klar und respektvoll auszudrücken. **Zu lernen, Nein zu sagen, ist genauso wichtig wie zu wissen, wie man Ja sagt.**

Wenn Kinder lernen, ihre Bedürfnisse klar zu vertreten, ist das der erste Schritt, ihre eigenen Grenzen zu wahren und die anderer zu respektieren. Wenn Sie ein Kind beim Spielen und Lernen mit Ermutigung und Akzeptanz unterstützen, ebnen Sie den Weg für eine gute soziale und emotionale Entwicklung.

Das Gelernte Tag für Tag anwenden

Wir ermutigen Sie, die Erfahrung mit dem Erste-Hilfe-Koffer des Doktors für Gefühle über das Spiel hinaus fortzusetzen und die Strategien zur Regulierung von Gefühlen in den Alltag der ganzen Familie zu integrieren.

Nutzen Sie Situationen im Alltag, um das Gelernte zu festigen, und loben Sie das Kind, wenn es die Mittel aus dem Spiel von sich aus anwendet.

Es erfüllt uns mit der größten Zufriedenheit, wenn wir dauerhaft zur emotionalen Entwicklung von Kindern beitragen.

Danke, dass Sie dieses Spiel gewählt haben. Auch Sie können ein großartiger Doktor für Gefühle sein!

The Colour
monster®

Jumbo Group
Westzijde 184
1506 EK Zaandam
The Netherlands

© 2025 Jumbo Group
www.jumboplay.com

Doktor für Gefühle © 2023 Anna Llenas - www.annallenas.com
The Colour Monster®

Lernanleitung von **Anna Llenas, Kunsttherapeutin,**
und **Astrid Rinaldi, Erziehungspsychologin**

Rechte am geistigen Eigentum des Spiels EL BOTIQUÍN DE REGULACIÓN EMOCIONAL DEL DOCTOR DE EMOCIONES liegen bei Llenas Serra unter der Registrierungsnummer 00765-01570015.

Bewahren Sie diese Spielanleitung zur späteren Verwendung auf.



ref. 1110100894