

Fokus: Resilienz im Kindesalter

Die Gefühlsampel – Methode zur Stärkung von Kindern



Theoretische Verortung

Resilienz im Kindesalter lässt sich gemäß der Kauai Studie (1955-1995) anhand von sechs Faktoren erkennen und fördern. Die Resilienzfaktoren sind in der nebenstehenden Abbildung genannt. Die nachfolgend beschriebene Methode der Gefühlsampel lässt sich als Elternteil, Bezugsperson, aber auch als Fachkraft in den (Arbeits-) Alltag integrieren. Sie ist eine Einladung dazu, sich näher mit dem Thema Resilienz im Kindesalter auseinanderzusetzen. Die Resilienzfaktoren stehen miteinander in Verbindung und lassen sich daher ganzheitlich und parallel fördern.



Die Gefühlsampel

(vgl. Rönnau-Böse, Fröhlich-Gildhoff 2024, S. 101)

Zeitlicher Horizont: 20 Minuten einmalig, Einsatz nach Bedarf im Alltag

Ziel: Kommunikation in krisenhaften Momenten ermöglichen und Selbstregulation stärken

Vorbereitung: rotes, gelbes und grünes Papier oder die Ampel auf der nächsten Seite ausdrucken und eine Wäscheklammer als Marker.

Alter: ab Kindergartenalter, gut einsetzbar bis in die Pubertät

Durchführung: Kindern die Gefühlsampel erklären: „Das ist eine Gefühlsampel. An der kannst du mit der Wäscheklammer zeigen, wie du dich gerade fühlst. Wenn sie auf rot ist, lasse ich dich erstmal alleine. Dann bist du wahrscheinlich wütend oder traurig und willst gerade nicht reden. Wenn du merkst, dass du gerne reden/ kuscheln/... möchtest, kannst du die Klammer auf gelb legen. Dann komme ich zu dir. Bei grün ist alles in Ordnung.“ Früh eingeführt kann die Gefühlsampel auch in der Pubertät Gespräche ermöglichen, wenn sprechen nicht möglich erscheint. Wichtig ist, hier nicht über die Grenzen der Kinder zu gehen, sondern ihre Gefühle (Farben) ernst zu nehmen. Die Gefühlsampel kann in den Alltag eingebunden werden und bei Streit als Hilfe dienen. Die Angebote der entsprechenden Farben können je nach Alter und Situation angepasst werden.

Das wird gefördert: Selbstregulation (Gefühle erkennen und zeigen), Soziale Kompetenz, aktive Bewältigungskompetenz

