

# EXPRESS YOUR FEELINGS

## Sensory Bottles

### Getting Started Guide

Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos

Bouteilles sensorielles Exprime tes émotions

Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“



*Help kids identify, understand,  
and navigate their feelings!*

## Introduction

Help children identify and manage emotions with Express Your Feelings Sensory Bottles! The four engaging bottles each have a face that shows a different emotion (happy, angry, scared, and sad). The contents of each bottle represent the feeling shown on its face. These sensory bottles are the perfect tool to help children self-regulate and to spark conversations about their feelings and those of the people around them.



## Social-Emotional Learning

Using Express Your Feelings Sensory Bottles provides children with the practice needed to develop **self-awareness**, **self-management**, and **social-awareness**. As children develop self-awareness, they become aware of their feelings and begin to understand how feelings can impact behavior. This prepares children develop self-management skills, empowering them to respond to their feelings in positive, assertive ways. Once children are comfortable with their own emotions and self-management, they start becoming aware of the emotions of others. Children who have strong social-awareness skills demonstrate empathy, compassion, and concern for those around them. Practicing these lifelong skills will help them build positive relationships.

## Getting Started

Express Your Feelings Sensory Bottles help children use facial and body clues to make connections between their own feelings and the expressions on the bottles. After a brief introduction, children will be ready to use these bottles independently. The friendly faces on the bottles help children know which bottle is closest to how they feel.

The materials inside each sensory bottle move in a way that mirrors the emotion shown on the outside. The bottles help children understand how their emotions make them feel internally and physically. Children will relate to the characters on each bottle, dispelling the sensations of isolation that often accompany strong emotions. Below is a summary of each bottle and its characteristics.

**Happy**—Since the word *bright* often comes up when children describe what happy feels like, this bottle is bright yellow with gold glitter. Feeling happy can be like the explosion of glitter inside this bottle!



**Angry**—When children feel angry, they might feel out of control, like a volcano. The bottle's thin center creates the volcano effect. Flip the bottle over to watch the red pieces erupt through the opening. As the volcano erupts, children can focus their attention on the moving pieces and calm down.

**Scared**—When children feel scared, they might start shaking as a physical manifestation of the emotion. The swirling green colors in this bottle mirror the sensation of uneasiness that can often accompany feeling scared. The bottle provides a tactile connection point for children to center their fears and return to a more neutral state.



**Sad**—Sadness can appear in many ways in children. They might slump their shoulders, cross their arms, put their head down, or cry. Often, children describe feeling heavy, slow, or low. The slow movement of the liquid inside represents how children feel when they are sad.

It is best to keep the bottles where children can easily access them. The bottles will remind children to identify their feelings. Children can then select the bottle they need to help manage their emotions.

## Tips & Tricks

### Our Many Feelings

Invite children to select a bottle and identify the emotion. **Ask:** *What clues on or in the bottle helped you know what emotion is shown? Can you describe how you feel inside when you're feeling \_\_\_\_\_? What makes you feel \_\_\_\_\_? Is this a comfortable or uncomfortable feeling? If this feeling is uncomfortable, what can you do to feel comfortable again?* (Suggestions: Take deep breaths as you watch the materials settle in the Express Your Feelings Sensory Bottles. Draw or color a picture for the length of time it takes the materials in the bottle to settle.)

## When I'm Feeling a Strong Emotion

---

The Express Your Feelings Sensory Bottles are an excellent tool for facilitating discussion with children about emotions. When discussing any of the bottles, draw attention to the face, color, and/or material of the individual bottle. Here is a sample discussion between an adult and child about the emotion *sad*.

Pull out the sad bottle and ask children to think of a time when they were sad. **Ask:** *How did your body feel when you were sad?* Turn over the sad bottle with them and talk about how it moves slowly inside.

**Say:** *Sometimes when you are sad, you might feel slow, low, or heavy. What can you do to help yourself feel better?* Invite children to discuss what makes them feel better when they are sad and work with them to create strategies for the next time they are sad. You may want to write the strategies down and post the list where children can use it as a resource (use pictures for younger children). The strategy list might include: *Talk about why you are sad or ask a trusted adult to read you a favorite story.*



## Quiet Time

---

Having alone time is important, so encourage children to find a quiet space and explore their Express Your Feelings Sensory Bottles. Encourage them to shake, tip, or swirl each bottle individually and think about how the bottles make them feel. For example, as they shake the happy bottle, does it bring them joy? **Ask:** *How do you feel as you watch the pieces settle?* Have children draw a picture that represents how they felt before and after using one of the bottles.

## Connecting to Reading

---

As you read with children, pause when a character is feeling an emotion. **Ask:** *How does the character feel right now? How do you know? Which bottle would best match how the character in our story feels?* After children select a bottle, have them create movement with the materials in the bottle. **Ask:** *Have you ever felt the way the character is feeling now? What did you do?* Continue reading. **Ask:** *How does the character feel at the end of the story?* Have children select a new bottle (if needed) and turn it while you discuss how the character's feelings and actions are connected.

## Introducción

Ayuda a los niños a identificar y gestionar sus emociones con las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos.

Cada una de las cuatro atractivas botellas tiene una cara que muestra una emoción diferente (feliz, enfadado, asustado y triste). Los contenidos de cada botella representan el sentimiento mostrado por la cara. Estas botellas sensoriales son la herramienta perfecta para ayudar a los niños a aprender a controlarse y para iniciar conversaciones sobre sus sentimientos y sobre quienes les rodean.



## Aprendizaje social y emocional

El uso de las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos permite a los niños adquirir conciencia sobre sí mismos, sobre la autogestión, así como adquirir conciencia social. A medida que los niños desarrollan conciencia de sí mismos, toman conciencia sobre sus sentimientos y comienzan a entender cómo los sentimientos pueden afectar el comportamiento. Esto los prepara para desarrollar habilidades de autocontrol, así como los capacita para responder a sus sentimientos de manera positiva y asertiva. Una vez que los niños se sienten cómodos con sus propias emociones y sobre su gestión de las mismas, comienzan a tomar conciencia de las emociones de los demás. Los niños que tienen fuertes habilidades de conciencia social demuestran empatía, compasión y preocupación por los que les rodean. Practicar estas habilidades vitales les ayudará a construir relaciones positivas.

## Primeros pasos

Las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos ayudan a los niños a usar pistas faciales y corporales para hacer conexiones entre sus propios sentimientos y las expresiones en las botellas. Después de una breve introducción, los niños estarán listos para usar estas botellas por sí mismos. Las caras amigables de las botellas ayudan a los niños a saber qué botella encaja más con como se sienten.

Los materiales dentro de cada botella sensorial se mueven de tal forma que reflejan la emoción mostrada en el exterior. Las botellas ayudan a los niños a entender cómo los hacen sentir sus emociones interna y físicamente. Los niños se relacionarán con los personajes de cada botella, disipando las sensaciones de aislamiento que a menudo acompañan a las emociones fuertes. A continuación se muestra un resumen de cada botella y sus características.

**Feliz:** Puesto que la palabra «brillar» aparece a menudo cuando los niños describen lo que es sentirse feliz, esta botella es de color amarillo brillante con purpurina dorada. Sentirse feliz puede ser como la explosión de purpurina dentro de esta botella.



**Enfadado:** Cuando los niños se sienten enfadados, pueden sentirse fuera de control, como un volcán. Dale la vuelta a la botella para ver los pedazos rojos estallar a través de la abertura. A medida que el volcán estalla, los niños pueden centrar su atención en las piezas móviles y en calmarse.

**Asustado:** Cuando los niños se sienten asustados comienzan a temblar, lo que sería la manifestación física de la emoción. Los colores verdes que se arremolinan en el interior de esta botella asemejan la sensación de malestar que a menudo puede acompañar a sentirse asustado. La botella proporciona un punto de conexión táctil para que los niños centren sus temores y vuelvan a un estado más neutral.



**Triste:** La tristeza puede manifestarse de muchas maneras en los niños. Podrían encoger los hombros, cruzar los brazos, bajar la cabeza o llorar. A menudo, los niños describen sentirse pesados, lentos o decaídos cuando están tristes. Movimiento lento del líquido en el interior representan cómo se sienten los niños cuando están tristes.

Es mejor guardar las botellas en un sitio donde las puedan encontrar fácilmente. Las botellas recordarán a los niños que identifiquen sus sentimientos. El niño podrá entonces seleccionar la botella que necesita para ayudarlo a gestionar sus emociones.

## Trucos y consejos

### Nuestros muchos sentimientos

Invita a los niños a seleccionar una botella e identificar la emoción.

**Pregúntales:** *¿Qué pistas dentro o sobre la botella te ayudaron a saber la emoción a la que corresponde? ¿Puedes describir lo que sientes por dentro cuando te sientes \_\_\_\_\_? ¿Cómo te hace sentir? ¿Es una sensación cómoda o incómoda? Si la sensación es incómoda, ¿qué puedes hacer para volver a sentirte cómodo?*

(Sugerencias: Respira profundamente mientras observas cómo los materiales se asientan en las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos. Dibuja o colorea una imagen durante el tiempo que tardan en colocarse los materiales dentro de la botella.)

### Cuando siento una emoción fuerte

Las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos son una excelente herramienta para facilitar una conversación con los niños sobre las emociones. Cuando comentes cualquiera de las botellas, presta atención a la cara, el color y/o el material de cada botella. Aquí hay un ejemplo de charla entre un adulto y un niño acerca de la emoción triste.

Saca la botella triste y pide a los niños que piensen en un momento en el que estuvieran tristes. **Pregúntales:** *¿Cómo se sentía tu cuerpo cuando estabas triste?* Da la vuelta a la botella triste con ellos y háblales de cómo se mueve el contenido de dentro. **Di:** *A veces, cuando usted estás triste, puedes sentirte lento, decaído o pesado. ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?* Invita al niño a que comente las cosas que le hacen sentir mejor cuando está triste y ayúdale a crear estrategias que pueda utilizar la próxima vez que se sienta triste. Quizás sea útil anotar las estrategias y colocar la lista donde los niños pueden utilizarla como recurso (usa fotos para los niños más pequeños). La lista de estrategias puede incluir: Habla de por qué te sientes triste o pídele a un adulto de confianza que te lea tu historia favorita.



### Tiempo a solas

Pasar tiempo a solas es importante, así que anima a tu hijo a encontrar un lugar tranquilo en el que explorar las Botellas sensoriales con las que expresar sentimientos. Anímalos a sacudir, inclinar o girar cada botella individualmente y pensar en cómo les

hacen sentir las botellas. Por ejemplo, cuando sacuden la botella feliz, ¿les da alegría? **Pregúntales:** *¿Cómo te sientes mientras ves asentarse el contenido?* Haz que los niños hagan un dibujo que represente cómo se sentían antes y después de usar cada una de las botellas.

## Vincúlalo con la lectura

---

Cuando leas un cuento a tus hijos, haz una pausa cuando un personaje esté sintiendo una emoción. **Pregúntales:** *¿Cómo se siente el personaje en este momento? ¿Cómo lo sabes? ¿Qué botella encaja mejor con como se siente el personaje del cuento?* Cuando los niños seleccionen una botella, haz que las muevan y vean el comportamiento del contenido de las mismas. **Pregúntales:** *¿Alguna vez has tenido la misma sensación que tiene el personaje del cuento en este momento? ¿Qué hiciste?* Sigue leyendo el cuento. **Pregúntales:** *¿Cómo se siente el personaje al final del cuento?* Haz que los niños escojan otra botella (si es necesario) y la giren mientras hablas sobre la conexión entre los sentimientos y las acciones del personaje.

FR

## Introduction

Aidez les enfants à identifier et gérer leurs émotions avec les bouteilles sensorielles. Exprime tes émotions ! Les quatre bouteilles stimulantes affichent chacune un visage exprimant une émotion différente (heureux, en colère, effrayé et triste). Le contenu de chaque bouteille représente l'émotion exprimée sur son visage. Ces bouteilles sensorielles sont l'outil idéal pour aider les enfants à s'autogérer et à susciter des conversations sur leurs émotions et les émotions des gens qui les entourent.



## Apprentissage socio-émotionnel

---

L'utilisation des bouteilles sensorielles Exprime tes émotions permet aux enfants de s'entraîner à développer la conscience de soi, l'autogestion et la conscience sociale. Tout en développant leur conscience de soi, les enfants prennent conscience de leurs émotions et commencent à comprendre leur impact sur leur comportement. Cela les prépare à développer leurs capacité d'autogestion, les rendant plus aptes à faire face à leurs émotions de manière positive et confiante. Lorsque les enfants



se familiarisent avec leurs propres émotions et les principes d'autogestion, ils commencent à devenir attentifs aux émotions des autres. Les enfants qui ont une solide conscience sociale font preuve d'empathie, de compassion et se préoccupent des gens qui les entourent. Le fait de développer ces compétences durables les aidera à tisser des liens de manière positive.

## Pour commencer

Les bouteilles sensorielles Exprime tes émotions aident les enfants à se servir d'expressions faciales et corporelles pour faire le lien entre leurs propres émotions et les expressions des bouteilles. Après une courte présentation, les enfants pourront utiliser ces bouteilles de manière autonome. Les visages familiers sur les bouteilles aident les enfants à identifier la bouteille représentant le mieux leurs émotions.

Les matériaux se trouvant dans chaque bouteille sensorielle rappellent l'émotion exprimée sur la bouteille en bougeant. Les bouteilles aident les enfants à comprendre ce que leurs émotions leur font ressentir à l'intérieur et physiquement. Les enfants feront le lien avec les personnages présents sur les bouteilles qui dissiperont le sentiment d'isolement souvent lié aux émotions fortes. Vous trouverez ci-dessous un résumé de chaque bouteille et de ses caractéristiques.

**Heureux :** le mot couleur revenant souvent lorsque les enfants décrivent le sentiment de bonheur, cette bouteille est jaune vif avec des paillettes dorées. Le bonheur peut ressembler à l'explosion des paillettes à l'intérieur de la bouteille !



**En colère :** lorsque les enfants sont en colère, ils peuvent avoir l'impression de ne plus se contrôler, comme un volcan. Le centre de la bouteille a été rétréci pour créer l'effet du volcan. Retournez la bouteille pour voir les pièces rouges entrer en éruption par le trou. Alors que le volcan entre en éruption, les enfants peuvent se concentrer sur les pièces qui bougent pour se calmer.



**Effrayé :** lorsqu'ils ont peur, les enfants peuvent commencer à trembler, ce qui est un signe physique de l'émotion qu'ils ressentent. Les teintes de vert qui tourbillonnent dans la bouteille représentent le malaise qui accompagne souvent le sentiment de peur. La bouteille offre aux enfants un objet à toucher pour cerner leurs angoisses et revenir à un état d'esprit plus neutre.





**Triste** : les enfants ont plusieurs façons de manifester leur tristesse. Ils peuvent voûter leurs épaules, se croiser les bras, baisser la tête ou pleurer. Les enfants décrivent souvent une sensation de lourdeur, de lenteur, d'abattement. Mouvements lents du liquide dans la bouteille représentent ce que les enfants ressentent quand ils sont tristes.

Il est préférable de ranger les bouteilles dans un endroit facilement accessible aux enfants. Elles rappelleront aux enfants d'analyser leurs émotions. Les enfants peuvent ensuite choisir la bouteille dont ils ont besoin pour gérer leurs émotions.

## Conseils et astuces

### Diversité des émotions

Invitez les enfants à choisir une bouteille et à identifier l'émotion.

**Demandez** : *Quels indices présents sur ou dans la bouteille t'ont aidé à reconnaître l'émotion exprimée ? Arrives-tu à décrire comment tu te sens à l'intérieur lorsque tu ressens cette émotion ? Qu'est-ce qui te rend comme ça ? Est-ce un sentiment agréable ou désagréable ? Si c'est un sentiment désagréable, que peux-tu faire pour te sentir bien à nouveau ?* (Suggestions : Respirer profondément en observant les matières se poser dans les bouteilles sensorielles. Exprime tes émotions. Dessiner ou colorier une image jusqu'à ce que les matières se déposent au fond de la bouteille.)

### Quand je ressens une émotion forte

Les bouteilles sensorielles Exprime tes émotions sont un excellent outil pour faciliter la discussion avec les enfants à propos de leurs émotions. Quelle que soit la bouteille, attirez l'attention de l'enfant sur le visage, la couleur et/ou les matières à l'intérieur de la bouteille choisie. Voici un exemple de discussion entre un adulte et un enfant sur le sentiment de tristesse. Prenez la bouteille triste et demandez à l'enfant de réfléchir à un moment où il s'est senti triste. **Demandez** : *Qu'as-tu ressenti dans ton corps quand tu étais triste ?* Retournez ensemble la bouteille triste et parlez des mouvements lents à l'intérieur. **Dites** : *Parfois, quand on se sent triste, on peut se sentir lent, abattu ou lourd. Que peut-on faire pour se sentir mieux ?*



Invitez l'enfant à discuter de ce qui le fait se sentir mieux lorsqu'il est triste et travaillez avec lui pour mettre au point des stratégies pour la prochaine fois qu'il ressentira cette émotion. Vous pourriez écrire les stratégies et afficher la liste dans un endroit où l'enfant pourrait l'utiliser (utilisez des images pour les plus jeunes). La liste des stratégies pourrait indiquer : Explique pourquoi tu es triste ou demande à un adulte en qui tu as confiance de te lire une histoire que tu aimes.

## Moments de calme

---

Il est important de passer du temps seul. Encouragez les enfants à trouver un endroit calme et à découvrir leurs bouteilles sensorielles. Exprime tes émotions. Incitez-les à secouer, retourner ou faire tourner chaque bouteille chacune leur tour et à réfléchir aux sentiments qu'ils ressentent face à chaque bouteille. Par exemple, s'ils secouent la bouteille heureux, ressentent-ils de la joie ?

**Demandez :** *Comment te sens-tu quand tu regardes les paillettes retomber ?* Demandez aux enfants de faire un dessin représentant leurs émotions avant et après avoir utilisé une bouteille.

## Le lien avec la lecture

---

Lorsque vous lisez avec des enfants, faites une pause lorsqu'un personnage ressent une émotion. **Demandez :** *Comment le personnage se sent-il maintenant ? Comment le savez-vous ? Quelle bouteille correspond le mieux aux émotions du personnage dans notre histoire ?* Lorsque les enfants auront choisi une bouteille, incitez-les à faire bouger les matières dans la bouteille.

**Demandez :** *Vous êtes-vous déjà senti comme le personnage ? Qu'avez-vous fait ?* Poursuivez la lecture. **Demandez :** *Comment le personnage se sent-il à la fin de l'histoire ?* Demandez aux enfants de choisir une autre bouteille (si c'est nécessaire) et de la retourner tout en parlant des sentiments et des actes du personnage.

Mit den Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ unterstützen Sie das Kind beim Bestimmen und dem richtigen Umgang mit seinen Gefühlen! Jede der vier ansprechenden Flaschenfiguren weist einen anderen emotionalen Gesichtsausdruck auf (glücklich, verärgert, erschrocken, traurig). Der Inhalt jeder Flaschenfigur ist dabei auf den Gefühlsausdruck abgestimmt. Diese Sensorik-Flaschenfiguren sind ein perfektes Hilfsmittel, um dem Kind bei der Kontrolle seiner Gefühle zu helfen und zu Gesprächen über seine und die Gefühle von Menschen seines Umkreises anzuregen.



### Sozio-emotionales Lernen

In Übungen mit den Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ lernt das Kind, seine Selbstwahrnehmung zu entwickeln, die Selbstkontrolle zu trainieren und das Sozialbewusstsein zu stärken. Beim Aufbau seiner Selbstwahrnehmung wird es sich seiner Gefühle bewusst und beginnt zu verstehen, inwiefern Gefühle das Verhalten beeinflussen können. Es bereitet das Kind auf den Aufbau von Selbstmanagement-Fähigkeiten vor und leitet es an, positiv und zuversichtlich mit seinen Gefühlen umzugehen. Kann das Kind seine Gefühle erkennen und hat es gelernt, sie zu kontrollieren, fängt es an, die Gefühlswelt anderer zu verstehen. Kinder mit einem starken Sozialbewusstsein zeigen Einfühlungsvermögen und Mitgefühl und interessieren sich für die Belange der Menschen ihres Umfelds. Werden diese Fähigkeiten im Leben regelmäßig praktiziert, lernt man, positive Beziehungen aufzubauen.

### Erste Schritte

Durch die Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ achtet das Kind stärker auf seinen Gesichtsausdruck und die eigene Körpersprache. Dadurch lernt es, zwischen den eigenen und den Gefühlen der Flaschenfiguren eine Verknüpfung herzustellen. Nach einer nur kurzen Erläuterung können Kinder bald selbständig mit den unkomplizierten Flaschenfiguren arbeiten. Die freundlichen Gesichter der Flaschenfiguren helfen dem Kind zu erkennen, welche Flaschenfigur gerade am ehesten seinem Gefühl entspricht.

Das Material in den Sensorik-Flaschenfiguren bewegt sich so, dass es das außen dargestellte Gefühl verkörpert. Die Flaschenfiguren

vermitteln damit, dass sich Gefühle auf das Innenleben und den Körper auswirken. Es kann sich mit den Flaschenfiguren identifizieren und kommt aus seinem Schneckenhaus heraus, in das man sich bei Gefühlswallungen gerne zurückzieht. Nachstehend sind die Eigenschaften jeder Flaschenfigur aufgeführt.

**Glücklich:** Da das Wort „strahlen“ häufig genannt wird, wenn Kinder das Gefühl „glücklich“ beschreiben, ist diese Flaschenfigur in Gelb gehalten und mit goldenem Glitzerstaub gefüllt. Wer glücklich ist, fühlt sich, als hätte er eine Glitzerstaub-Explosion im Bauch!



**Verärgert:** Ist ein Kind verärgert, bekommt es sich vielleicht nicht unter Kontrolle und bricht wie ein Vulkan aus. Die Flaschenfigur mit ihrem schlankeren Mittelteil bewirkt diesen Vulkaneffekt. Dreht man die Flaschenfigur um, kann man erkennen, wie die roten Teilchen wie ein Vulkan aus dem Mittelteil ausbrechen. Während dem Vulkanausbruch kann sich das Kind auf die beweglichen Teilchen konzentrieren, um sich zu beruhigen.

**Erschrocken:** Hat sich ein Kind erschrocken, beginnt es vielleicht zu zittern, d. h., ein Gefühl drückt sich auch körperlich aus. Die wirbelnden Grüntöne dieser Flaschenfigur spiegeln das Gefühl der inneren Unruhe wider, die bei erschrockenen Menschen häufig zu beobachten ist. Die Flaschenfigur ist ein taktile Anker, auf den das Kind seine Ängste richten kann, um seine Gefühle besser zu neutralisieren.



**Traurig:** Traurigkeit kann sich bei Kindern auf vielerlei Weise äußern. Es lässt vielleicht die Schultern hängen, verschränkt die Arme, hält den Kopf gesenkt oder weint. Häufig beschreibt das Kind sein Gefühl als eine empfundene Schwere, Trägheit oder Niedergeschlagenheit. Langsamem Bewegungen der Flüssigkeit verkörpern, wie sich ein trauriges Kind fühlt.

Bewahren Sie die Flaschenfiguren am besten für Kinder gut erreichbar auf. Die Flaschenfiguren sollen daran erinnern, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Das Kind kann sich immer die Flaschenfigur nehmen, die es zur Arbeit mit seinen Gefühlen braucht.

## Tipps und Tricks

### Unsere vielen Gefühle

Fordern Sie ein Kind auf, sich eine Flaschenfigur zu nehmen und deren Gefühl zu bestimmen. **Fragen Sie:** *Welche Hinweise auf oder in der Flaschenfigur haben dir verraten, um welches Gefühl es sich handelt? Kannst du beschreiben, wie du dich innerlich fühlst, wenn du ... bist? Wann fühlst du dich ... ? Ist das ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl? Wenn es unangenehm ist: Was kannst du tun, damit du dich wieder wohlfühlst?* (Vorschläge: Einige Male tief einatmen und dabei beobachten, wie sich die Teilchen in den Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ am Boden absetzen. So lange ein Bild zeichnen oder malen, solange es dauert, bis sich alle Teilchen einer Flaschenfigur am Boden abgesetzt haben.)

### Wenn ich eine Gefühlswallung habe

Die Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ eignen sich hervorragend als Anregung, um mit Kindern über ihre Gefühle zu sprechen. Heben Sie beim Gespräch Gesicht, Farbe und/oder innenliegendes Material der Flaschenfiguren hervor. Hier sehen Sie ein Gesprächsbeispiel zwischen einem Erwachsenen und einem Kind über das Gefühl „traurig“. Nehmen Sie die Traurig-Flaschenfigur zur Hand und bitten Sie das Kind zu überlegen, wann es sich einmal traurig gefühlt hat. **Fragen Sie:** *Wie hat sich dein Körper angefühlt, als du traurig warst?* Wenden Sie die Traurig-Flaschenfigur zusammen mit dem Kind und besprechen Sie die langsame Bewegung im Bauch der Flasche. **Sagen Sie:** *Wenn man traurig ist, fühlt man sich manchmal träge, niedergeschlagen oder schwer. Was könntest du machen, damit du dich wieder besser fühlst?* Besprechen Sie mit dem Kind, was es machen kann, um nicht mehr traurig zu sein, und helfen Sie ihm, sich für die nächste traurige Situation Abhilfestrategien zu erarbeiten. Sie können die Strategien aufschreiben und die Liste für das Kind gut sichtbar aushängen (bei kleineren Kindern Bilder verwenden). Die Strategieliste könnte Folgendes enthalten: Sprich darüber, warum du traurig bist, oder bitte einen Erwachsenen, dem du vertraust, dir eine deiner Lieblingsgeschichten vorzulesen.



## Ruhige Spielzeit

---

Zeit mit sich selbst zu verbringen ist wichtig. Ermuntern Sie das Kind, sich in einer ruhigen Ecke mit seinen Sensorik-Flaschenfiguren „Gefühle zeigen“ zu beschäftigen. Es kann die Flaschenfiguren einzeln schütteln, wenden und verwirbeln und dabei überlegen, welche Gefühle diese in ihm hervorrufen. Macht es dem Kind beispielsweise Freude, die Glückliche-Flaschenfigur zu schütteln? **Fragen Sie:** *Was lösen die herabfallenden Teile bei dir aus?* Das Kind malt ein Bild, das sein Gefühl vor und nach Gebrauch einer der Flaschenfiguren ausdrückt.

## Verknüpfung zum Lesen

---

Unterbrechen Sie die Geschichte immer dann, wenn eine Person in der Geschichte eine Emotion erlebt. **Fragen Sie:** *Wie fühlt sich die Person jetzt? Woher weißt du das? Welche Flaschenfigur passt am besten dazu, wie sich die Person in unserer Geschichte gerade fühlt?* Hat das Kind eine Flaschenfigur gewählt, bringt es den Inhalt in Bewegung. **Fragen Sie:** *Hast du dich schon einmal wie diese Person gefühlt? Was hast du dann gemacht?* Lesen Sie weiter. **Fragen Sie:** *Wie fühlt sich die Person am Ende der Geschichte?* Das Kind wählt eine neue Flaschenfigur (falls erforderlich) und dreht sie um. In dieser Zeit besprechen Sie, inwiefern die Gefühle und Handlungen der Person verknüpft sind.

Made in China. Please retain the package for future reference.  
Hecho en China. Conserva el envase para futuras consultas.  
Fabriqué en Chine. Veuillez conserver l'emballage.  
Hergestellt in China. Bitte Verpackung gut aufbewahren.

If broken, liquid inside tube may stain surfaces. Please dispose of immediately.  
Si se rompe el tubo, el líquido del interior puede dejar manchas sobre las superficies. Deséchalo inmediatamente.  
Si le tube casse, le liquide présent à l'intérieur peut tacher les surfaces.  
Jetez-le immédiatement.  
Bei Bruch kann die Flüssigkeit in der Röhre Flecken hinterlassen. Bitte sofort entsorgen.

500 Greenvview Court, Vernon Hills, Illinois 60061-1862  
Distributed in Europe by Learning Resources Ltd.,  
Bergen Way, King's Lynn, Norfolk, PE30 2JG, UK

800.445.5985  
hand2mind.com  
Connect with us.



© 2022 hand2mind, Inc. All rights reserved.