

Meine Gefühle – deine Gefühle

21

LEBENS-KOMPETENZ — *Selbstwahrnehmung, Empathie*
THEMA — *Gefühle wahrnehmen und ausdrücken*

Bezug Lehrplan21

D.3.B.1.1.a: können ihre Gefühle und Gedanken sowie Erlebnisse und Erfahrungen verbal oder nonverbal mit Unterstützung zum Ausdruck bringen.
Weitere: D.1.C.1.1. c; NMG 1.1.1.b



90

HINTERGRUND

Es gehört zu den wichtigen kindlichen Entwicklungsaufgaben, den Umgang sowohl mit den eigenen Gefühlen als auch mit den Gefühlen anderer zu erlernen. Kinder müssen die Sprache der Gefühle und Empfindungen ebenso lernen wie die Schriftsprache. Diese Unterrichtseinheit beginnt mit den Grundlagen der Schlüsselfertigkeiten einer emotionalen Kompetenz. Sie gibt Anregungen, die eigenen Gefühle und die der anderen besser wahrzunehmen und das Emotionsvokabular einzusetzen. Begonnen wird mit den vier Grundgefühlen Freude, Trauer, Angst

und Wut, wobei dieses Gefühlsspektrum je nach Kenntnisstand der Schüler*innen selbstverständlich erweitert werden kann. Bitte achten Sie darauf, die Gefühle der Kinder nicht zu werten, da Gefühle niemals richtig oder falsch sind (nur die Handlungen, die daraus entstehen, können sozial unverträglich sein). Der Übergang eines rein intuitiven Umgangs mit den eigenen Gefühlen hin zu einer konstruktiven Regulation der Emotionen, wird in späteren Einheiten thematisiert.

ZIELE

Die Schüler*innen ...

- lernen, die grundlegende Gefühle (Freude, Trauer, Wut, Angst) mit Mimik und Gestik auszudrücken;
- lernen, diese Gefühle bei sich und anderen zu erkennen und zu benennen;
- verstehen, dass Gefühle niemals richtig oder falsch sind.

ÜBERBLICK

| Ablauf | Übung | Minuten | Sozialform | Arbeits- und Lernform | Material |
|-----------|--------------------------------------|---------|------------|-----------------------|--|
| Einstieg | Jolli erhält eine Mail | 10' | | | Jolli Arbeitsblatt 2.1 A „Mail aus dem Urlaub“ |
| Hauptteil | Ich und meine Gefühle | 5' | | | Moderationskarten o. Ä. Moderationsstift o. Ä. |
| | Gefühls-Pantomime | 10' | | | Moderationskarten |
| | Gefühle-Uhr | 30' | | | Arbeitsblatt 2.1 B „Gefühle-Uhr“ Musterbeutelklammern Scheren ggf. Stifte |
| | Situationen und Gefühle | 10' | | | Arbeitsblatt 2.1 C Situationen und Gefühle |
| Option | Gefühle-Memory | 10' | | | – |
| Abschluss | Mein rechter, rechter Platz ist leer | 10' | | | – |
| | Rückmelderrunde | 5' | | | Jolli |

Legende s. Ordner-Innendeckel

MATERIAL

- Jolli
- Arbeitsblatt 2.1 A „Mail aus dem Urlaub“
- Arbeitsblatt 2.1 B „Gefühle-Uhr“ Klassensatz
- Arbeitsblatt 2.1 C „Situationen und Gefühle“
- Moderationskarten o. Ä.
- Moderationsstift o. Ä.
- Musterbeutelklammern
- Scheren/Stifte

VORBEREITUNG

- Moderationskarten mit den vier Grundgefühlen Freude, Angst, Trauer, Wut beschriften
- Gefühle-Uhr auf dickes Papier kopieren (Klassensatz)

FÄCHERVERBINDENDE UMSETZUNG

- Musik: Spielen Sie unterschiedliche Musikstücke vor und lassen Sie die Kinder hierzu Gefühle assoziieren (emotionales Hören)
- Kunst: Gefühle mit Kleisterfarbe (Kleister + Gouache Farbe) auf Fotokarton malen

Los geht's!

Ablauf „Meine Gefühle – deine Gefühle“



90

→ EINSTIEG

Jolli erhält eine Mail

Die Schüler*innen sitzen im Stuhlkreis. Jolli erzählt, dass er gestern eine Mail von einem Freund erhalten hat, da waren so komische Zeichen zu sehen, die er nicht verstehen kann.



Könnt ihr Jolli helfen und erkennen, was die Gesichter bedeuten?



Lesen Sie den Schüler*innen die Mail vor, an entsprechender Stelle halten Sie das jeweilige Emoji hoch (Arbeitsblatt 2.1 A). Wurde das Gefühl richtig benannt, kommt das Bild für alle sichtbar auf den Boden in die Mitte des Stuhlkreises. Dazu wird eine Moderationskarte gelegt, auf der das gesuchte Gefühl steht (bitte selbst beschriften).

Lieber Jolli,

ich bin im Urlaub mit meiner Familie in Dänemark. (Stopp, Bild hochhalten) 😊 (Freude, fröhlich sein)
Leider regnet es heute so stark, dass ich nicht draußen spielen mag. (Stopp, Bild hochhalten) 😞 (Trauer, traurig sein). Und dann ist eben auch noch der Reißverschluss von meiner neuen Hose kaputt gegangen und Mama hat gesagt, das wäre meine Schuld gewesen. Voll gemein, das stimmt gar nicht! (Stopp, Bild hochhalten) 😡 (Wut, wütend sein) Ich bin dann trotz des Regens nach draußen gegangen, weil ich so sauer war ... und dann habe ich mich draußen verlaufen und wusste nicht mehr, wie ich zu unserer Ferienwohnung kommen sollte (Stopp, Bild hochhalten) 😨 (Angst, ängstlich sein). Doch zum Glück ist Mama gekommen und hat mich gefunden. Und sie hat gesagt, damit wir uns jetzt alle wieder gut fühlen, gehen wir heute nachmittag alle gemeinsam ins Schwimmbad!!! 😄 😄 😄 (Freude, fröhlich sein)

Viele Grüße an dich und die Klasse 2

→ HAUPTTEIL

Ich und meine Gefühle

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern die Bilder/Karten auf dem Boden.



*Kennt ihr diese Gefühle auch aus eurem eigenen Leben?
Was macht dich fröhlich, ... traurig, ... wütend ... oder macht dir Angst?*



Gehen Sie die Gefühle der Reihe nach durch und lassen Sie die Kinder Beispiele aus ihrem Leben geben. Ergänzen Sie, was Ihnen Angst macht, Sie freut etc.



Welche Gefühle kennt ihr noch? Und wann entstehen sie?



Schreiben Sie die von den Schüler*innen ergänzten Gefühle auf Moderationskarten und legen Sie sie in die Mitte des Stuhlkreises. Damit sichergestellt ist, dass jedes Kind etwas mit dem Gefühl verbinden kann, sollte jedes Gefühl mit Beispielen der Kinder verdeutlicht werden. Geben Sie keine Gefühle vor, sondern arbeiten Sie mit dem, was Ihnen die Kinder sagen. Die Kinder könnten bspw. nennen: Neid, Aufregung, Langeweile, zufrieden sein, müde sein. Es sollten max. acht Gefühle auf dem Boden liegen. Fallen den Kindern keine zusätzlichen Gefühle ein, bleibt es bei den vier Hauptgefühlen.



*Wenn ihr jemandem mitteilen möchtet, wie es euch geht, könnt ihr sagen:
„Ich bin gerade wütend, traurig usw.“. Woran können andere Menschen denn noch merken, wie ihr euch fühlt? Und woran könnt ihr erkennen, wie sich ein Mensch fühlt, obwohl ihr gar nicht mit ihm gesprochen habt? ... An seinem Gesicht, [das nennen wir Mimik] ... und an seinen Körperbewegungen [das nennen wir Gestik].*



Da wir nicht aussehen wie diese Emojis, schauen wir jetzt mal, wie wir Menschen aussehen, wenn wir bestimmte Gefühle haben. Und zwar in einem Spiel.

Gefühls-Pantomime

Es werden Kleingruppen mit 4 bis 5 Personen gebildet. Jede Kleingruppe erhält verdeckt eine Moderationskarte aus der Mitte des Stuhlkreises mit einem Gefühl. Die Kinder sollen sich als Gruppe überlegen, wie sie dieses Gefühl pantomimisch darstellen. Es sollten primär die vier Hauptgefühle gespielt

werden, plus ein bis zwei der von den Kindern genannten. Haben die Kleingruppen sich geeinigt, wie sie das Gefühl darstellen möchten, beginnt eine Gruppe mit der Pantomime. Die anderen Kinder sollen das Gefühl erraten. [Unterstützen Sie bei Schwierigkeiten die Kleingruppen bei der Vorbereitung.]

INPUT



Die vier Grundgefühle kennt jeder Mensch auf der ganzen Welt, hier sind alle Menschen gleich! Aber fühlen wir uns auch immer gleich? Denkt mal an die E-Mail von Jolli ... würde sich jedes Kind freuen, wenn es ins Schwimmbad geht?



Nein, ein Kind, welches nicht schwimmen kann, hätte vielleicht große Angst. Die Gefühle entstehen also bei allen Menschen anders, hier sind wir verschieden! Daher sind Gefühle auch nicht richtig oder falsch, Gefühle sind einfach da.



Es kann aber sein, dass wir aus einem Gefühl heraus etwas machen, was nicht richtig ist. Wenn ich z. B. wütend bin, weil mein Bruder mir mein Spielzeug kaputt gemacht hat, dann ist das in Ordnung. Wenn ich meinen Bruder dann aber vor Wut auf die Nase haue, dann ist die Handlung nicht in Ordnung.



Damit wir sehen können, welche Gefühle bei uns in der Klasse gerade vorherrschen, basteln wir jetzt eine Gefühle-Uhr.

Gefühle-Uhr

Die Schüler*innen basteln eine persönliche Gefühle-Uhr (Arbeitsblatt 2.1 B) und malen sie ggf. an. Wenn die Uhren fertig sind, lesen Sie den Kindern die Situationen aus Anlage 2.1 C vor. Bitte wählen Sie 6-7 Sätze aus, die Ihnen passend erscheinen. Achten Sie darauf, bei der kurzen Abfrage (Hochhalten der

Gefühle-Uhr oder gezielt einige Kinder fragen) diejenigen Kinder zu bestärken, die vielleicht als einzige ein bestimmtes Gefühl eingestellt haben. Das freie Feld steht für frei hinzugefügte Gefühle oder kann bei einem „neutralen“ Gefühl eingestellt werden.

Situationen und Gefühle



Ich lese jetzt Sätze vor, in denen verschiedene Situationen vorkommen. Stellt euch vor, wie ihr euch in dieser Situation fühlen würdet. Das Gefühl stellt ihr in eurer Gefühle-Uhr ein. Nach jedem Satz mache ich eine kurze Abfrage, wer welches Gefühl eingestellt hat. Wenn das passende Gefühl nicht dabei ist oder ihr nicht wisst, was ihr fühlt, wählt ihr das freie Feld. Wichtig: Schau nur auf dich, nicht auf deinen Nachbarn. Du kannst nichts Falsches einstellen. Los geht's!

AUSWERTUNG



*Wir alle kennen diese Gefühle, haben sie aber nicht immer zur gleichen Zeit!
Hier sind wir also wieder gleich und doch verschieden.*



Es gibt Situationen, bei denen es eine große Übereinstimmung gibt, z. B. wenn dir jemand etwas Nettes sagt. Es gibt aber auch Situationen, wo ganz unterschiedliche Gefühle entstehen, z. B. an den Füßen gekitzelt zu werden. Du kannst nicht davon ausgehen, dass sich ein anderer Mensch genau so fühlt wie du.

→ OPTION

Gefühle-Memory

Zwei Kinder gehen vor die Tür. Die Kinder in der Klasse suchen sich eine*n Partner*in. Gemeinsam stellen sie ein bestimmtes Gefühl pantomimisch dar (Mimik und Gestik). Bitte achten Sie darauf, dass alle Paare gut zu unterscheiden sind. Dann verteilen sich die Darsteller*innen vermischt im Raum. Die beiden Kinder von draußen werden hereingerufen und spielen nun gegeneinander. Sie müssen die zusammengehörenden Paare

finden. Spieler*in A darf zwei Kinder aufrufen, die dann ihr Gefühl zeigen. Sind die Gefühle identisch, ist ein Paar gefunden, und Spieler*in A ist noch einmal dran. Wenn nicht, ist Spieler*in B dran. Die gefundenen Paare stellen sich an die Seite, gut sichtbar zum/zur „Finder*in“. Gewonnen hat der/die Spieler*in mit den meisten Paaren.

→ ABSCHLUSS

Mein rechter, rechter Platz ist frei (mit Gefühlsansage)

Zum Abschluss kommen die Kinder noch einmal im (Stuhl-) Kreis zusammen und spielen „Mein rechter, rechter Platz ist frei“. Das Kind, welches herbeigerufen wird, soll in einem

bestimmten Gefühl herbeikommen, also bspw. „Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir die Maja herbei ... und zwar fröhlich.“

Rückmelderunde

Dauerauftrag – Ermutigen Sie die Kinder, in verschiedenen Alltagssituationen ihre Gefühle zu verbalisieren, und bieten Sie Deutungen an. „Du siehst so strahlend im Gesicht aus, du freust dich wohl sehr, stimmt das? Du lässt den Kopf so hängen, ich

vermute, du bist traurig, oder? Bevor wir jetzt den Streit aus der Pause klären, kannst du sagen, wie du dich fühlst? Ich sehe, du hast einen ganz roten Kopf!“

Wortschatz – Angst, ängstlich, Emoji, Freude, fröhlich, Gestik, Kompliment, Mimik, Pantomime, Trauer, traurig, Situation, Smileys, Wut, wütend

Anhänge:

- Arbeitsblatt 2.1 A „Mail aus dem Urlaub“
- Arbeitsblatt 2.1 B „Gefühle-Uhr“
- Arbeitsblatt 2.1 C „Situationen und Gefühle“

Lieber Jolli,

ich bin mit meiner Familie im Urlaub in Dänemark.

(Stopp, Bild hochhalten - Freude, fröhlich sein)

Leider regnet es heute so stark, dass ich nicht draußen spielen mag.

(Stopp, Bild hochhalten - Trauer, traurig sein)

Und dann ist eben auch noch der Reißverschluss von meiner neuen Hose kaputt gegangen und Mama hat gesagt, das wäre meine Schuld gewesen. Voll gemein, das stimmt gar nicht!

(Stopp, Bild hochhalten - Wut, wütend sein)

Ich bin dann trotz des Regens nach draußen gegangen, weil ich so sauer war ... und dann habe ich mich draußen verlaufen und wusste nicht mehr, wie ich zu unserer Ferienwohnung kommen sollte.

(Stopp, Bild hochhalten - Angst, ängstlich sein)

Doch zum Glück ist Mama gekommen und hat mich gefunden. Und sie hat gesagt, damit wir uns jetzt alle wieder gut fühlen, gehen wir heute nachmittag alle gemeinsam ins Schwimmbad!!!

(Stopp, Bild hochhalten - Freude, fröhlich sein)

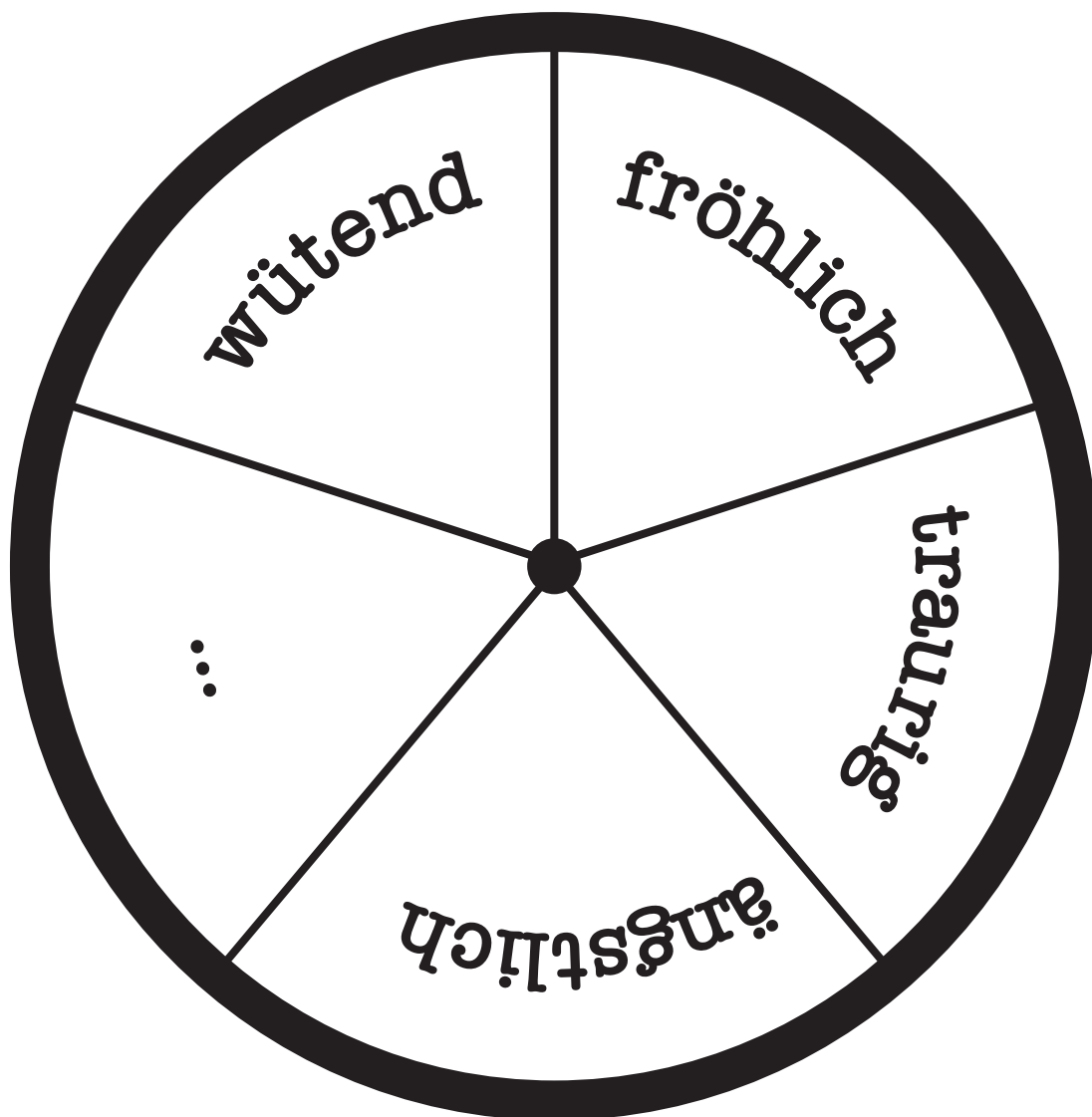
Viele Grüße an dich und die Klasse 2











SITUATIONEN

Heute gibt es zuhause dein Lieblingsessen.

Du fährst heute Nachmittag ins Schwimmbad.

Du wirst von deinem Vater/deiner Mutter durchgekitzelt.

Dein bester Freund/deine beste Freundin verabredet sich mit einem anderen Kind.

Heute fällt die Schule aus.

Du übernachtet heute bei einem Freund/einer Freundin.

Du gehst in den Keller um etwas zu holen, die Glühbirne ist kaputt und du musst im Dunkeln suchen.

Dein Lieblingsspielzeug ist kaputt gegangen.

Dein Vater/deine Mutter wollte mit dir ins Kino. Nun gibt es keine Karten mehr.

Du gehst zum ersten Mal alleine einkaufen.

Jemand macht dir ein Kompliment [sagt dir etwas Nettes].

...