

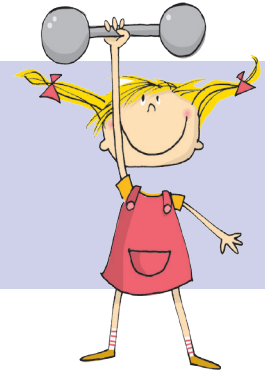
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Stinksauer und gut drauf

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Meine Gefühle und deine Gefühle**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Warum bin ich so fröhlich?**



Kurzinfo: Worum geht es?

Lautes Lachen, herzergreifendes Weinen oder wutentbranntes Brüllen: Kinder drücken ihre Gefühle häufig auf eine sehr offene, manchmal dramatisch anmutende Art und Weise aus. Sie erleben ihre Gefühle sehr unmittelbar und spontan, abhängig von der jeweiligen Situation. So kann auf einen Moment der überschießenden Freude schnell enorme Wut oder Traurigkeit folgen. Während Erwachsene ihre Gefühle steuern und kontrollieren können, müssen Kinder erst noch lernen, mit ihren Emotionen umzugehen.

Es gehört zu den wichtigen Entwicklungsaufgaben, den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu erlernen. Dabei geht es auf keinen Fall darum, Gefühle zu unterdrücken! Vielmehr gilt es, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und bestimmen zu können. Nur wer sich seiner Gefühle bewusst ist und sie deuten kann, kann auch die Ursachen interpretieren oder negative Gefühle mindern. So lässt sich ein nicht immer „sozialverträglicher“, rein intuitiver Umgang mit den Gefühlen in eine konstruktive Regulation der Emotionen umwandeln.

Auch das Erkennen der Gefühle anderer muss erst trainiert werden. Zwar zeigen schon kleine Kinder eine gute intuitive Reaktion auf die Gefühle ihres Gegenübers, sie können die Gefühlsäußerungen jedoch noch nicht gut identifizieren oder einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang herstellen. Dieser Schritt auf dem Weg zur Empathiefähigkeit, die für gelungene soziale Interaktionen so wichtig ist, wird erst im Laufe der Entwicklung vollzogen.

In der **ersten Unterrichtsstunde** dieser Einheit heißt es daher „Meine Gefühle und deine Gefühle“. Es soll spielerisch vermittelt werden, welche Gefühle es gibt und wie sie sich äußern – innerlich bei einem selbst wie auch äußerlich, für Andere erkennbar. In der **zweiten Stunde** „Warum bin ich so fröhlich?“ stehen die Ursachen und die damit einhergehenden Regulationsmöglichkeiten der Gefühle im Vordergrund.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Meine Gefühle und deine Gefühle

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- eigene Gefühle besser erkennen, differenzieren und verbalisieren.
- fremde Gefühle erkennen und benennen.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern für das Thema „Emotionen“ sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Gefühle – so schön wie Blumen oder so schwer wie Steine“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Gesprächsrunde: „Wie fühlen sich Gefühle an?“	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung	20 Min.
Abschluss	1. Bewegungsspiel: „Gefühls-Chaos“	<ul style="list-style-type: none">• Erlebnisorientierte Aktivität	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Gefühlspantomime“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo:

„Gefühle – so schön wie Blumen oder so schwer wie Steine“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	zwei Körbchen mit Blumen- bzw. Steinsymbolen, evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Gefühle – so schön wie Blumen oder so schwer wie Steine“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde zum Thema „Meine Gefühle und deine Gefühle“

Vorbereitung

Schneiden Sie aus Pappe oder Filz Blumen und Steine aus.

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor. Nach der Geschichte sollen die SchülerInnen aus dem Körbchen je nach ihrer Wahl eine Blume oder einen Stein auswählen.

Gefühle – so schön wie Blumen oder so schwer wie Steine

„Morgen“ grummelt Flo als er und seine Freundin Florina sich auf dem Schulweg treffen. „Hallo!“, ruft Florina fröhlich, „Nanu, was ist denn mit dir passiert? Warum guckst du denn so böse?“ „Heute ist kein guter Tag. Ich habe furchtbar schlechte Laune.“, sagt Flo. „Aber warum denn?“, fragt Florina ihn. „Die Sonne scheint und wir haben heute Musikunterricht, da freue ich mich schon drauf.“ „Ach, ich weiß auch nicht. Irgendwie finde ich alles doof heute. Am liebsten wäre ich zuhause geblieben... Ich könnte einfach alles kaputt machen oder laut schreien oder einen Stein werfen vor lauter schlechter Laune. Vielleicht ginge es mir dann besser.“, erwidert Flo. „Das kenne ich. Letzte Woche hatte ich auch ganz furchtbar schlechte Laune.“, tröstet Florina ihn. „Aber schon morgen kann die Welt wieder ganz anders aussehen. Heute fühle ich mich so gut, dass ich am liebsten barfuß über eine Blumenwiese hüpfen würde. Ich fühle mich so leicht wie ein Gänseblümchen.“ „Wenn du dich wie ein Gänseblümchen fühlst, dann bin ich wohl heute ein Stein.“, grummelt Flo.

Und nun machen wir noch eine kleine Übung...



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Schließe dazu deine Augen. Wie fühlst du dich heute? Hast du gute oder schlechte Laune? Du siehst eine riesengroße Wiese vor dir. Auf der Wiese siehst du viele schöne, bunte Blumen. Dort liegen aber auch viele kleine und große Steine. Spür deinen Gefühlen nach. Wollen deine Gefühle, dass du schöne, bunte Blumen pflückst? Freust du dich auf die Blumen? Oder sagen dir deine Gefühle, dass du Steine nehmen und sie weit werfen sollst? Wird dich das beruhigen und erleichtern? Öffne nun wieder deine Augen. Du musst jetzt eine Entscheidung treffen. Pflücke entweder eine Blume oder nimm einen Stein und kehre auf deinen Platz zurück. Du bist wieder zu Hause.

Auswertung

Für die Auswertung im Anschluss an die Geschichte bieten sich folgende Fragen an:

- Welche Gefühle haben Flo und Florina?
- Wie fühlst du dich heute?
- Warum hast du dich für einen Stein/eine Blume entschieden?

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Gruppenspiel „Wie fühlen sich Gefühle an?“

Dauer	ca. 20 Min.
Material	zwei Bögen festes Papier, Stift, Schere, Kleber
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen, dass Gefühle mit Gedanken und körperlichen Veränderungen zusammenhängen • Den Ausdruck von Gefühlen reflektieren

Vorbereitung

Zeichnen Sie zwei Würfelnetze auf festes Papier. Malen Sie nun auf die Flächen des einen Würfels jeweils ein einfaches Gesicht, das eine Stimmung ausdrückt, z.B. Freude, Angst, Wut, Trauer, Zufriedenheit und Erstaunen (evtl. können Sie zu dem Gesicht auch den entsprechenden Begriff dazu schreiben).

Auf den zweiten Würfel werden jeweils zweimal eine Figur, ein Kopf mit Denkblasen und mehrere Strichmännchen aufgemalt.

Schneiden Sie zum Schluss die aufgezeichneten Würfelformen aus, falzen Sie alle Kanten sorgfältig vor und kleben Sie die Form an den Klebelaschen zu zwei Würfeln zusammen.



Durchführung

Die Klasse setzt sich zu diesem Spiel in einen Stuhlkreis.

Je zwei Kinder dürfen mit einem Würfeln werfen und so das Thema angeben.

Der erste Würfel zeigt die Emotion an, über die gesprochen wird. Anhand der Darstellungen sollten Sie kurz mit den Kindern die verschiedenen Emotionen erarbeiten.

Der andere Würfel zeigt entweder die Figur, den Kopf mit den Denkblasen oder die Strichmännchen.

- Wird die Figur angezeigt, so ist die Frage: „Wie fühlt sich ... in eurem Körper an?“ (z. B. „Wie fühlt sich Angst in eurem Körper an?“ Beispielhafte Antwort: „Ich habe ein unwohles Gefühl im Bauch.“).
- Wird der Kopf mit den Denkblasen gewürfelt, so lautet die Frage: „Was denkst du, wenn du ... bist?“ (z. B. „Was denkst du, wenn du wütend bist?“ Beispielhafte Antwort: „Am liebsten würde ich alles kaputt machen.“).
- Werden die Strichmännchen gewürfelt, so wird die Frage „Wie zeigst du Anderen...?“ gestellt (z. B. „Wie zeigst du Anderen Freude?“ Beispielhafte Antwort: „Durch lautes Lachen“).

Gemeinsam wird das jeweilige Thema (z. B. „Was denkst du, wenn du wütend bist?“) besprochen und dann ein neues Thema gewürfelt.

ABSCHLUSS

1. Bewegungsspiel „Gefühls-Chaos“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen typischer Gefühlsausdrücke• Aufgestaute Energien positiv abbauen

Durchführung

Üben Sie mit den SchülerInnen die verschiedenen Aktionen ein:

- *Freude:* in die Luft springen und jubeln, „Juchu!“ rufen
- *Ekel:* sich schütteln und „bah“ rufen
- *Angst:* hinhocken und „uahhh“ sagen
- *Wut:* in die Luft boxen und „menno“ rufen



Weisen Sie die SchülerInnen an, auf Kommando die soeben trainierten Aktionen durchzuführen. Und zwar so lange, bis Sie ein neues Kommando geben.

Nennen Sie der Klasse dazu abwechselnd die verschiedenen Kommandoworte (Freude, Ekel, Angst, Wut). Im Laufe der Zeit können Sie das Tempo steigern.

Spielvariationen

Beherrschen die Kinder die verschiedenen Gefühlsäußerungen gut, so können Sie die Klasse auch in verschiedene Untergruppen unterteilen: „alle Kinder: Freude“ – „alle Jungen: Wut“ (die Mädchen zeigen weiterhin die Aktion „Freude“). So entsteht schnell ein richtiges „Gefühls-Chaos“.

Auswertung

Zur Auswertung können folgende Fragen dienen:

- *War es leicht oder schwer, sich in die unterschiedlichen Gefühle hineinzusetzen?*
- *Welche Gefühlsaktion hat euch am meisten Spaß gemacht?*
- *Wie geht es dir gerade?*

2. Familienhausaufgabe „Gefühlspantomime“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Gefühlswürfel herstellen“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Bastelarbeit• Gemeinsam mit den Eltern Gefühle szenisch darstellen

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Gefühlspantomime

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

Freude, Wut, Angst, Trauer und Liebe sind nur einige der Gefühle, denen wir in unserem Leben begegnen. Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil von uns und sicher möchte niemand auf sie verzichten, wer wäre zum Beispiel gerne nicht mehr fröhlich?! Gefühle sind manchmal auch sehr hilfreich, zum Beispiel kann uns Angst daran hindern, uns in eine gefährliche Situation zu begeben. Allerdings sind Gefühle nicht immer nur gut, manchmal sind sie auch unangenehm oder stehen uns bei unserem Handeln im Weg.

Erwachsene können mit ihren Gefühlen meist gut umgehen und sie in einem gewissen Rahmen auch kontrollieren. Kinder müssen dies erst noch lernen. Dazu gehört, Gefühle zu erkennen und wahrzunehmen – bei sich selbst und auch bei Anderen.

Heute haben wir uns im Unterricht damit beschäftigt, welche Gefühle es gibt und wie man sie bei sich selbst und bei anderen erkennen kann. In der Familienhausaufgabe sollt ihr diese Fähigkeiten heute noch einmal trainieren.

Und so geht's

Ihr braucht eine Schere, ein Lineal, Kleber und Stifte.

Auf der nächsten Seite findet ihr eine Vorlage für einen Würfel aus Papier. Auf jedes Quadrat schreibt ihr ein Gefühl z. B. Freude, Angst, Wut, Trauer, Zufriedenheit und Stolz. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein Symbol für das jeweilige Gefühl malen. Dann schneidet ihr die Form aus, falzt alle Kanten sorgfältig vor und klebt die Form an den Klebelaschen zu einem Würfel zusammen. Der Gefühlswürfel ist nun fertig und schon kann es losgehen.

Spielidee

Das älteste Familienmitglied beginnt und darf würfeln. Dabei sollten die anderen Familienmitglieder das Ergebnis des Wurfes nicht sehen können. Nun versucht der Spieler oder die Spielerin den anderen Familienmitgliedern das Gefühl pantomimisch vorzuspielen. Wurde das dargestellte Gefühl von den Mitspielern richtig erkannt, so ist das nächste Familienmitglied an der Reihe.

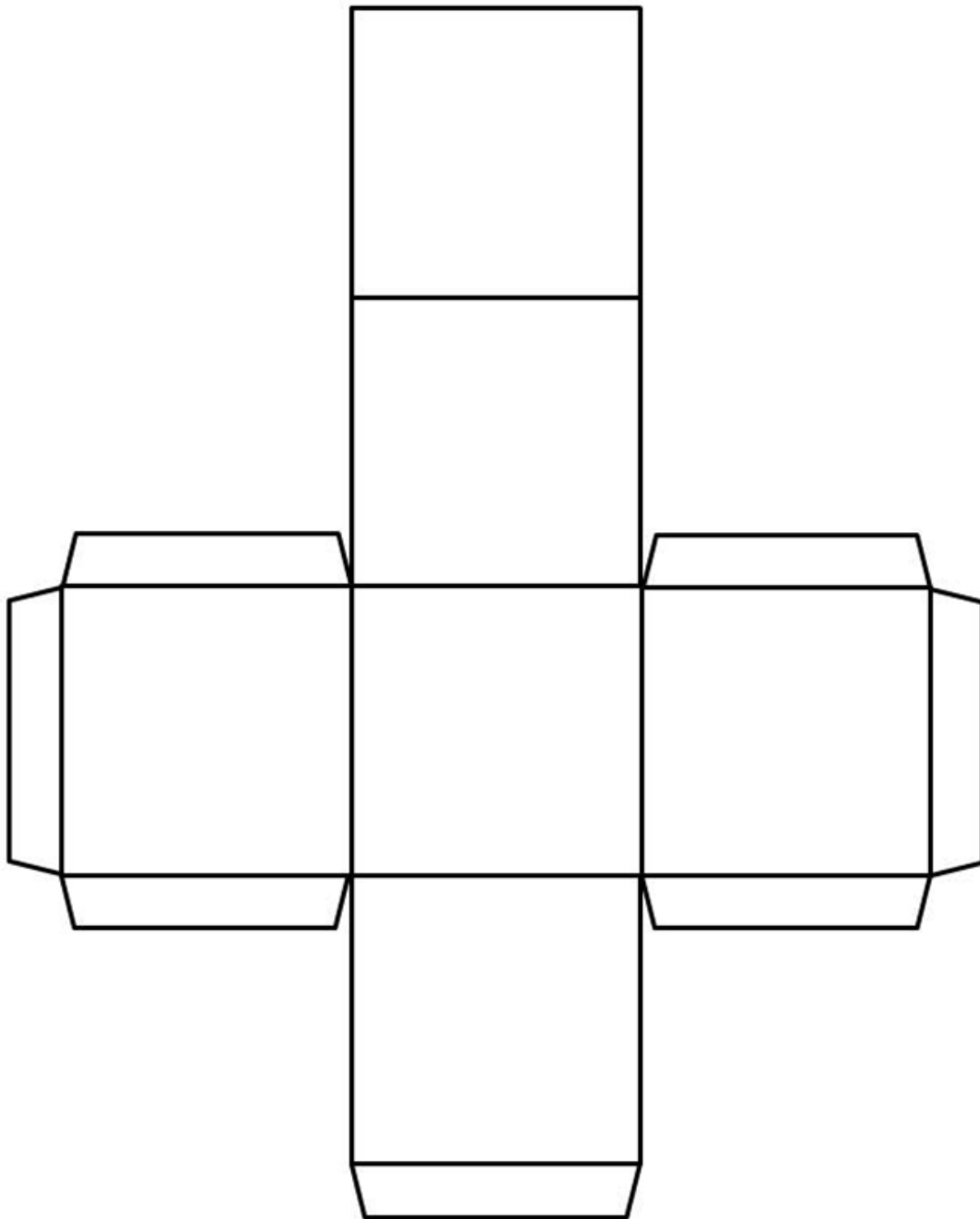
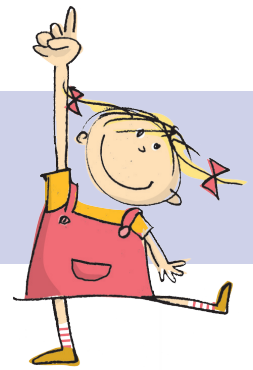


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

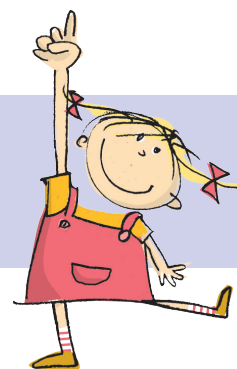
Gefühlspantomime

WÜRFELVORLAGE



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen



Warum bin ich so fröhlich?

UNTERRICHTSSTUNDE 2

Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- ihre Kenntnisse rund um Gefühle erweitern und vertiefen.
- erkennen, dass Gefühle Ursachen haben.
- lernen, dass sich Gefühle beeinflussen lassen.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern motiviert werden, ihre Kinder bei der Regulation der Gefühle zu unterstützen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Wechselbad der Gefühle“	• Einsatz einer Kurzgeschichte	5 Min.
Hauptteil	1. Warum bin ich so fröhlich? – Gefühlsursachen erkennen	• Gemeinsame Bastelaktion auf dem Schulgelände • Anchl. Erprobung	10 Min.
	2. Gefühls-Stopp-Taktiken	• Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse • Einzelarbeit	20 Min.
Abschluss	1. Wut-Weg-Eimer	• Erlebnisorientierte Aktivität	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Gefühls-Stopps“	• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Wechselbad der Gefühle“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Wechselbad der Gefühle“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde zum Thema „Warum bin ich so fröhlich?“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtsstieg die folgende Geschichte vor.

Wechselbad der Gefühle

„Puh, ich bin immer noch ganz schön erschöpft.“, berichtet Florina ihrem Freund Flo am Montagvormittag. „Warum denn? Gestern war doch Sonntag, da hatten wir doch schulfrei und konnten ausschlafen.“, fragt Flo sie.

„Ja, aber ich war gestern mit meinem Papa bei einem Handballspiel. Unser Lieblingsverein TUS Kleinstadt ist gegen den TV Altendorf angetreten. Das war wirklich anstrengend.“, erklärt ihm Florina. „Hast du denn auch gespielt?“, wundert sich ihr Freund. „Nein“, entgegnet Florina, „aber Zuschauen war auch anstrengend. Ein ganz schönes Wechselbad der Gefühle war das. Erst war ich ganz aufgeregt und neugierig, weil ich ja zum ersten Mal mitkommen durfte. In der Halle habe ich mich schrecklich erschrocken, weil hinter uns jemand so laut in seine Tröte gepustet hat. Dann beim Spiel hat erst die gegnerische Mannschaft ein Tor gemacht, da war ich traurig. Aber dann hat auch unser Kapitän getroffen und alle haben gejubelt. Und so ging das immer hin und her. Als ein gegnerischer Spieler unseren Torwart gefoult hat und der Schiedsrichter nicht gepfiffen hat, waren wir alle wütend auf den Schiedsrichter. Am Ende hat unser Team leider 20:18 verloren, daher war ich gestern Abend nicht so gut drauf.“

„Und wie geht es dir jetzt? Bist du noch traurig, dass deine Mannschaft verloren hat?“, fragt Flo. „Nur ein bisschen. Aber dann denke ich daran, dass in der nächsten Woche schon das nächste Spiel stattfindet. Darauf freue ich mich schon.“, antwortet ihm Florina.



Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- Welche Gefühle hatte Florina während des Handballspiels?
- Was waren die Gründe für diese Gefühle?

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Warum bin ich so fröhlich? – Gefühlsursachen erkennen

Dauer	ca. 10 Min.
Material	Tonkarton, Stifte, Musterklammer
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Situationen hinsichtlich der dazugehörigen Gefühle interpretieren• Erkennen, dass eine Situation nicht bei Jedem das gleiche Gefühl auslöst

Vorbereitung

Basteln Sie im Vorfeld der Unterrichtsstunde eine „Gefühlsuhr“. Malen Sie dafür einen Kreis auf den Karton und unterteilen Sie diesen in mehrere Abschnitte. Jedem Abschnitt wird nun ein Gefühl zugeordnet (z. B. Wut, Trauer, Angst, Freude, Ekel). Vermerken Sie die Gefühle je nach Lernstand der SchülerInnen schriftlich oder mit einem Smiley im jeweiligen Abschnitt. Scheiden Sie dann zwei bis drei Zeiger aus fester Pappe aus und befestigen Sie diese in der Mitte der Uhr.

Durchführung

Lesen Sie den Kindern die unten aufgeführten Situationen vor und überlegen Sie gemeinsam, welche Gefühle in dieser Situation entstehen. Stellen Sie gemeinsam die Zeiger der Uhr auf die entsprechenden Emotionen.

Machen Sie deutlich, dass es nicht „ein richtiges“ Gefühl gibt – ob z. B. Wut oder Trauer empfunden wird, ist häufig von Person zu Person unterschiedlich. Daher können mit den verschiedenen Zeigern auch mehrere Gefühle auf der Uhr ausgewählt werden. Erfragen Sie die Kinder, warum sie glauben, dass das ausgewählte Gefühl in der Situation auftreten würde.

- Dein Bruder nimmt dir deine Bauklötze weg. (*Wut*)
- Du verbringst das Wochenende ohne deine Eltern bei deinen Großeltern. (*Freude, Aufregung, evtl. auch Angst*)



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

- Du hast deinen liebsten Teddy verloren. (*Trauer*)
- Als du mittags von der Schule nach Hause kommst, duftet es schon im Hausflur nach deinem Lieblingsessen. (*Freude*)
- Am Strand hast du mit deinem Vater eine große Burg gebaut. Eine Welle kommt und zerstört die Burg. (*Wut, Trauer*)
- Nachts wachst du von einem merkwürdigen kratzenden Geräusch auf. (*Angst*)

Lassen Sie die Kinder weitere Gefühlsauslöser benennen und der Klasse als Aufgabe stellen.

2. Gefühls-Stopp-Taktiken

Dauer	ca. 20 Min.
Material	pro Kind mehrere Pappkärtchen, bedruckt mit einem Stoppschild und einer Gefühlsbezeichnung; Stifte
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, dass es manchmal gut ist, Gefühle zu stoppen • Möglichkeiten zur Regulation von Gefühlen kennenlernen

Durchführung

Erklären Sie der Klasse zu Beginn dieser Übung, dass Gefühle häufig wichtig und hilfreich sind (z.B. Angst). Manche Gefühle gehören zu bestimmten Situationen einfach dazu und müssen für eine Weile ausgehalten werden, auch wenn sie vielleicht unangenehm sind. Manchmal ist es aber auch nötig, gegen Gefühle anzugehen. Zum Beispiel, wenn man so traurig ist, dass man gar nichts mehr essen kann, oder bevor man vor Wut etwas kaputt macht. Für diese Fälle braucht man eine gute Taktik, wie man das Gefühl stoppen kann.

Überlegen Sie nun gemeinsam mit den Kindern in der Klasse, wie sich die Gefühle beeinflussen und abbauen lassen (z. B. in ein Kissen hauen, wenn man sehr wütend ist oder die Traurigkeit dem Teddy anvertrauen).



Teilen Sie im Anschluss daran jedem Kind einige kleine Pappkärtchen aus, auf denen ein Stoppschild aufgedruckt ist. Unter dem Stoppschild ist die jeweilige Emotion vermerkt, bei der die Taktik wirken soll. Auf der Rückseite der Kärtchen sollen die SchülerInnen nun eine Taktik, die sie nutzen wollen, schriftlich oder zeichnerisch festhalten.



Sicherlich werden die Kinder nicht alle Kärtchen bearbeiten können. Die übrigen Stopp-Taktiken werden daher in der Familienhausaufgabe vervollständigt.

Auswertung

Die fertigen Kärtchen können mit einem Gummiband zusammengehalten und in die Tasche gesteckt werden. So sind sie bei Bedarf griffbereit und die Kinder können sich in einer emotionalen Situation selbst an ihre Stopp-Taktiken erinnern (oder dazu angehalten werden) und sie ausführen. Für die Auswertung der Aufgabe bieten sich folgende Fragen an:

- *Welche Gefühls-Stopp -Taktiken habt ihr für euch ausgewählt?*
- *Wie könnt ihr euch selbst daran erinnern, die Taktiken zu nutzen?*

ABSCHLUSS

1. Wut-Weg-Eimer*

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Tretmülleimer, evtl. pro SchülerIn ein Gefühls-Stopp-Kärtchen mit einem Eimer
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Abbau von Wut und Aggressionen

Durchführung

Erläutern Sie der Klasse die Funktion des Wut-Weg-Eimers: Manchmal wissen Kinder einfach nicht wohin mit ihrer Wut. Sie haben in der Situation keine Taktik parat, wie sie mit ihrem Gefühl umgehen sollen. Dann kann es helfen, die Wut einfach mal herauszuschreien. Und damit die Wut dann auch wirklich weg ist, eignet sich dazu ein Tretmülleimer sehr gut, der symbolisch, nachdem die ganze Wut hinein geschrien wurde, einfach wieder geschlossen wird, so dass die Wut nicht entweichen kann.

Der Wut-Weg-Eimer wird im Klassenraum bereitgestellt, so dass er im Bedarfsfall schnell zum Einsatz kommen kann. Vielleicht hat ja auch ein Kind aus der Klasse direkt Bedarf, seine Wut in den Wut-Eimer zu entladen?!



Zusatzidee

Verteilen Sie an jede/jeden SchülerIn ein Gefühls-Stopp-Kärtchen mit der Gefühlsbezeichnung „Wut“ und einer Abbildung von einem Mülleimer.

* In Anlehnung an: Kaiser, Thomas (2001): Das-Wut-weg-Buch – Spiele, Traumreisen, Entspannung gegen Wut und Aggression bei Kindern. Freiburg im Breisgau: Christopherus Verlag.

2. Familienhausaufgabe „Gefühls-Stopps“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Gefühlswürfel herstellen“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsam mit den Eltern das Thema Gefühlsregulation noch einmal aufgreifen

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Gefühls-Stopps

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

heute haben wir uns im Unterricht noch einmal mit dem Thema „Gefühle“ beschäftigt. Gefühle sind sehr wichtig und gehören zu uns. Meistens ist es gut, wenn wir unsere Gefühle akzeptieren und auch nach Außen zeigen. Manchmal kann es aber auch nötig sein, Gefühle zu stoppen oder sie zumindest nicht zu intensiv nach Außen zu lassen. Zum Beispiel, wenn man sehr wütend auf jemanden ist und ihn am liebsten verletzen will oder wenn man sich selbst vor einem Essen ekelt, das andere vielleicht gerne mögen.

Im Unterricht haben wir Taktiken gesammelt, wie man die Gefühle und/oder ihre Äußerung in einer solchen Situation stoppen kann. Damit die Taktiken in Extremsituationen immer griffbereit sind, haben wir angefangen uns Erinnerungshinweise dafür auf Kärtchen zu malen. Einige Kärtchen sind bereits fertig.

Die übrigen sollt ihr noch zuhause fertig stellen. Überlegt doch noch einmal gemeinsam, welche Taktiken im Umgang mit zu starken Gefühlen wirksam sein könnten und wie sie sich umsetzen lassen.

