

«WIE GEHT'S DIR?» – KARTE FÜR KINDER



Kurzbeschreibung für Bezugspersonen von Kindern

«Wie geht's dir?» – «Gut, danke!»

Solche Dialoge sind uns bestens vertraut. Umfragen zeigen jedoch, dass nicht mal ein Drittel ihren Freundinnen und Freunden eine ehrliche Antwort geben. Wäre die Antwort dieselbe, wenn die Frage lautet «Wie geht's dir wirklich?». Wahrscheinlich nicht.

Es ist wichtig, mit andern offen und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen. Denn es wirkt entlastend und fördert die psychische Gesundheit.



Gefühle begleiten uns durch jeden einzelnen Tag. Diese können unglaublich positiv sein, aber auch zur Belastung werden. Um darüber sprechen zu können, wie wir uns gerade fühlen, müssen wir uns unserer Gefühle bewusst sein.

Hinter Gefühlen stecken Bedürfnisse. Diese sind auf den ersten Blick oft nicht ersichtlich. Deshalb ist es wichtig sich zu fragen, was man selbst in diesem Moment braucht. Was tut mir jetzt gut? So lassen sich Bedürfnisse erkennen und befriedigen.

Die Idee der Karte ist, dass Kinder sich mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzen. Ebenfalls sollen sie sich bewusst werden, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können.



«Wie geht's dir?» ist eine nationale Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit. Informationen unter www.wie-gehts-dir.ch. Der Kanton Aargau ist Träger dieser Kampagne.

Tipps zur Anwendung

FREIRAUM

Es ist wichtig, dass Kinder ihre Gefühle individuell ausdrücken können. Sie benötigen genügend Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen. Kinder interpretieren die Darstellungen der Bären sehr unterschiedlich und Inputs von aussen sind meistens nicht notwendig.

WIEDERHOLENDER GEBRAUCH

Es ist empfehlenswert, die Karte nicht nur einmalig zu verwenden, sondern sie immer wieder einzusetzen. Man kann sie mit den Kindern beliebig oft verwenden. Idealerweise führt man sie als tägliches/wöchentliches Ritual ein, z.B. als Einstieg in den Tag.

EIGENE IDEEN

Vermutlich haben Sie noch viele andere Ideen und Einsatzmöglichkeiten für die Karte. Nutzen Sie Ihre Kreativität. Es ist grundsätzlich nicht wichtig, wie die Karte eingesetzt wird, sondern dass Sie sie einsetzen und mit den Kindern über ihre Gefühle und Bedürfnisse reden.

Herzlichen Dank dafür!

