

RULER — Was du wirklich sagen kannst

Altersgerechte Sätze für Kleinkinder (2–4) & Kinder (5–8) • Nach Marc Brackett / Yale Center for EI

	Kleinkind (2–4 Jahre)	Kind (5–8 Jahre)	Kursiv = Beispielsatz • Passe die Worte deinem Kind an
R Erkennen	Recognize Das Gefühl wahrnehmen — bei sich & beim Kind. Kleinkind (2–4) "Ich sehe, du stampfst. Bist du gerade wütend?" "Zeig mir auf dem Mood Meter, wie du dich fühlst."	Kind (5–8) "Was spürst du gerade in deinem Körper — Bauch, Brust, Kehle?" "Welche Farbe wärest du jetzt auf dem Mood Meter?"	
	U Verstehen	Understand Das Warum hinter dem Gefühl finden. Kleinkind (2–4) "Du bist traurig, weil der Turm umgefallen ist, oder?" "Das Teddy ist auch traurig — warum, denkst du?"	Kind (5–8) "Bist du wütend wegen der Hausaufgaben — oder steckt da noch etwas anderes dahinter?" "Wann hat das Gefühl angefangen?"
L Benennen	Label Dem Gefühl ein Wort geben — Name it to tame it. Kleinkind (2–4) "Das ist Wut." "Das nennt man traurig." "Ich glaube, du fühlst dich frustriert, weil es nicht so klappt wie	Kind (5–8) "Könnte das Enttäuschung sein? Oder eher Ärger?" "Wie intensiv — ein kleines bisschen wütend oder sehr wütend?"	
	E Ausdrücken	Express Sicher ausdrücken — weder unterdrücken noch ausrasten. Kleinkind (2–4) "Du kannst noch zweimal auf das Kissen hauen." "Mal dein wütendes Monster." "Drück den Teddy ganz fest."	Kind (5–8) "Ich höre, du bist wütend. Sag mir: Ich fühle mich ____, weil ____." "Brauchst du etwas Zeit oder möchtest du reden?"
R Regulieren	Regulate Das Gefühl in Balance bringen — mit Werkzeugen & Routinen. Kleinkind (2–4) "Lass uns zusammen tief atmen." "Noch 5 Minuten, dann gehen wir — ich sage dir Bescheid." "Bist du hungrig oder müde? (HALT)"	Kind (5–8) "Was könnte dir jetzt helfen — Musik, Bewegung oder einfach bei mir sein?" "Wenn wir heimkommen, machen wir __ zusammen."	

Denk daran:

- Kein Satz passt immer — passe die Worte deinem Kind, deiner Energie und dem Moment an.
- Zuerst verbinden, dann korrigieren. Ein Kind das sich gehört fühlt, ist viel offener.
- Du musst nicht perfekt sein. Jeder Versuch zählt — auch der dritte Anlauf.