

Unterrichtsbaustein zum Thema „Gefühle“

*Erprobung von Material und Durchführung im
Zusammenhang mit der Entwicklung von
Unterrichtsbausteinen zur Stärkung sozial-
emotionaler Kompetenzen*

Koordination und Planung:
Markus Brück,
Kordinator für sozial-emotionale Entwicklungsförderung

Geplant und durchgeführt von:
Claudia Klein und Frauke Radermacher,
Sozialpädagoginnen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Vorgehen und Ziele des Projektes	4
2. Stundenplanung und Reflexion	6
2.1 Gefühle sammeln, ordnen und benennen	6
2.1.1 Stundenplanung	6
2.1.2 Reflexion	9
2.2 Basisemotion „Freude“	12
2.2.1 Stundenplanung	12
2.2.2 Reflexion	15
2.3 Basisemotion „Wut“	18
2.3.1 Stundenplanung	18
2.3.2 Reflexion	22
2.4 Basisemotion „Trauer“	25
2.4.1 Stundenplanung	25
2.4.2 Reflexion	29
2.5 Basisemotion „Angst“	32
2.5.1 Stundenplanung	32
2.5.2 Reflexion	37
2.6 „Gefühlsvielfalt“	40
2.6.1 Stundenplanung	40
2.6.2 Reflexion	44
3. Evaluation	46

4. Schlussreflexion	48
5. Ausblick	50
Literaturverzeichnis	51
Anhang	53

Einleitung

Das im Folgenden beschriebene Projekt gründet auf der seit Sommer 2010 bestehenden Kooperation zwischen der Wilhelm-Wagener-Schule und der GGS Moitzfeld. Das Kompetenzzentrum für sonderpädagogische Förderung der Wilhelm-Wagener-Schule zielt darauf ab, bei Kindern, die unter erschwerten Bedingungen lernen, den Besuch der Regelschule so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. In diesem Zusammenhang wurden Unterrichtsbausteine zur Prävention erarbeitet. Das Projekt dient der Erprobung des Unterrichtsbausteins zum Thema „Gefühle“. Es umfasst sechs Einheiten, an denen die Sozialpädagoginnen Claudia Klein und Frauke Radermacher Materialien und Durchführung zu dem betreffenden Unterrichtsbaustein erproben und evaluieren. Das Projekt findet dienstags an folgenden Terminen statt: 08.03, 15.03, 29.03, 05.04, 12.04, 03.05 2011. Dem Projekt steht pro Einheit ein Zeitraum von 90 Minuten zur Verfügung. Es nehmen insgesamt acht Schüler, drei Mädchen und fünf Jungen aus zwei ersten Klassen, an dem Projekt teil. Die Klassenlehrer sind Kooperations- bzw. Ansprechpartner im Zuge dieses Projektes. Bedarfsermittlung und Kontakt zur Schule stellte der Koordinator für sozial- emotionale Entwicklungsförderung Markus Brück her.

Im ersten Teil dieser Dokumentation werden Vorgehen und Ziele des Projektes genauer benannt. Das Kapitel „Stundenplanung und Stundenreflexion“ geht ausführlich auf die Durchführung des Projektes ein. Es werden dabei zu jeder Einheit Zielsetzungen festgelegt. Es folgt eine detaillierte Beschreibung des Stundenablaufes sowie eine Reflexion zum verwendeten Material und Ablauf der jeweiligen Stunde. Im Anschluss wird eine durchgeführte Evaluation beschrieben, welche überprüft, inwieweit die Kinder ihren Wortschatz zum Thema „Gefühle“ erweitert haben. Abschließend wird das Projekt als Ganzes bewertet. Für alle Interessierten findet sich im Anhang eine kurze Gliederung jeder Stunde sowie das verwendete Material bzw. Quellenangabe.

Aus Platzgründen und zur besseren Lesbarkeit ist der folgende Text im generischen Maskulinum verfasst und schließt hier die weibliche Form mit ein.

1. Vorgehen und Ziele des Projekts

Die Schüler lernen im Rahmen des Unterrichtsbausteins „Gefühle“ verschiedene Emotionen kennen. Das Projekt soll die Schüler befähigen, ihre Bedürfnisse im Bezug auf ihr Befinden besser ausdrücken zu können. Es ermöglicht den Schülern eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und dem Gefühlserleben anderer. Zu Beginn und am Ende des Projektes werden die Schüler befragt, welche Gefühle ihnen bekannt sind. Mit Hilfe der fotografisch festgehaltenen Ergebnisse findet eine Evaluation statt, bei der überprüft wird, ob die Schüler ihr Gefühlsspektrum erweitert haben. Zu berücksichtigen ist die Dauer des Projektes. Bei einem Zeitraum von sechs Einheiten ist ein Einüben von vielfältigen Handlungsmöglichkeiten, um so einen Transfer des Gelernten in den Alltag zu gewährleisten, nur bedingt möglich.

Die erste Projekteinheit soll als Einstieg in das Thema „Gefühle“ dienen. In dieser Stunde geht es darum verschiedene Gefühle zu sammeln, angenehme und unangenehme Gefühle unterscheiden zu lernen, sowie verschiedene Emotionen anhand von Bildern benennen zu können.

In den folgenden vier Einheiten stehen angelehnt die Basisemotionen Freude, Wut, Trauer und Angst im Vordergrund. Das Vorgehen orientiert sich zum Teil an Strukturelementen des Sozialtrainings „Lubo aus dem All!“ Den Einstieg in die jeweilige Einheit wird mit Hilfe verschiedener Kinderbücher ermöglicht, in denen die entsprechende Basisemotion beschrieben wird. Es folgt ein Bewegungsspiel oder eine spezifische Übung zur jeweiligen Emotion, bei der die Kinder die Basisemotion in abgeschwächter Form spielerisch nachempfinden können. Danach findet ein kurzer Transfer zum vorgelesenen Buch und dem vorangegangenen Spiel bzw. der Übung statt, um anschließend gemeinsam zu erarbeiten, wie sich die jeweilige Emotion im Körper nach innen und außen hin zeigt. Dadurch nehmen die Kinder bewusster wahr, wie sich die eigenen Gefühle auf den Körper auswirken können. Durch anschließende Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Skalierungsübungen können sich die Kinder mit ihren individuellen Empfindungen wahrnehmen und entdecken, wie sie sich in ihren Emotionen von Anderen unterscheiden. Bei jeder Emotion werden jeweils Gegenstände, Personen oder Ereignisse erarbeitet, die das

Gefühl auslösen können, damit die Kinder sich über ihre Gefühlsauslöser bewusst werden. Im zweiten Schritt werden Bewältigungsstrategien erarbeitet, die im Alltag nützlich sind, um unangenehme Gefühle zu vertreiben. Dabei geht es um die Frage, was kann ich selber tun, damit ich nicht mehr wütend, ängstlich oder traurig bin. Außerdem soll besprochen werden was nach der Wut, Angst oder Trauer folgt. Tritt Erleichterung, Entspannung ein? Methodisch findet jeweils ein Wechsel zwischen Arbeitsphase und Bewegungsphase statt, um den Kindern die Konzentration auf die 90-minütigen Einheiten zu ermöglichen. Die Kinder sollen spielerisch an das Thema herangeführt werden und durch das Projekt die Möglichkeit erhalten sich selbst und ihre Gefühle besser kennen zu lernen.

Abgeschlossen wird das Projekt mit einer Einheit in der weitere Gefühle thematisiert werden. Diese Einheit dient dazu das gesamte Spektrum der Gefühlswelt anzureißen und bisher vermittelte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Eingeleitet wird die Einheit wiederum mit einem Kinderbuch, welches verschiedene Gefühle aufzählt und beschreibt, was diese Gefühle im Menschen auslösen können. Danach sollen die Kinder anhand von Bildern verschiedene Emotionen erkennen und Gefühle pantomimisch nachstellen. Der Fokus liegt hier auf einer Auseinandersetzung mit der gestischen und mimischen Darstellung von verschiedenen Emotionen.

Zum Abschluss können die Kinder das Projekt bewerten und jedem Kind wird seine, innerhalb des Projektes angefertigte, Gefühle-Mappe ausgehändigt.

2. Stundenplanung und Stundenreflexion

Das Kapitel zwei beschäftigt sich mit dem Aufbau der sechs durchgeführten Einheiten. Methoden und Material sowie die Ziele der jeweiligen Stunde werden kurz beschrieben. Nach jeder beschriebenen Einheit folgt die dazugehörige Reflexion.

2.1 Gefühle sammeln, ordnen und benennen

2.1.1 Stundenplanung:

Durchgeführt am: 08.03 2011

Ziele:

- Die Kinder sollen ihnen bekannte Gefühle nennen und ihre Vorstellung von dem Wort Gefühl erläutern.
- Sie sollen lernen angenehme und unangenehme Gefühle zu unterscheiden.
- Sie sollen lernen anhand von Bildern Gefühle zu benennen.

Material:

- Kreppband/ Edding
- Fotoapparat
- Tafel oder Flipchart
- Sonnenbild/ Wolkenbild (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Arbeitsblatt: Gefühle ordnen (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Heftstreifen und Deckblatt
- Dino-Gefühle-Bilder (siehe Literaturverzeichnis)
- Wolken-Sonnenplakat/ Klebepunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Vorstellungsrunde

Ziel:

Da die Schüler aus zwei unterschiedlichen Klassen zusammengesetzt sind, sollen sie sich zunächst gegenseitig kennen lernen. Zudem soll eine Vertrauensbasis für das gemeinsame Arbeiten entstehen.

Durchführung:

Es findet eine kurze Vorstellungsrunde statt, indem jedes Kinder seinen Namen und seine Hobbies nennt: Mein Name ist...und ich mache gerne.... Während der Vorstellungsrunde schreibt der Leiter die Namen der Kinder auf Kreppband und teilt diese an sie aus.

2. Einstiegsspiel: „Mein rechter, rechter Platz ist frei“—mit Gefühlen

Ziel:

Diese erweiterte Form des bekannten Kennenlernspiels soll einen Einstieg in das Thema „Gefühle“ bilden.

Durchführung:

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Ein Kind sitzt links neben einem leeren Stuhl und beginnt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den (Name eines Kindes) traurig/fröhlich/ängstlich...herbei.“ Das aufgerufene Kind setzt sich auf den leeren Platz und stellt dabei das genannte Gefühl pantomimisch dar. Nun darf sich das Kind, bei dem der rechte Stuhl frei geworden ist, ein Kind herbeiwünschen. Variation: „Ich wünsche mir den...als traurigen Kloß, fröhliches Geburtstagskind, ängstliches Mäuschen, tobenden Zwerg...herbei.

3. Gefühle sammeln

Ziel:

Die Kinder sollen die ihnen bereits bekannten Gefühle nennen. In der Abschlussstunde wird dieser Punkt erneut aufgegriffen, um den Erfolg des Projektes zu evaluieren.

Durchführung:

An der Tafel werden den Kindern bereits bekannte Gefühle unter folgender Fragestellung gesammelt und fotografisch festgehalten (siehe Anhang Abb.1):
Welche Gefühle kennt ihr?

4. Gefühle ordnen

Ziel:

Die Kinder sollen lernen Gefühle in angenehme und unangenehme Gefühle einteilen zu können.

Durchführung:

Die Kinder sollen die an der Tafel gesammelten Gefühle ordnen. Dazu stellen sie sich entweder bei einer Sonne (angenehmes Gefühl) oder bei einer Wolke auf (unangenehmes Gefühl). Das Symbol, auf dem die meisten Kindern stehen, wird hinter das entsprechende Gefühl an die Tafel gemalt und besprochen. Falls die Kinder in ihrer Aufstellung stark variieren, wird dies gemeinsam diskutiert. Durch die Symbolik der Sonne und der Wolke kann das abstrakte Thema Gefühle bildlich und für die Kinder verständlich dargestellt werden. Aus diesem Grund findet sich diese Symbolik über die gesamte Projekteinheit verteilt an verschiedenen Stellen wieder.

5. Arbeitsblatt Gefühle ordnen

Ziel:

Das zuvor gemeinsam durchgeführte Ordnen der Gefühle sollen die Kinder nun in Einzelarbeit durchführen. Dadurch soll das Vermittelte vertieft und eingeübt werden.

Durchführung

Die Kinder erhalten ein Arbeitsblatt auf dem sie selbstständig hinter verschiedene Gefühle eine Sonne (angenehmes Gefühl) oder eine Wolke (unangenehmes Gefühl) malen sollen.

6. Gestaltung einer Mappe

Ziel:

Die Kinder sollen ihr persönliches Gefühlbuch gestalten, um am Ende des Projektes ein sichtbares Ergebnis ihrer Arbeit zu erhalten.

Durchführung:

Jedes Kind bekommt einen Heftstreifen und das Deckblatt für sein Gefühlebuch. Dies soll es nach seinen individuellen Vorstellungen gestalten.

7. Gefühle benennen

Ziel:

Anhand von Dinosaurierbildern, welche unterschiedliche Gefühlszustände darstellen, sollen die Kinder lernen Gefühle zu benennen.

Durchführung:

Die Dino-Bilder werden vor die Kinder auf einen Tisch gelegt. Jedes Kind darf sich ein Bild heraussuchen und das Gefühl nennen, welches seiner Meinung nach dargestellt ist. Die anderen Kinder können bei unterschiedlicher Auffassung zu einem Gefühl ihren Standpunkt erläutern.

8. Reflexion

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis soll jedes Kind einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihm gefallen.

2.1.2 Reflexion:

Projektgruppe:

Die Projektgruppe der GGS Moitzfeld besteht aus acht Kindern aus zwei ersten Klassen, die Schwierigkeiten im emotionalen und sozialen Bereich aufweisen und durch das Projekt präventiv gefördert werden sollen.

1. Vorstellungsrunde:

Alle Kinder sind in der Lage sich in der Gruppe kurz vorzustellen. Eine erste Vertrauensbasis für die weitere Arbeit besteht.

2. Einstiegsspiel: Mein rechter, rechter Platz ist frei

Ein Einstieg in das Thema Gefühl gelingt mit Hilfe des Spiels. Die Variation „Ich wünsche mir....als traurigen Kloß, fröhliches Geburtstagskind...herbei erweist sich als zu schwierig in der Umsetzung. Es wird die abgeschwächte Gefühlsvariante des Spiels durchgeführt: „Ich wünsche mir den.... traurig, fröhlich...herbei.“

3. Gefühle sammeln

Den Kindern sind nur vereinzelt Gefühlsbegriffe bekannt. Oftmals beschreiben die Schüler ein Gefühl, können diesem aber ohne unsere Unterstützung keinen Begriff zuordnen. Gemeinsam werden noch weitere Gefühle erarbeitet. Häufig fällt das Wort „Schmerzen“, auf die Frage, was für Gefühle sie kennen. Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass die Kinder das Erfühlen (=Ertasten) mit dem Wort „Gefühle“ gleichsetzen. (Das Ergebnis ist fotografisch festgehalten).

4. Gefühle ordnen

Die Identifikation mit den Symbolen der Sonne für angenehme Gefühle und der Wolke für unangenehme Gefühle gelingt den Kindern gut. Die Einteilung in angenehme und unangenehme Emotionen bereiten den Kindern keine Schwierigkeiten. Sowohl in der Gruppe als auch bei der Einzelarbeit kommen die Kinder bei ihrer Einordnung meist zu dem gleichen Ergebnis. Vereinzelte Gefühle wie müde werden sowohl als positiv und negativ empfunden, was von den Kindern ausführlich begründet werden kann („Ich fühle mich dann schlapp, was schlecht ist, aber ich freue mich auch auf mein Bett und dass ich mich endlich ausruhen kann“).

5. Arbeitsblatt Gefühle ordnen

In der Einzelarbeit fällt es den Kindern ebenso wie in der Gruppenarbeitsphase leicht eine Einordnung der Gefühle in angenehm und unangenehm vorzunehmen. Bei negativen Gefühlen werden bei Zeichnungen der Wolkensymbolik Abstufungen vorgenommen (Wolke mit und ohne Regen für unangenehme und sehr unangenehme Gefühle).

5. Mappe:

Die Erstellung einer Mappe wird von jedem Kind positiv aufgenommen. Die Schüler weisen jedoch bei der Erstellung ihres Deckblattes ein sehr unterschiedliches Arbeitstempo sowie eine unterschiedliche Genauigkeit in der Gestaltung auf.

6. Gefühle benennen:

Den Kindern gelingt es schnell den Dino-Bildern passende Gefühle zuzuordnen. Sie beachten sowohl die Mimik als auch die Gestik des Dinosauriers. Bei schwer einzuordnenden Bildern geraten sie untereinander in Diskussion. Diese Einheit soll in der letzten Stunde erneut aufgegriffen werden.

7. Reflexion:

Sowohl den Kindern als auch uns hat die erste Einheit sehr viel Spaß bereitet. Alle gehen mit einem positiven Gefühl aus der Stunde heraus.

2.2 Basisemotion „Freude“

2.2.1 Stundenplanung

Durchführung am: 15.03.2011

Ziele:

Die Kinder sollen die Basisemotion „Freude“ kennen lernen.

- Wie nehme ich Freude bei mir wahr?
- Was bereitet mir Freude?
- Wie kann ich anderen Menschen Freude bereiten?
- Wodurch erkenne ich, dass sich jemand freut?

.

Material:

- Buch: Frederick und seine Freunde von Leo Lionni
- Textvorlage der Wettermassage (siehe Literaturverzeichnis)
- Tafel oder Flipchart
- Körperskizze zum Thema Freude (siehe Anhang, fotografische Dokumentation, Abb. 2)
- Lied: Wenn du glücklich bist, dann... (siehe Literaturverzeichnis)
- Arbeitsblatt: Meine Insel der Freude/ Stifte (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Stuhl (als Komplimente-Thron)
- Wolken-Sonnenplakat/ Klebepunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Guten Morgen Runde

Ziel:

Diese vereinfachte Form eines Stimmungsbarometers soll den Kindern im ersten Schritt ermöglichen ihre eigene Befindlichkeit gegenüber Anderen auszudrücken.

Durchführung:

Es findet eine kurze Fragerunde zum derzeitigen Gefühlszustand statt. Ein Kind sucht sich ein anderes Kind aus und sagt: „Guten Morgen A. Wie geht es dir heute? Gut, schlecht oder mittel?“ Das angesprochene Kind antwortet: „Guten Morgen B. Mir geht es....“ Dann befragt es ein weiteres Kind.

2. Buch: Frederick von Leo Lionni

Ziel:

Anhand des Buchhauptdarstellers Frederick soll den Schülern ein Einstieg in das Gefühl Freude gegeben werden.

Durchführung:

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert.

3. Wettermassage

Ziel:

Durch die Wettermassage sollen die Kinder sich durch kontrollierte Berührungen gegenseitig etwas Gutes tun. Zudem sollen sie lernen sich körperlich zu spüren und den Anderen durch Berührungen wahrzunehmen.

Durchführung:

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind setzt sich auf einen Stuhl/ legt sich auf den Boden, das andere Kind stellt oder kniet sich dahinter und massiert seinen Partner entsprechend den Anweisungen, die der Leiter ihnen vorliest (siehe Vorlage). Danach wird gewechselt.

4. Besprechung der Emotion „Freude“

Ziel:

Zunächst findet ein Transfer mit Hilfe des vorgelesenen Buches sowie der durchgeführten Partnermassage statt. Im nächsten Schritt wird anhand einer Körperskizze erarbeitet, wie sich Freude im Körper anfühlt und wie bei anderen Menschen erkannt werden kann, dass sie sich freuen. Abschließend werden den Kindern Synonyme für den Freude- Begriff vermittelt.

Durchführung:

a) Folgende Fragestellungen werden gemeinsam im Stuhlkreis besprochen:

Transfer zum Buch: Wie hat Frederick den anderen Mäusen Freude vermittelt?

Transfer zur Massage: Wie hat sich die Massage für euch angefühlt und wie war es euren Partner zu massieren?

- b) Die Körperskizze zum Thema Freude wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich fröhlich bin? (siehe Anhang Abb. 2)
- c) Abschließend werden an der Tafel gemeinsame Überlegungen zu Synonymen für den Freude-Begriff festgehalten: Welche anderen Begriffe für Freude kennt ihr? Beispiele: angenehm, ausgeglichen, ausgeruht, glücklich, entspannt, erfreut, fit, frei, froh, fröhlich, happy, leicht, munter, offen, optimistisch, positiv, ruhig, sicher, super, toll, sich wohlfühlen, zufrieden (siehe Anhang Abb. 3)

5. Lied: Wenn du glücklich bist, dann...

Ziel:

Anhand des Liedes sollen den Kindern für einige beispielhafte Gefühle passende körperliche Reaktionen vermittelt werden. Zudem dient diese Bewegungsübung einer Konzentrationspause.

Durchführung:

Gemeinsam wird das Lied gesungen und genannten Gefühle pantomimisch unterlegt.

6. Arbeitsblatt: Insel der Freude

Ziel:

Die Kinder sollen für sich überlegen, was ihnen in ihrem Leben Freude bereitet und dies für sich visualisieren.

Durchführung:

Das Arbeitsblatt „Meine Insel der Freude“ wird ausgeteilt. In Einzelarbeit sollen die Kinder auf die Insel alle Gegenstände, Personen und Ereignisse malen, die ihnen im Leben Freude bereiten.

7. Komplimente-Thron

Ziel:

Als Steigerung der Wettermassage geht es bei dieser Übung darum, wie die Kinder sich gegenseitig verbal durch das Mittel der positiven Verstärkung in Lobform etwas Gutes tun können.

Durchführung:

Die Kinder dürfen sich nacheinander auf einen Stuhl setzen (Thron). Die anderen Kinder sollen dem Kind nun Komplimente machen, indem sie einen positiven Satz über das Kind formulieren. Z.B. „Ich finde du bist sehr nett. Ich finde, du kannst toll Fußball spielen etc.“

8. Reflexion:

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis soll jedes Kind einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild (siehe Vorlage) platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihnen gefallen.

2.2.2 Reflexion

1. Guten Morgen Runde

Bei der Morgen Runde zeigt sich, dass alle Kinder in der Lage sind kurz ihre Befindlichkeit auszudrücken. Sie freuen sich auf das Projekt.

2. Buch: Frederick von Leo Lionni

Zwei Schülern ist die Geschichte von Frederick bereits bekannt. Alle sitzen während des Vorlesens ruhig auf ihrem Stuhl, hören gespannt zu und betrachten aufmerksam die Bilder der Geschichte.

3. Wettermassage

Nachdem Alle konzentriert zugehört haben, benötigen die Kinder eine kurze Bewegungseinheit. Bei der Wettermassage zeigt sich, dass Partnermassagen den Kindern völlig unbekannt sind. Die Umsetzung erscheint schwierig. Sie führen die Wettermassage zunächst in der Luft aus ohne ihren Partner zu berühren. Erst durch wiederholtes Ansprechen trauen sie sich ihren Partner entsprechend der Vorlage zu massieren. Beim Massieren äußern die Kinder wie angenehm sie diese Art der Berührung finden. Vor allem die wärmende Sonne findet viel Zustimmung und verhilft den Kindern sich körperlich zu spüren und den Partner durch die Berührung positiv wahrzunehmen.

4. Besprechung der Emotion „Freude“

Die Besprechung der Emotion „Freude“ verläuft sehr zögerlich. (Die Ergebnisse sind fotografisch festgehalten.) Es zeigt sich, dass es den Kindern schwer fällt zu beschreiben, was eigentlich körperlich bei Freude zu sehen und zu fühlen ist. Ebenso haben die Kinder Schwierigkeiten verwandte Begriffe für das Wort Freude zu finden. In den nächsten Stunden werden wir deshalb den Kindern weitere alternative Begriffe zu den jeweiligen Emotionen vorstellen. Insgesamt geht bei der Besprechung zuviel Zeit verloren. Die nächsten Einheiten zu den weiteren Emotionen werden daher kürzer gehalten und es wird darum gehen, den Kindern anhand von im Vorfeld vorbereiteten Materialien zu erläutern, was die Emotion eigentlich ausmacht. Der Transfer zum Buch Frederick gelingt dagegen gut. Die Kinder verstehen, dass Frederick seine Vorstellungskräfte nutzt, um sich und den anderen Mäusen in dem kalten Winter eine Freude zu bereiten.

5. Lied: „Wenn du glücklich bist, dann...“

Die Schüler singen begeistert mit und freuen sich vor allem die im Lied erwähnten Emotionen durch Pantomime unterlegt darzustellen. Die zu den Gefühlen passenden körperlichen Reaktionen werden von den Kindern hinreichend ausprobiert.

6. Arbeitsblatt: Insel der Freude

Jedes Kind malt Gegenstände und Personen sowie Ereignisse, die ihm im Leben Freude machen oder gemacht haben. Dazu zählen beispielsweise Haustiere, die

Familie oder ein besonderer Urlaub. Im Gegensatz zu der Gestaltung des Deckblattes, welches in der letzten Stunde schnell fertig gestellt werden konnte, benötigen die Kinder bei der Erschaffung ihrer Insel der Freude mehr Zeit. In der Trauer-Stunde wird für die Fertigstellung erneut Zeit eingeplant, um mit den Kindern Möglichkeiten zur Aufarbeitung von Trauererlebnissen zu erarbeiten.

7. Komplimente-Thron

Die Umsetzung des Komplimente-Throns gelingt sehr gut. Den Kindern fallen viele positive Sätze zu ihren Mitschülern ein, die sich nicht nur allein auf Äußerlichkeiten, sondern auch auf Verhalten und Charaktereigenschaften beziehen.

Beispiele: „Du bist sehr lieb. Du hast eine schöne Stimme. Du bist cool. Du kannst toll Fußballspielen.“

8. Reflexion

Fast allen Kindern hat die Stunde gut gefallen, so dass sie ihre Punkte direkt in die Nähe der Sonne kleben. Sie gehen erneut mit einem positiven Gefühl aus der Stunde heraus. Die Kinder berichten uns, dass ihnen sowohl die Stundengestaltung als auch die Inhalte Spaß bereitet haben.

2.3 Basisemotion „Wut“

2.3.1 Stundenplanung

Durchführung am: 28.03.2011

Ziele:

Die Kinder sollen die Basisemotion „Wut“ kennen lernen.

- Wie nehme ich Wut bei mir wahr?
- Was macht mich oder andere wütend?
- Woran erkenne ich, dass jemand wütend ist?
- Was hilft gegen meine Wut?

.

Material:

- Gefühlsbarometer (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Buch: Der wütende Willi von Hiawyn Oram und Satoshi Kitamura
- Tafel oder Flipchart
- Körperskizze zum Thema Wut (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 4)
- Wut-Skala- Fragen/ drei Wolken-Vorlagen/ drei Wut-Stufen-Karten (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Arbeitsblatt Wut Wolke (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Wut-Plakat-Vorlage/ Situationskarten (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 6)
- Wolke-Sonnenbild/ Klebepunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Gefühlsbarometer

Ziel:

Mit Hilfe des Gefühlsbarometers lernen die Kinder ihre eigene Befindlichkeit gegenüber anderen auszudrücken.

Durchführung:

Im Stuhlkreis darf jedes Kind am Gefühlsbarometer den Zeiger so einstellen, wie es sich heute fühlt und erläutert dies kurz, wenn es möchte. Die Sonne steht bei dem Barometer für sehr gute Laune, die Wolken-Sonne steht für eine gute oder

als normal empfundene Laune, die Wolke steht für ein schlechtes Gefühl und die Gewitterwolke bedeutet, dass sich das Kind sehr schlecht fühlt. Geht es einem Kind nicht gut, sollte dies im Stuhlkreis kurz aufgegriffen und besprochen werden, damit die schlechte Laune eine Konzentration auf das Projekt nicht verhindert. Treten im Verlauf der Stunde tiefergreifendere Probleme auf wird das Kind für ein Einzelgespräch aus der Gruppe genommen.

2. Buch: Wütender Willi von Hiawyn Oram und Satoshi Kitamura

Ziel:

Mit der Geschichte soll den Kindern der Einstieg in das Thema Wut ermöglicht werden.

Durchführung:

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert. Es endet mit der Fragestellung: Warum wird Willi eigentlich wütend? Diese Frage soll im Stuhlkreis kurz diskutiert werden.

3. Gewitterorchester

Ziel:

Anhand des Gewitterorchesters können die Kinder erfahren, wie sich Wut langsam im Körper aufbauen kann. Außerdem dient diese Bewegungsübung einer kurzen Konzentrationspause.

Durchführung:

Im Stuhlkreis beginnt der Leiter seine Hände aneinander zu reiben. Dieses Geräusch wird durch den Kreis weiter gegeben bis alle ihre Hände aneinander reiben. Darauf folgt Schnipsen, Klatschen auf die Beine trommeln und Füße stampfen. Wenn die „Wut“ abklingt, werden die Geräusche in umgekehrter Reihenfolge immer leiser.

4. Besprechung der Emotion „Wut“

Ziel:

Zunächst soll ein Transfer mit Hilfe des vorgelesenen Buches sowie des durchgeführten Gewitterorchesters zur Thematik stattfinden. In einem nächsten

Schritt wird anhand einer Körperskizze erarbeitet, wie sich Wut im Körper anfühlt und wie ich bei anderen Menschen erkenne, dass sie wütend sind. Abschließend werden den Kindern Synonyme für den Wut- Begriff vermittelt.

Durchführung:

- a) Folgende Fragestellungen werden gemeinsam im Stuhlkreis besprochen:
Transfer zum Buch: Wie hat sich bei Willi die Wut gezeigt?
Transfer zum Orchester: Habt ihr gespürt wie sich das Gewitter langsam aufbaut?
Kann das bei Wut auch so verlaufen?
- b) Die Körperskizze zum Thema „Wut“ wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich wütend bin? (siehe Anhang, Abb.4).
- c) Abschließend werden an der Tafel gemeinsame Überlegungen zu Synonymen für den Freude-Begriff angestellt: Welche anderen Begriffe für Wut kennt ihr?
Beispiele: angespannt, aggressiv, feindselig, genervt, gereizt, gewalttätig, sauer, unangenehm, unglücklich, verärgert, wild, zornig (siehe Anhang, Abb.5).

5. Wut-Skala

Ziel:

Anhand der Wut- Skala sollen sich die Kinder über ihre eigenen Wutauslöser bewusst werden. Zudem sollen sie lernen, dass Wut bei jedem Mensch durch andere Dinge ausgelöst werden kann.

Durchführung:

Den Schülern werden verschiedene Situationen vorgelesen. Sie sollen entscheiden wie wütend sie die Situation machen würde. Dazu stellen sie sich wahlweise bei einer blauen (genervt), grauen (verärgert) oder schwarzen (wütend) Wolke auf.

6. Arbeitsblatt: Wut Wolke

Ziel:

Die Kinder sollen sich überlegen, was sie im Leben wütend macht oder in der Vergangenheit wütend gemacht hat.

Durchführung:

Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt mit einer leeren Wolke. In diese Wolke sollen die Schüler nun Gegenstände, Personen und Ereignisse malen, die sie am Alltag wütend machen.

7. Verhalten gegen Wut

Ziel:

Die Kinder sollen ihre Auslöser für Wut benennen, um in einem nächsten Schritt verschiedene Möglichkeiten zu erarbeiten, was gegen Wut helfen kann. Dabei sollen sie eine Methode finden, die für sie am besten geeignet ist, ihre Wut zu vertreiben.

Durchführung:

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema Wut entworfen (siehe Anhang, Abb.6).

a) Was macht mich wütend?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie in ihre Wut-Wolke gemalt haben. Diese werden auf dem Plakat visualisiert und nach folgenden Kriterien eingeordnet: Beleidigungen, Ungerechtigkeiten, Frustrationen, Kontrollverlust.

b) Was hilft gegen meine Wut?

Die Kinder sollen überlegen, was die Wut vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls visualisiert. Dabei können die aus den Sozialtraining „Lubo aus dem All!“ entnommenen Situationskarten (*Ich schaffe das: Mut zusprechen, Ich sehe und ich höre weg, Ich lasse mich trösten, Ich denke an etwas Schönes, Ich lenke mich ab, Ich bewege mich*) als Hilfestellung bzw. als Ergänzung verwendet werden.

8. Reflexion:

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis soll jedes Kind einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild (siehe Vorlage) platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihnen gefallen.

2.3.2 Reflexion

1. Gefühlsbarometer

Die Kinder nehmen das Gefühlsbarometer gut an. Jedes Kind kann seine derzeitige Befindlichkeit gegenüber den anderen Kindern ausdrücken. Das Gefühlsbarometer soll beim nächsten Mal erneut in der „Guten Morgen- Runde“ verwendet werden.

2. Buch: Wütender Willi von Hiawyn Oram und Satoshi Kitamura

Den Schülern war das Buch „Der wütende Willi“ nicht bekannt. Beim Vorlesen der Geschichte hören alle gespannt zu, betrachten aufmerksam die Bilder und sprechen sich wiederholende Sätze der Geschichte mit.

3. Gewitterorchester

Das Gewitterorchester benötigt zwei Anläufe bis alle Schüler das Spiel verstanden haben. Die Schüler berichten im Anschluss, dass sie mit Hilfe dieser Übung den Aufbau der Wut im Körper sehr gut nachempfinden können.

4. Besprechung der Emotion „Wut“

Die Besprechung der Emotion „Wut“ verläuft diesmal sehr lebhaft. (Die Ergebnisse sind fotografisch festgehalten.) Der Transfer zu dem Buch „Der wütende Willi“ gelingt den Schülern gut. Sie können sich in Willi hineinversetzen und dessen Wut nachempfinden. Allerdings erschreckt sie die Zerstörungsmacht von Willis Wut und regt sie zum Nachdenken an. Bei der Besprechung der Körperskizze haben die Kinder viele Ideen, wie sich Wut auf den Körper auswirkt, was körperlich zu sehen und zu fühlen ist. Sie erproben sich in wütenden Gesten und Gesichtsausdrücken. Insgesamt wirken die Schüler emotional sehr aufgewühlt. Bei einer Schülerin löst die Wutbesprechung großen Ärger auf ihre Mutter aus. Sie

wird in diesem Zusammenhang so wütend, dass sie ihren Sitznachbarn heftig boxt. Nach einem kurzen Gespräch vor der Tür findet sie in den aktuellen Kontext zurück und kann ihren Ärger auf die Mutter zurückstellen. Die Synonyme für den „Wut-Begriff“ sind für die Kinder verständlich. Nachdem ihnen einige Begriffe vorgestellt werden, sind sie in der Lage weitere hinzuzufügen.

5. Wut- Skala

Während der Wutskala zeigt sich die Gruppe unruhig. Die Aufstellungen fallen sehr unterschiedlich aus, was von den Schülern auch wahrgenommen wurde. Immer wieder vergleichen sie ihre Position und benennen wer mit ihnen einer Meinung ist und wer sich anders platziert. Sie erkennen, dass Wut nicht bei jedem Menschen durch die gleichen Dinge ausgelöst wird und verinnerlichen ihre persönlichen Wutauslöser anhand der Beispiele.

6. Arbeitsblatt: Wut Wolke

Allen Kindern fallen Gegenstände, Personen oder Ereignisse ein, die sie wütend machen oder gemacht haben. Thematisch werden vor allem Streitsituationen mit Geschwistern oder Eltern aufgegriffen. Die Schüler arbeiten sehr zügig und benötigen weniger Zeit als bei der Bearbeitung der „Insel der Freude“.

7. Verhalten gegen Wut

Jedes Kind kann seine Auslöser für Wut benennen. Zur Unterstützung können die Kinder ihre „Wut Wolke“ während der Diskussion präsentieren. Bei der Einordnung der Auslöser unter die vier Kriterien fällt auf, dass die Kinder überwiegend Beleidigungen oder Ungerechtigkeiten als Wutauslöser benennen (Streit, körperliche ungerechtfertigte Angriffe oder Zerstörung geliebter Dinge) Frustrationen werden von den Kindern nicht genannt. Bei der Frage, was gegen Wut hilft, haben die Schüler viele Ideen. Besonders das Thema sich mit schönen Dingen abzulenken wird oft genannt. (Die Ergebnisse sind fotografisch festgehalten.)

8. Reflexion:

Fast allen Kindern hat es gut gefallen. Ein Schüler hat das Reflexionsprinzip noch nicht verstanden. Dieser Schüler soll in der nächsten Woche bei der Reflexion noch einmal unterstützt und bei dem Aufkleben des Punktes begleitet werden.

2.4 Basisemotion „Trauer“

2.4.1 Stundenplanung

Durchführung am: 02.04.2011

Ziele:

Die Kinder sollen die Basisemotion „Trauer“ kennen lernen:

- Wie nehme ich Trauer bei mir wahr?
- Was macht mich oder Andere traurig?
- Woran erkenne ich, dass jemand traurig ist?
- Was kann gegen Trauer helfen?

Material:

- Gefühlsbarometer (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Buch: „Auf Wieder- Wiedersehen!“ von Ursula Enders und Dorothee Wolters
- Tafel oder Flipchart
- Körperskizze zum Thema Trauer (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 7)
- CD- Player/ CD/ Text zum Lied „Warum bin ich so fröhlich“
- Trauer-Plakat-Vorlage (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 9)
- Abb. Insel der Freude (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Bastelanleitung für die Sorgenpüppchen (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Abb. Gefühlsquartett (siehe Literaturverzeichnis)
- Wolke- Sonnenbild/ Reflexionspunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Guten Morgen Runde

Ziel:

Mit Hilfe des Gefühlsbarometers lernen die Kinder ihre eigene Befindlichkeit gegenüber anderen auszudrücken.

Durchführung:

Im Stuhlkreis darf jedes Kind am Gefühlsbarometer den Zeiger so einstellen, wie es sich heute fühlt und erläutert dies kurz, wenn es möchte. Die Sonne steht bei dem Barometer für sehr gute Laune, die Wolken-Sonne steht für eine gute oder als normal empfundene Laune, die Wolke steht für ein schlechtes Gefühl und die Gewitterwolke bedeutet, dass sich das Kind sehr schlecht fühlt. Geht es einem Kind nicht gut, sollte dies im Stuhlkreis kurz aufgegriffen und besprochen werden, damit die schlechte Laune eine Konzentration auf das Projekt nicht verhindert.

2. Buch: „Auf Wieder- Wiedersehen!“ von Ursula Enders und Dorothee Wolters

Ziel:

Mit der Geschichte soll den Kindern der Einstieg in das Thema „Trauer“ ermöglicht werden.

Durchführung:

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert. Es behandelt das Thema: Wenn sich Eltern trennen. Dieses Thema soll kurz anhand folgender Fragestellungen aufgegriffen werden: Wer kennt die Situation, dass die Eltern an unterschiedlichen Orten leben? Wie geht es den Betroffenen dabei? Wir haben hier das Thema „Trennung“ gewählt da es in der Gruppe sehr präsent erschien, wahlweise kann man aber auch Literatur zu dem Thema „Tod“ o.a. verwenden.

3. Bewegungsspiel: Die Trauerklöße

Ziel:

Bei dem Bewegungsspiel „Die Trauerklöße“ sollen die Kinder traurige und fröhliche Mimik und Körpersprache bewusst erproben. Des Weiteren soll dieses Spiel die spätere Besprechung der Körperskizze vereinfachen.

Durchführung:

Die Kinder laufen als „Trauerklöße“ durch den Raum. Ein Kind ist der Zauberer. Dieser tippt Kinder an und verzaubert sie in „Glückspilze“. „Glückspilze“ können wiederum von noch herumlaufenden „Trauerklößen“ zurückverwandelt werden.

4. Besprechung der Emotion „Trauer“

Ziel:

Zunächst soll ein Transfer mit Hilfe des vorgelesenen Buches sowie des durchgeführten Spieles zur Thematik stattfinden. In einem nächsten Schritt wird anhand einer Körperskizze erarbeitet, wie sich Trauer im Körper anfühlt und wie ich bei anderen Menschen erkenne, dass sie traurig sind. Abschließend werden den Kindern Synonyme für den „Trauer-Begriff“ vermittelt.

Durchführung:

- a) Folgende Fragestellungen werden gemeinsam im Stuhlkreis besprochen:
 - Transfer zum Buch: Wie spüren die Kinder im Buch ihre Trauer?
 - Transfer zum Spiel: Wie habt ihr euch als „Trauerkloß“ gefühlt?
- b) Die Körperskizze zum Thema „Trauer“ wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich traurig bin? (siehe Anhang, Abb.7).
- c) Abschließend werden an der Tafel gemeinsame Überlegungen zu Synonymen für den Trauer-Begriff angestellt: Welche anderen Begriffe für Trauer kennt ihr?
Beispiele: bedrückt, bekümmert, besorgt, deprimiert, elend, niedergeschlagen, unglücklich (siehe Anhang, Abb.8).

5. Lied: „Warum bin ich so fröhlich“

Ziel:

Anhand des Liedes sollen die Kinder spüren, dass Musik die Stimmung positiv beeinflussen kann. Diese Thematik soll dann anhand des Trauerplakates mit der Frage „Was kann noch gegen Trauer helfen?“ vertieft werden.

Durchführung:

Gemeinsam wird das Lied zur CD gesungen.

6. Was hilft gegen Trauer

Ziel:

Die Kinder sollen benennen, was sie traurig macht oder gemacht hat und welche Möglichkeiten es gibt, Trauer zu überwinden

Durchführung:

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema „Trauer“ entworfen (siehe Anhang, Abb.9).

a) Was macht mich traurig?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie traurig machen. Diese werden auf dem Plakat visualisiert.

b) Was hilft gegen meine Trauer?

Die Kinder sollen überlegen, was die Trauer vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls auf dem Plakat visualisiert.

7. Sorgenpüppchen basteln

Ziel:

Den Kinder soll vermittelt werden, dass das Thematisieren von Trauer geeignet ist, um diese zu bekämpfen.

Durchführung:

Zentrale Frage in diesem Zusammenhang ist: Mit wem kannst du reden, wenn es dir nicht gut geht, (denn reden hilft bei der Trauerbekämpfung)? Jedes Kind bastelt dafür sein eigenes Sorgenpüppchen, dem es bei Bedarf seine Sorgen erzählen kann. Im Stuhlkreis wird anschließend die Frage besprochen, ob es auch Menschen oder Tiere gibt, dem die Kinder traurige Dinge erzählen können.

8. Arbeitsblatt: Insel der Freude

Ziel:

Die Kinder sollen die Dinge in ihrem Alltag bewusster wahrnehmen, welche ihnen Freude bereiten und ihnen gegen Trauer helfen.

Durchführung:

Die Kinder können ihre Insel der Freude zu Ende malen. Darauf sollen Gegenstände, Personen oder Ereignisse gemalt werden, die glücklich machen und gegen Trauer helfen.

9. Arbeitsblatt: Gefühlsquartett

Ziel:

Die Kinder sollen sich ihrer eigenen Mimik bewusst werden. Sie sollen mit der Unterstützung von Beispielen herausarbeiten, wie sie selber aussehen, wenn sie fröhlich, traurig, wütend und ängstlich sind.

Durchführung:

Die Kinder füllen das Arbeitsblatt „Das Gefühlsquartett“ aus. Dabei sollen sie ihre Gesichtsausdrücke entsprechend den Gefühlen fröhlich, traurig, wütend und ängstlich zeichnen.

9. Reflexion

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis sollen die Kinder Klebepunkte auf einem Wolke-/Sonnenbild (siehe Vorlage) platzieren und so veranschaulichen, wie ihnen die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihnen gefallen.

2.4.2 Reflexion

1. Gefühlsbarometer

Das Gefühlsbarometer ist als fester Bestandteil von den Kindern angenommen worden. Sie nutzen gerne die Möglichkeit, über ihre Befindlichkeit zu sprechen. Sie berichten kurz über Geschehnisse am Morgen und können begründen, warum sie sich entsprechend fühlen.

2. Buch: „Auf Wieder- Wiedersehen!“ von Ursula Enders und Dorothee Wolters

Den Schülern ist das Buch unbekannt. Sie hören gespannt zu und sehen sich die Bilder an. Im Anschluss wird über das Thema Trennung gesprochen. Alle Kinder können, entweder aus eigener Erfahrung oder von Freunden, etwas zu dem

Thema beitragen. Beispielsweise berichten zwei Kinder über die Situation, dass sie ihren Vater nur am Wochenende sehen.

3. Bewegungsspiel: Die „Trauerklöße“

Den Kindern fällt die Umsetzung des Spieles sehr leicht. Sie erproben sich in trauriger und fröhlicher Mimik und Gestik und stellen mit Begeisterung Trauerklöße und Glückspilze dar.

4. Besprechung der Emotion „Trauer“

Die Besprechung der Emotion „Trauer“ verläuft zügiger, damit die Aufmerksamkeit der Schüler erhalten bleibt. Der Transfer zum Buch und besonders zu dem vorangegangenen Spiel gelingt den Kindern gut. Sie können sich daran erinnern, wie sie sich als Trauerkloß/Glückspilz gefühlt haben. Die Besprechung der Körperskizze verläuft, genau wie in der letzten Stunde, sehr lebhaft. Die Kinder sind sehr kreativ darin zu beschreiben wie sich der Körper bei Trauer anfühlt und was für andere nach außen hin sichtbar ist. Die Synonyme für den Trauer-Begriff können nach einer kurzen Vorstellung einiger Beispiele von den Kindern weiter ausgebaut werden.

5. Lied: „Warum bin ich so fröhlich?“

Die Kinder tanzen und singen zu dem Lied. Die positive Stimmung des Liedes überträgt sich und vermittelt ihnen gute Laune.

6. Was hilft gegen Trauer

Jedes Kind kann Gegenstände, Personen oder Ereignisse nennen, die es traurig machen oder gemacht haben (z.B. Streit, etwas geht kaputt, jemand stirbt und man kann sich nicht verabschieden). Auch Möglichkeiten zur Trauer-Überwindung fallen den Kindern ein. An dieser Stelle ähneln die von den Kindern genannten Vorschläge den Möglichkeiten zur Wut-Bekämpfung aus der letzten Stunde. Auch hier ist wieder die Trauer-Bewältigung durch eine Ablenkung mit schönen Dingen bei den Kindern sehr präsent. Dabei sieht die Ablenkung bei jedem Kind anders aus (z.B. Musik hören, Süßigkeiten essen). (Die Ergebnisse sind fotografisch festgehalten.)

7. Sorgenpüppchen basteln

Die Schüler basteln mit Freude ihre Sorgen-Püppchen (Ergebnisse fotografisch festgehalten). Ein Junge bringt in der nächsten Stunde sein Sorgenpüppchen erneut mit und berichtet, dass das Püppchen zu Hause auch Verwendung findet, wenn er Kummer oder Sorgen hat.

8. Arbeitsblatt Insel der Freude

Die Kinder malen ihre Insel der Freude zu Ende. Situationen, die Freude bereiten sind beispielsweise: ein Urlaub am Strand, Zuhause zu sein oder etwas mit seiner Mutter zu unternehmen.

9. Arbeitsblatt Gefühlsquartett:

Die Kinder haben eine Idee davon, wie sie bei verschiedenen Gefühlen aussehen und können dementsprechend ihr Gesicht in unterschiedlichen Stimmungen zeichnen.

10. Reflexion:

Die Kinder sind in der Lage die Stunde mit Hilfe des Sonne-/Wolkeplakat und den Reflexionspunkten zu reflektieren. Es hat allen gut gefallen.

2.5 Basisemotion „Angst“

2.5.1 Stundenplanung

Durchgeführt am: 12.03.2011

Ziele:

Die Kinder sollen die Basisemotion „Angst“ kennen lernen

- Wie nehme ich Angst bei mir wahr?
- Was macht mir oder anderen Angst?
- Woran erkenne ich, dass jemand Angst hat?
- Wofür kann Angst nützlich sein?
- Was kann meine Angst verringern und wie kann ich sie bewältigen?

Material:

- Gefühlsbarometer (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Buch „Martin hat keine Angst mehr“ von Christa Unzner
- Tafel oder Flipchart
- Körperskizze zum Thema Angst (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 10)
- Vorlage: Angstaussagen/ Sonnenbild und Wolkenbild (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Arbeitsblatt: Wir alle haben manchmal Angst (siehe Literaturverzeichnis)
- Angst-Plakat-Vorlage/ 3 Angstsätze (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 12)
- Geschichte: „Tim und das Mutmachkissen“ sowie das Arbeitsblatt: „Mein Mutmachspruch“ (siehe Literaturverzeichnis)
- Wolken-Sonnenbild/ Reflexionspunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Guten Morgen Runde

Ziel:

Mit Hilfe des Gefühlsbarometers lernen die Kinder ihre eigene Befindlichkeit gegenüber Anderen auszudrücken.

Durchführung:

Im Stuhlkreis darf jedes Kind am Gefühlsbarometer den Zeiger so einstellen, wie es sich heute fühlt und erläutert dies kurz, wenn es möchte. Die Sonne steht bei dem Barometer für sehr gute Laune, die Wolken-Sonne steht für eine gute oder als normal empfundene Laune, die Wolke steht für ein schlechtes Gefühl und die Gewitterwolke bedeutet, dass sich das Kind sehr schlecht fühlt. Geht es einem Kind nicht gut, sollte dies im Stuhlkreis kurz aufgegriffen und besprochen werden, damit die schlechte Laune eine Konzentration auf das Projekt nicht verhindert.

2. Buch: „Martin hat keine Angst mehr“ von Christa Unzner

Ziel:

Mit der Geschichte soll den Kindern ein Einstieg in das Thema „Angst“ ermöglicht werden. Gleichzeitig werden in der Geschichte bereits Ideen zur Angstbewältigung aufgezeigt, die die Kinder verinnerlichen sollen.

Durchführung:

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert.

3. Spiel: Dracula

Ziel:

Das Bewegungsspiel Dracula dient einer kurzen Konzentrationspause. Zudem können die Kinder Angst in einem positiven Zusammenhang spielerisch nachempfinden, wenn der Dracula hinter ihnen herläuft.

Durchführung:

Ein Kind legt seinen Kopf auf die Arme. Es ist der Dracula. Die anderen Kinder sitzen oder stehen um das Kind herum und fragen: „Dracula, wie viel Uhr ist es?“. Der Dracula antwortet mit einer Uhrzeit, z.B. „Es ist zwei/ fünf/ zehn... Uhr.“ Sobald Dracula antwortet: „Es ist zwölf Uhr“, ist er erwacht und kann die anderen Kinder fangen. Diese versuchen sich auf Tischen und Stühlen vor dem Dracula in Sicherheit zu bringen. Wer von Dracula berührt wird, ist ausgeschieden.

4. Besprechung der Emotion Angst

Ziel:

Zunächst soll ein Transfer mit Hilfe des vorgelesenen Buches, sowie des durchgeführten Spieles zur Thematik stattfinden. In einem nächsten Schritt wird anhand einer Körperskizze erarbeitet, wie sich Angst im Körper anfühlt und wie ich bei anderen Menschen erkenne, dass sie ängstlich sind. Abschließend werden den Kindern Synonyme für den „Angst- Begriff“ vermittelt.

Durchführung:

- a) Folgende Fragestellungen werden gemeinsam im Stuhlkreis besprochen:
Transfer zum Buch: Wovor hat Martin Angst und wie hat er seine Angst gespürt?
Transfer zum Spiel: Wie habt ihr euch als Dracula/ Gejagte gefühlt?
- b) Die Körperskizze zum Thema Angst wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich ängstlich bin? (siehe Anhang, Abb.10)
- c) Welche anderen Begriffe für Angst kennt ihr?
Beispiele: erschrocken, Furcht, furchteinflößend, gruselig, Panik, unheimlich, Unwohlsein (siehe Anhang, Abb.11).

5. Angstaussagen

Ziel:

Die Kinder sollen sich mit dem Thema „Angst“ kritisch auseinandersetzen und Angst als ein Gefühl wahrnehmen, welches alle Menschen zwischenzeitlich fühlen und auch fühlen dürfen. Sie sollen lernen, dass Angst kein Zeichen von Schwäche ist.

Durchführung:

Die „Sonne- und Wolkenbilder“ werden jeweils in unterschiedliche Ecken des Raumes gelegt. Den Kindern werden verschiedene Aussagen zu dem Thema „Angst“ vorgelesen. Sie sollen sich entscheiden, ob die jeweilige Aussage stimmt oder falsch ist und sich dann bei der Sonne bzw. bei der Wolke aufstellen. Nach jeder Entscheidung folgt eine kurze Diskussion.

6. Arbeitsblatt „Wir alle haben manchmal Angst“

Ziel:

Die Kinder sollen sich überlegen, was ihnen im Leben Angst bereitet oder wofür sie in der Vergangenheit Angst hatten. Sie sollen universelle und individuelle Ängste kennen und unterscheiden lernen.

Durchführung:

Auf dem Arbeitsblatt wird zunächst die erste Aufgabe zusammen besprochen, indem die Kinder gefragt werden, wer vor den dargestellten Situationen Angst hat. Den Kindern wird erläutert, dass es Ängste gibt, die fast jeder Mensch besitzt. Im zweiten Schritt wird dann darauf hingewiesen, dass jeder Mensch zudem noch spezifische Ängste besitzt. Diese sollen nun von den Kindern bei der zweiten Aufgabe visualisiert werden, indem sie Gegenstände, Personen oder Ereignisse malen, die ihnen Angst machen.

7. Wofür kann Angst hilfreich sein und was hilft gegen Angst?

Ziel:

Die Kinder sollen ihre Auslöser für Angst benennen. In einem nächsten Schritt sollen den Schülern die positiven Aspekte von Angst verdeutlicht werden, um zu vermitteln, wofür Angst auch hilfreich sein kann. Im letzten Schritt werden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, was gegen Angst helfen kann. Dabei sollen sie für sich eine Methode finden, die für sie am besten geeignet ist, ihre eigenen Ängste zu besiegen.

Durchführung:

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema Angst entworfen (siehe Anhang, Abb.12).

a) Was macht mir Angst?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie auf dem Arbeitsblatt dargestellt haben. Diese werden auf dem Plakat visualisiert. Bilder können dabei als Hilfestellung bzw. als Ergänzung verwendet werden um weitere Beispiele zu folgenden Kategorien zu finden.

- Naturkatastrophen, Naturgewalten
- Alpträume, Monster, Räuber

- Tiere
- Tod, Krankheit
- Phobien
- Dunkelheit
- Zwischenmenschliche Ängste wie z. B. Trennung

b) Wofür ist Angst gut?

Die Kinder sollen Beispiele zu den drei Aussagen finden, warum Angst auch hilfreich sein kann. Diese werden ebenfalls auf dem Plakat visualisiert.

- Angst schützt mich vor Gefahren!
- Angst warnt mich vor Gefahren!
- Angst macht mich stark in gefährlichen Situationen!

c) Was hilft gegen meine Angst?

Die Kinder sollen überlegen, was ihre Angst vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls visualisiert. Folgende Möglichkeiten zur Angstbekämpfung können bei Nichtnennung den Kindern vorgestellt werden:

- *die Angst aushalten und sich Mutzusprechen*
- *nicht an die Angst denken, sich nicht in die Angst hereinsteigern*
- *bei Gespenster und Alpträumen aufsagen, dass dies nicht real ist*
- *Tagebucheintragungen machen*
- *mit einer vertrauten Person reden (Eltern, Freunde, Lehrer, Trainer)*
- *bei sehr starker Angst, die das normale Leben erschwert: Sorgentelefone anrufen oder Beratungsstellen aufsuchen*

8. Geschichte: Mutmachkissen und Arbeitsblatt: Mutmachspruch

Ziel:

Die Kinder sollen Möglichkeiten kennen lernen, ihrer Angst positiv zu begegnen.

Durchführung:

Den Kindern wird die Geschichte „Tim und das Mutmachkissen“ vorgelesen. Die Schüler werden ermutigt die besprochenen Möglichkeiten, ihrer Angst positiv zu begegnen, in angstausslösenden Situationen anzuwenden. Dazu erhalten sie das

Arbeitsblatt „Mein Mutmachspruch“. Dabei sollen sie sich einen persönlichen Mutmachspruch ausdenken und diesen aufschreiben oder aufmalen können.

9. Reflexion

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis sollen die Kinder einen Klebepunkt auf dem „Sonne- Wolkenbild“ platzieren (siehe Vorlage) und so veranschaulichen, wie ihnen die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihnen gefallen.

2.5.2 Reflexion

1. Guten Morgen Runde

Jedes Kind kann seine derzeitige Stimmung benennen und begründen, wenn es dies möchte.

2. Buch: „Martin hat keine Angst mehr“ von Christa Unzner

Das Buch ist den Kinder nicht bekannt, kommt jedoch sehr gut an. Die Kinder hören gespannt zu und betrachten aufmerksam die Bilder. Die Nachbesprechung verläuft sehr lebhaft. Die Kinder diskutieren darüber, ob es die Fee im Buch nun wirklich gibt und warum Martin plötzlich keine Angst mehr hat.

3. Spiel: „Dracula“

Das Spiel „Dracula“ wird von den Kindern mit Begeisterung angenommen. Die Spannung bevor Dracula erwacht und dann hinter ihnen herläuft, verkörpert hier eine schwache Form des Angstgefühls. Die Kinder können diese Emotion nachempfinden.

Für uns war es sehr schwierig ein passendes Spiel zu der Emotion „Angst“ zu finden. Ist ein anderes Spiel bekannt kann dieses auch angewendet werden. Das Spiel „Dracula“ sollte außerdem kritisch betrachtet werden, da es die Flucht als

Lösung der Situation suggeriert. Dadurch kann im Ernstfall ein Vermeidungsverhalten entstehen. Es ist wichtig sich seinen Ängsten zu stellen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Dieser Aspekt fällt bei dem Spiel weg, soll aber mit den Kindern besprochen werden.

4. Besprechung der Emotion „Angst“

Der Transfer zum Buch und dem vorangegangenen Dracula Spiel gelingt gut. Bereits hier wird deutlich, dass allen Kindern das Gefühl „Angst“ bekannt ist. Martins Ängste werden mit den eigenen Ängsten verglichen. Die Besprechung der Körperskizze verläuft sehr positiv. Den Kindern gelingt es gut zu beschreiben, wie sich ihr Körper bei Angst anfühlt und was nach Außen gestisch und mimisch zu beobachten ist. Es fallen ihnen jedoch keine anderen Begriffe für die Emotion „Angst“ ein, so dass ihnen Synonyme für den „Angst-Begriff“ vorgestellt werden.

5. Angstaussagen

Die Aufstellung der Kinder fällt sehr unterschiedlich aus. Auffallend ist, dass die Kinder stigmatisierende Auffassungen der Gesellschaft zum Thema Angst verinnerlicht haben. Beispielsweise stimmen fast alle Kindern der Aussage zu, dass Erwachsene keine Angst mehr haben. Die Leiterinnen müssen häufig erklären, warum eine der Aussagen falsch bzw. richtig ist. Am Ende dieser Übung haben die Kinder Angst als ein Gefühl verinnerlicht, welches Bestandteil des Lebens ist.

6. Arbeitsblatt „Wir alle haben manchmal Angst“

Allen Kindern fallen Gegenstände, Personen oder Ereignisse ein, die ihnen Angst machen oder gemacht haben. Thematisch werden vor allem Naturgewalten dargestellt.

7. Wofür kann Angst hilfreich sein und was hilft gegen Angst

Anhand von den ausgefüllten Arbeitsblättern werden Situationen, Personen und Dinge gesammelt, die Angst machen können. Die Kinder benennen beispielsweise Feuer, Haiangriffe oder Überfälle. Sehr präsent ist das Thema Naturkatastrophen, besonders Vulkanausbrüche und Stürme bereiten Angst. Es werden den Kindern weitere „Angstauslöser“ anhand von Bildern vorgestellt. Im nächsten Schritt stellen

die Leiter drei Überpunkte vor, wozu Angst hilfreich sein kann (Angst schützt, Angst warnt und Angst macht stark). Die Kinder berichten in diesem Zusammenhang von verschiedenen Erlebnissen und es werden ausführlich die positiven, hilfreichen Aspekte von Angst thematisiert. Im dritten Schritt werden Dinge gesammelt, die gegen Angst helfen können. Es werden z.B. folgende Strategien genannt: nicht an die Angst denken(auch hier ist wieder kritisch zu betrachten das es so zu einem Vermeidungsverhalten kommen kann), sich der Angst stellen, sich Mut zusprechen, anderen Menschen von der Angst berichten und sich Hilfe holen. (Die Ergebnisse sind fotografisch festgehalten.)

8. Geschichte: Mutmachkissen und Arbeitsblatt: Mutmachspruch

Die Geschichte „Tim und das Mutmachkissen“ bildet einen gelungenen Abschluss der Stunde. Die beschriebene Methode zur Angstbekämpfung findet großen Anklang. Die Kinder äußern auch an diesem Punkt wieder viele weitere Strategien, die noch gegen Angst helfen können.

9. Reflexion

Die Kinder sind in der Lage mit Hilfe der Klebepunkte die Stunde zu reflektieren. Sie kleben die Punkte einheitlich in die dargestellte Sonne und zeigen somit, dass ihnen die Stunde trotz des schwierigen Themas gut gefallen hat.

2.6 „Gefühlsvielfalt“

2.6.1 Stundenplanung

Durchgeführt am: 03.05.2011

Ziele:

Die Kinder sollen weitere Gefühle kennen lernen und den Mensch bzw. sich selbst als Individuum mit vielen verschiedenen Gefühlen und Emotionen wahrnehmen:

- Welche Gefühle kenne ich schon?
- Woran kann man erkennen wie sich jemand fühlt?
- Fühlt jeder gleich?

Material:

- Gefühlsbarometer (siehe Anhang, Arbeitsmaterial)
- Buch „Der Seelenvogel“ von Michael Snunit und Na´ama Golomb
- Tafel oder Flipchart
- Vorlage: Der Baum geht durchs Jahr (Quelle unbekannt)
- Bilderkärtchen: Gefühle erkennen (siehe Literaturverzeichnis)
- Gefühle- Karten
- Arbeitsblatt: Gefühle erkennen (siehe Literaturverzeichnis)
- Wolken-Sonnenbild/ Reflexionspunkte (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 14)

1. Guten Morgen Runde

Ziel:

Mit Hilfe des Gefühlsbarometers lernen die Kinder ihre eigene Befindlichkeit gegenüber Anderen auszudrücken.

Durchführung:

Im Stuhlkreis darf jedes Kind am Gefühlsbarometer den Zeiger so einstellen, wie es sich heute fühlt und erläutert dies kurz, wenn es möchte. Die Sonne steht bei dem Barometer für sehr gute Laune, die Wolken-Sonne steht für eine gute oder als normal empfundene Laune, die Wolke steht für ein schlechtes Gefühl und die

Gewitterwolke bedeutet, dass sich das Kind sehr schlecht fühlt. Geht es einem Kind nicht gut, sollte dies im Stuhlkreis kurz aufgegriffen und besprochen werden, damit die schlechte Laune eine Konzentration auf das Projekt nicht verhindert.

2. Buch: „Der Seelenvogel“ von Michael Snunit und Na´ama Golomb

Ziel:

Mit der Geschichte soll den Kindern ein Einstieg in das Thema ermöglicht werden und ein Transfer zu den vorausgegangenen Stunden stattfinden.

Durchführung:

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert. Die Geschichte stellt eine Bandbreite von Gefühlen, deren Ausdruck sowie die Auswirkungen auf das menschliche Verhalten vor. Es wird thematisiert, dass Gefühle aus Interaktionen entstehen und kein Mensch sich vor unangenehmen Gefühlen schützen kann. Gleichzeitig werden jedoch auch verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit unangenehmen Gefühlen vorgestellt. Im Anschluss an das Vorlesen soll eine kurze Buchbesprechung im Stuhlkreis stattfinden, in der die einzelnen Gefühle des Seelenvogels benannt, die Auswirkungen auf den Körper besprochen und der Umgang mit ihnen besprochen wird.

3. Der Baum geht durchs Jahr: Partnermassage

Ziel:

Durch die Massage sollen sich die Kinder durch kontrollierte Berührungen gegenseitig etwas Gutes tun. Zudem sollen sie lernen sich körperlich zu spüren und den Anderen durch Berührungen wahrzunehmen.

Durchführung:

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind setzt sich auf einen Stuhl/ legt sich auf den Boden, das andere Kind stellt oder kniet sich dahinter und massiert seinen Partner entsprechend den Anweisungen, die der Leiter ihnen vorliest (siehe Vorlage). Danach wechseln sich die Kinder ab.

4. Gefühle erkennen

Ziel:

Anhand von Bildkärtchen, welche unterschiedliche Gefühlszustände darstellen, sollen die Kinder lernen unterschiedliche Gefühle zu benennen.

Durchführung:

Im Stuhlkreis werden den Kindern verschiedene Kärtchen präsentiert, auf denen unterschiedliche Gefühlszustände anhand von Mimik und Körpersprache dargestellt sind. Gemeinsam soll überlegt werden, welche Gefühle abgebildet sind. Dabei kann folgende Fragestellung hilfreich sein:

Transfer zum Buch: Welche Schublade öffnet der Seelenvogel bei diesem Bild?

5. Gefühle pantomimisch darstellen

Ziel:

Die Kinder sollen lernen Gefühle pantomimisch darzustellen und dabei Gestik und Mimik als Ausdrucksmittel für Gefühlszustände verinnerlichen.

Durchführung:

Ein Kind kommt zum Leiter, der ihm eine „Gefühle- Karte“ zeigt. Diese soll der Gruppe pantomimisch vorgespielt werden. Wer das Gefühl aus der Gruppe richtig errät, darf als Nächster darstellen.

6. Arbeitsblatt: Gefühle erkennen

Ziel:

Das zuvor gemeinsam durchgeführte Erkennen von Gefühlen anhand von Bildern sollen die Kinder nun in Einzelarbeit mit Hilfe eines Arbeitsblattes durchführen. Dadurch soll das Vermittelte vertieft und eingeübt werden.

Durchführung:

Die Kinder sollen in Einzelarbeit auf einem Arbeitsblatt unterschiedliche Gefühlszustände, anhand von gezeichneten Bildern, benennen.

7. „Gefühle- Memory“

Ziel:

Die Kinder sollen ein „Gefühle-Memory“ herstellen, um am Ende dieser Einheit ein sichtbares Ergebnis ihrer Arbeit in den Händen halten zu können.

Durchführung:

Jedes Kind erstellt mit Hilfe der Vorlage sein eigenes Gefühle- Memory. Das Gefühlememory zeigt Kindergesichter, welche verschiedene Emotionen darstellen. Im Anschluss an die Herstellung kann in 2er Gruppen das Memory ausprobiert und gespielt werden.

8. Evaluation

Ziel:

In Anlehnung an die erste Stunde sollen die Kinder die ihnen bereits bekannten Gefühle benennen. Anhand eines Vergleiches mit den Ergebnissen der ersten Einheit kann eine Evaluation durchgeführt werden.

Durchführung:

Die Kinder werden befragt, welche Gefühle sie kennen. Die Ergebnisse werden an der Tafel fest gehalten (siehe Anhang, fotografische Dokumentation Abb. 13).

9. Reflexion

Ziel:

Abschließend soll die Stunde gemeinsam reflektiert werden.

Durchführung:

Im Stuhlkreis sollen die Kinder einen Klebepunkt auf dem „Sonne- Wolkenbild“ platzieren und so veranschaulichen, wie ihnen die Stunde gefallen hat. Je näher der Punkt an die Sonne geklebt wird, desto besser hat es ihnen gefallen.

2.6.2 Reflexion

1. Guten Morgen Runde

Jedes Kind kann seine derzeitige Stimmung benennen und begründen.

2. Buch: Der Seelenvogel von Michael Snunit und Na'ama Golomb

Das Buch ist den Kindern nicht bekannt. Sie hören gespannt zu und betrachten aufmerksam die Bilder. Sie können die Thematik der Geschichte gut erfassen, stellen viele Fragen zur Geschichte und greifen die Bildsprache des Buches auch im weiteren Verlauf der Stunde immer wieder auf. (*Ein Kind verfällt über einen längeren Zeitraum in eine Trotzphase. Daraufhin sagt ein anderes Kind zu ihm: „Jetzt kriegst du wohl deine Trotz-Schublade grade nicht zu.“*) Die Nachbesprechung verläuft sehr lebhaft. Alle berichten von den verschiedensten Situationen, in denen sie die beschriebenen Gefühle des Seelenvogels schon einmal erlebt haben.

3. Der Baum geht durchs Jahr: Partnermassage

Die Kinder lassen sich im Gegensatz zu der, in der zweiten Stunde durchgeführten Partnermassage, direkt auf die Übung ein und haben keine Schwierigkeiten mit der Umsetzung. Einige Schüler müssen noch lernen, ihre Kraft besser einzuschätzen. Sie führen die sanften Berührungen sehr kraftvoll aus. Auch an dieser Stelle wird von den Schülern erneut geäußert, wie angenehm sie diese kontrollierte Art der Berührung empfinden. Die Schüler nutzen die Einheit, um sich zu bewegen.

4. Gefühle erkennen

Die Schüler erkennen die verschiedenen Gesichtsausdrücke und sind in der Lage die dargestellte Körpersprache zu interpretieren. Es findet sowohl die Gestik als auch die Mimik Beachtung, wenn die Kinder Erklärungen zu den einzelnen Kärtchen abgeben.

5. Gefühle pantomimisch darstellen

Alle Schüler nehmen mit viel Freude an der Übung teil und präsentieren selbstbewusst ihr Gefühl. Auch das Erraten der Gefühle bereitet den Kindern

keine Schwierigkeiten. Sowohl die eigene Gestik und Mimik als auch die Deutung der Gestik und Mimik von Anderen ist verinnerlicht worden.

6. Arbeitsblatt: Gefühle erkennen

Die Schüler geben sich große Mühe die jeweiligen Gefühle aufzuschreiben. Einige Kinder benötigen noch Unterstützung bei der Verschriftlichung.

7. Basteleinheit: Gefühle- Memory

Jedes Kind bastelt sein individuelles Memory. Einige Kinder müssen aus zeitlichen Gründen ihr Memory zu Hause vollenden.

8. Evaluation

Den Schülern fallen, im Gegensatz zu der ersten Befragung, deutlich mehr Gefühle ein. Sie nennen eine Vielzahl der gelernten „Gefühlesbegriffe“. Des Weiteren nennen sie das Wort „Seelenvogel“ als Synonym für die Gesamtheit der menschlichen Emotionen.

9. Reflexion und Aushändigung der Mappen

Jedes Kind kann die Stunde reflektieren. Sie kleben wie bereits in den vorherigen Stunden die Punkte einheitlich in die dargestellte Sonne und zeigen somit, dass ihnen die Stunde erneut gut gefallen hat. Als Erinnerung an das durchgeführte Projekt bekommen alle Kinder ihre erstellen „Gefühle-Mappen“ ausgehändigt.

3. Evaluation

Um zu überprüfen, inwiefern sich das Projekt auf Wissen und Verhalten der Schüler auswirkt, wird eine Evaluation in Form einer Befragung zu Beginn und am Ende des Projektes durchgeführt. In der ersten Stunde sollen die Kinder alle Gefühle benennen die sie kennen. Folgende Emotionen werden von den Kindern genannt:

fit

fröhlich,

müde,

peinlich,

traurig,

wohl- fühlen,

wütend.

Des Weiteren sind die Begriffe *Schmerzen* bzw. *Bauchschmerzen* im Wortschatz der Kinder sehr präsent und werden in Verbindung mit schlechten Gefühlen genannt.

Wie man erkennen kann, handelt es sich bei den genannten Emotionen, vor allem um die Basisemotionen und Gefühlen die gegenwärtig empfunden werden. Hier stellt sich natürlich die Frage, warum diese Gefühle bei den Kindern präsent sind und ob die Basisemotionen in unserer Gesellschaft im Gegensatz zu weiteren Emotionen dominiert geäußert und wahrgenommen werden.

In der letzten Stunde wird die Befragung wiederholt. Es werden folgende Emotionen genannt:

ängstlich,

aufgeregt,

böse,

cool,

durstig,

erschrocken,

fröhlich,

hungrig,

lustig,

müde,

ruhig,

traurig,

sauer,
schlapp,
traurig,
vergesslich,
verliebt,
wütend,
zittrig,
zornig.

Wiederum wurde Schmerz als zentrales Empfinden bei unangenehmen Gefühlen benannt. Außerdem wurde das Wort „Seelenvogel“ als Überbegriff der menschlichen Gefühlsvielfalt erwähnt.

Die Ergebnisse der durchgeführten Evaluation zeigen, dass die Schüler ihren Wortschatz im Bezug auf die Artikulierung von Gefühlen erweitert haben. Es handelt sich bei der zweiten Befragung nicht mehr nur um die Basisemotionen und derzeitigen Gefühlsempfindungen. Dies zeigt, dass sich die Kinder mit verschiedenen Gefühlen auseinander gesetzt und ihr Wissensspektrum erweitert haben. Werden in der ersten Stunde lediglich sieben Emotionen genannt, können die Schüler zum Ende zwanzig Gefühle benennen. Hinzuzufügen ist auch der Umstand, dass die Gefühlssammlung der ersten Stunde sehr schleppend und durch viele Anregungen der Leiter verläuft, wohingegen bei der zweiten Befragung keine Anregungen nötig sind.

Auffällig ist jedoch, dass die Anzahl der unangenehmen Gefühle bei der Nennung überwiegt. In diesem Zusammenhang ist eine kritische Auseinandersetzung mit der Durchführung des Projektes von Nöten. Die vier Basisemotionen enthalten lediglich Freude als einziges, angenehmes Gefühl. Somit wurden in der Mehrzahl unangenehme Gefühle und Bewältigungsstrategien thematisiert. Für die Zukunft könnten angenehme Gefühlzustände in den Mittelpunkt gestellt werden um im Sinne einer ressourcenorientierten Sicht das Erleben von angenehmen Gefühlen in den Vordergrund zu stellen. Jedoch muss auch bedacht werden, dass es genau die unangenehmen Gefühle und der Umgang mit diesen sind, die zu problematischen Verhalten führen können.

4. Schlussreflexion

Die Kinder nehmen das Material des Unterrichtsbausteins zum Thema Gefühle gut an und setzen die Übungen erfolgreich um. Im Laufe des Projektes können wir beobachten, wie sie Erlerntes verinnerlichen und umsetzen. Des Weiteren setzen sich die Schüler sich mit Situationen auseinander, in denen sie verschiedene Emotionen erfahren und können darüber differenziert berichten. Sie sind alle in der Lage ihre derzeitige Gefühlslage sowie die Auslöser, die ihre Stimmung beeinflussen, zu benennen z. B.: „Ich fühle mich heute gut und bin fröhlich, weil die Sonne scheint“.

Bei der methodischen Vorgehensweise bewährt sich eine Abwechslung von Konzentrations- und Arbeitsphasen mit Bewegungsphasen. Anders ist eine 90-minütige Aufmerksamkeit von Seiten der Kinder nicht möglich. Gerade durch die spielerischen Einheiten lernen die Kinder sich mit den Gefühlen auf eine positive Weise auseinanderzusetzen. Über diese Auseinandersetzung wird das Gelernte eingeübt und verinnerlicht.

Die Methode des Kinderbuches ist zum Einstieg in die Thematik und als tragendes Element des ganzen Projektes sehr geeignet. Immer wieder kann ein Bezug zu dem jeweiligen „Gefühle- Buch“ hergestellt werden. Aus Gesprächen mit den Kindern wird deutlich, dass sie die Inhalte der Bücher verinnerlichen. Sie identifizieren sich mit den Helden und können sich in die beschriebenen Situationen hineinversetzen. Die Bücher lösen angeregte Diskussionen über eigene Erlebnisse aus und bilden somit einen gelungenen Anstoß um mit den Schülern ins Gespräch zu kommen.

Abschließend kann das „Gefühle- Projekt“ als erfolgreich bewertet werden. Durch die Beobachtungen während des Projektes und die durchgeführte Evaluation kann überprüft werden, dass zumindest die Ausdrucksweise und das bewusste Äußern über Gefühle gefördert werden kann. Während der gesamten Projektzeit finden immer wieder kurze Gespräche mit den Klassenlehrern statt, in denen wir Rückmeldungen zu den einzelnen Projektstunden geben. In diesen Gesprächen werden auch die Besonderheiten der Kinder besprochen. Durch die kurze aber intensive Projektarbeit mit den Kindern, welche in der Klasse soziale und emotionale

Auffälligkeiten zeigen, sind wir in der Lage den Lehrern eine sozialpädagogische Beratung anzubieten. Thema der Beratung ist vor allem die Weitervermittlung von Hilfeeinrichtungen wie Beratungsstellen oder therapeutische Einrichtungen.

In einem abschließenden Reflexionsgespräch aber auch während der gesamten Projektzeit berichten uns die Lehrer, dass die Kinder mit Freude an dem Projekt teilnehmen. Nach den Einheiten kehren sie sortiert und emotional stabilisiert in den Unterricht zurück und beschäftigen sich meist einige Minuten still mit sich selbst. Konflikte mit anderen Mitschülern finden deutlich weniger statt. Ob sich das Projekt langfristig positiv auf die Schüler auswirkt, kann nur durch eine erneute Evaluation und vertiefende Gespräche mit den Lehrern und Schülern überprüft werden. Auch uns als Leiter bereitet dieses Projekt viel Freude. Wir gehen jeweils mit einem positiven Gefühl aus den Stunden heraus. Obwohl die Gruppe aus zwei unterschiedlichen Klassen besteht, herrscht schnell eine vertraute Atmosphäre. Besonders beeindruckt sind wir von dem Ideenreichtum, der Bereitschaft und der Motivation der Kinder sich auch auf die nicht immer einfachen Thematiken einzulassen.

5. Ausblick

Während des gesamten Projektes wird deutlich, dass die Kinder Defizite im sozialen Umgang miteinander aufweisen, die aufgearbeitet werden müssen. Es wird ein Mangel an Konfliktlösungsstrategien bei Streitigkeiten sichtbar. Wir halten daher eine Weiterführung des Projektes aufbauend auf das Thema „Gefühle“ für sinnvoll. Dabei sollen Konfliktlösungen und Handlungsalternativen im Vordergrund stehen. Auch die Klassenlehrer berichten uns in den Reflexionsgesprächen von emotionalen und sozialen Auffälligkeiten besonders im Bereich der Kontaktaufnahme und Konfliktlösung. Sie wünschen sich eine Weiterführung des Projektes, welches mit den Kindern intensiv an diesen Thematiken arbeiten soll.

In einem Abschlussgespräch mit den Klassenlehrern, den beiden Schulleitern und den zuständigen Kompetenzzentrums-Mitarbeiter wird deutlich, dass das Interesse an einer Fortführung des Projektes besteht. Zudem soll dieser Baustein an weitere Lehrer der GGS Moitzfeld weitergegeben werden. Das Projekt ist so ausgerichtet, dass es nach einer kurzen Einarbeitungsphase auch von Personen durchgeführt werden kann, die an der Entwicklung nicht beteiligt waren. Die Materialien können z.B. in Grundschulklassen, offenen Ganztagschulen oder zur intensiven Arbeit mit Kleingruppen eingesetzt werden.

Wir sehen in der Arbeit mit der Zielgruppe Grundschul Kinder eine Chance präventiv bei dem Thema Gefühle anzusetzen. Kinder, die wissen, wie sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können, sind in der Lage ihre Ziele ohne Gewalt und Aggressionen zu verfolgen.

Literaturverzeichnis

Ahrens-Eipper, Sabine/ Aßhauer, Martin; Burow; Fritz, Burow (2002): Fit und stark fürs Leben 5/6 Ernst Klett Schulbuchverlag Leipzig GmbH, Leipzig, S. 57,77,155-156.

Aktive Musikverlagsgesellschaft mbH: Lied „Wenn du glücklich bist“, Text und Melodie Klaus W Hoffmann, Dortmund.

Böhmer, Annegret/ Eggert, Marianne; Krüger, Angela (1995): Fühlen- Wahrnehmen- Handeln, Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch, Ernst Klett Grundschulverlag, Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf, Anhang Abb. 19.

Enders, Ursula/ Wolters, Dorothee (1993): Auf Wieder- Wiedersehen!, Kölner Volksblatt Verlag, Köln.

Fiebig, Hartmut/ Winterber, Frieder (1998): Wir werden eine Klassengemeinschaft, Soziales Lernen in der Orientierungstufe, Verlag an der Ruhr, Mülheim, S.32.

Hillenbrand, Clemens/ Hennemann, Thomas; Hens, Sonja (2008): Lubo aus dem All! - 1. und 2. Klasse: Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen, Reinhardt, München.

Hlawyn, Oram/ Satoshi, Kitamura (1993): Der wütende Willi, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.

<http://sommerferienlager.de/daten/meditationen.pdf>, eingesehen am 06.05.2011.

Lionn, Leo (1986): Frederick und seine Freunde, Gertraud Middelhauve Verlag, Köln und Zürich.

Löffel, Heike/ Manske, Christa (1996): Ein Dino zeigt Gefühle, Mebes&Noack,
Ruhnmark.

Snunit, Michael/ Golomb, Naáma (1984): Der Seelenvogel, Carlsen Verlag
GmbH,Hamburg.

Unzer, Chrita (1993): Martin hat keine Angst mehr, Nord- Süd Verlag AG, Gossau,
Zürich und Hamburg.

Anhang

Stundengliederungen

Arbeitsmaterial

Fotografische Dokumentation

Stundengliederungen

Gefühle sammeln, ordnen und benennen

1. Vorstellungsrunde

Es findet eine kurze Vorstellungsrunde statt, indem jedes Kinder seinen Namen und seine Hobbies nennt: Mein Name ist...und ich mache gerne...

2. Einstiegsspiel: „Mein rechter, rechter Platz ist frei“—mit Gefühlen

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Ein Kind sitzt links neben einem leeren Stuhl und beginnt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den (Name eines Kindes) traurig/fröhlich/ängstlich...herbei.“ Das aufgerufene Kind setzt sich auf den leeren Platz und macht dabei das genannte Gefühl pantomimisch nach. Nun darf das Kind, welches jetzt links neben einem leeren Stuhl sitzt, sich ein Kind herbeiwünschen.

Nächster Schritt: „Ich wünsche mir den...als traurigen Kloß, fröhliches Geburtstagskind, ängstliches Mäuschen, tobenden Zwerg...herbei.

3. Gefühle sammeln

An der Tafel werden alle Gefühle gesammelt, die den Kindern bereits bekannt sind. (siehe Anhang Abb. 1)

4. Gefühle ordnen

Die Kinder sollen die an der Tafel gesammelten Gefühle ordnen. Dazu stellen sie sich entweder bei einer Sonne (angenehmes Gefühl) oder bei einer Wolke auf (unangenehmes Gefühl). Das Symbol, auf dem die meisten Kindern stehen, wird hinter das entsprechende Gefühl an die Tafel gemalt und besprochen. Falls die Kinder in ihrer Aufstellung stark variieren, wird dies gemeinsam diskutiert.

5. Arbeitsblatt: Gefühle ordnen

Die Kinder sollen die auf dem Arbeitsblatt genannten Gefühle der Sonne (angenehmes Gefühl) oder der Wolke (unangenehmes Gefühl) zuordnen.

6. Gestaltung einer Mappe

Jedes Kind soll ein Deckblatt nach seinen individuellen Vorstellungen gestalten.

7. Gefühle benennen

Anhand von Dinosaurierbildern, welche unterschiedliche Gefühlszustände darstellen, sollen die Kinder Gefühle benennen.

8. Reflexion

Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat.

Basisemotion Freude

1. Guten Morgen Runde

Es findet eine kurze Fragerunde zum derzeitigen Gefühlszustand statt. Ein Kind sucht sich ein anderes Kind aus und sagt: „Guten Morgen A. Wie geht es dir heute? Gut, schlecht oder mittel?“ Das angesprochene Kind antwortet: „Guten Morgen B. Mir geht es....“ Dann befragt es ein weiteres Kind.

2. Buch: Frederick von Leo Lionni

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert.

3. Wettermassage

Die Wettermassage führen die Kinder in 2er Gruppen entsprechend der vom Leiter vorgelesenen Anweisungen gegenseitig durch.

4. Besprechung der Emotion Freude

- a) Transfer zum Buch: Wie hat Frederick den anderen Mäusen Freude vermittelt?
Transfer zur Massage: Wie hat sich die Massage für euch angefühlt und wie war es euren Partner zu massieren?
- b) Die Körperskizze zum Thema Freude wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich fröhlich bin? (siehe Anhang Abb. 2)
- c) Welche anderen Begriffe für Freude kennt ihr?
glücklich, happy, froh, wohlfühlen, entspannt, ruhig, zufrieden, ausgeruht (siehe Anhang Abb. 3)

5. Lied: Wenn du glücklich bist, dann...

Gemeinsam wird das Lied gesungen und genannten Gefühle pantomimisch unterlegt.

6. Arbeitsblatt: Insel der Freude

Die Kinder sollen auf dem Arbeitsblatt die Gegenstände, Personen oder Ereignisse malen, die ihnen im Leben Freude bereiten.

7. Komplimentethron

Die Kinder dürfen sich nacheinander auf einen Stuhl setzen (Thron). Die anderen Kinder sollen dem Kind nun Komplimente machen, indem sie einen positiven Satz über das Kind formulieren. Z.B. „Ich finde du bist sehr nett.“

8. Reflexion:

Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat.

Basisemotion Wut

1. Gefühlsbarometer

Jedes Kind darf anhand eines Gefühlsbarometers seine Stimmung darstellen.

2. Buch: Wütender Willi von Hiawyn Oram und Satoshi Kitamura

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert. Es endet mit der Fragestellung: Warum wird Willi eigentlich wütend? Diese Frage soll im Stuhlkreis kurz diskutiert werden.

3. Gewitterorchester

Im Stuhlkreis beginnt der Leiter seine Hände aneinander zu reiben. Dieses Geräusch wird durch den Kreis weiter gegeben bis Alle ihre Hände aneinander reiben. Darauf folgt Schnipsen, Klatschen auf die Beine trommeln und Füße stampfen. Wenn die „Wut“ abklingt, werden die Geräusche in umgekehrter Reihenfolge immer leiser.

4. Besprechung der Emotion Wut

a) Transfer zum Buch: Wie hat sich bei Willi die Wut gezeigt?

Transfer zum Orchester: Habt ihr gespürt wie sich das Gewitter langsam aufbaut? Kann das bei Wut auch so verlaufen?

b) Die Körperskizze zum Thema Wut wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich wütend bin? (siehe Anhang, Abb.4).

c) Welche anderen Begriffe für Wut kennt ihr?

angespannt, aggressiv, feindselig, genervt, gereizt, gewalttätig, sauer, unangenehm, unglücklich, verärgert, wild, zornig (siehe Anhang, Abb.5).

5. Wut-Skala

Den Schülern werden verschiedene Situationen vorgelesen. Sie sollen entscheiden, wie wütend sie die Situation macht. Dazu stellen sie sich wahlweise bei einer blauen (genervt), grauen (verärgert) oder schwarzen Wolke (wütend) auf.

6. Arbeitsblatt: Wut Wolke

Die Kinder sollen auf dem Arbeitsblatt die Gegenstände, Personen oder Ereignisse malen, die sie wütend machen.

7. Verhalten gegen Wut

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema Wut entworfen (siehe Anhang, Abb.6).

a) Was macht mich wütend?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie in ihre Wut-Wolke gemalt haben. Diese werden auf dem Plakat visualisiert und nach folgenden Kriterien eingeordnet: Beleidigungen, Ungerechtigkeiten, Frustrationen, Kontrollverlust.

b) Was hilft gegen meine Wut?

Die Kinder sollen überlegen, was die Wut vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls visualisiert. Dabei können die Situationskarten (*Ich schaffe das: Mut zusprechen, Ich sehe und ich höre weg, Ich lasse mich rösten, Ich denke an etwas Schöne, Ich lenke mich ab, Ich bewege mich*) als Hilfestellung bzw. als Ergänzung verwendet werden.

8. Reflexion:

Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat.

Basisemotion Trauer

1. Gefühlsbarometer

Jedes Kind darf anhand eines Gefühlsbarometers seine Stimmung darstellen.

2. Buch: „Auf Wieder- Wiedersehen!“ von Ursula Enders und Dorothee Wolters

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert. Es behandelt das Thema: Wenn sich Eltern trennen. Dieses Thema soll kurz anhand folgender Fragestellungen aufgegriffen werden: Wer kennt die Situation, dass die Eltern an unterschiedlichen Orten leben? Wie geht es euch dabei?

3. Bewegungsspiel: Die Trauerklöße

Die Kinder laufen als Trauerklöße durch den Raum. Ein Kind ist der Zauberer. Dieser tippt Kinder an und verzaubert sie in Glückspilze. Glückspilze können wiederum von noch herumlaufenden Trauerklößen zurückverwandelt werden.

4. Besprechung der Emotion Trauer

a) Transfer zum Buch: Wie spüren die Kinder im Buch ihre Trauer?

Transfer zum Spiel: Wie habt ihr euch als Trauerkloß gefühlt?

b) Die Körperskizze zum Thema Trauer wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich traurig bin? (siehe Anhang, Abb.7).

c) Welche anderen Begriffe für Trauer kennt ihr?

bedrückt, bekümmert, besorgt, deprimiert, elend, niedergeschlagen, unglücklich. (siehe Anhang, Abb.8).

5. Lied: „Warum bin ich so fröhlich?“

Gemeinsam wird das Lied zur Cd gesungen.

6. Was hilft gegen Trauer

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema Trauer entworfen (siehe Anhang, Abb.9).

a) Was macht mich traurig?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie traurig machen. Diese werden auf dem Plakat visualisiert.

b) Was hilft gegen meine Trauer?

Die Kinder sollen überlegen, was die Trauer vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls auf dem Plakat visualisiert.

7. Sorgenpüppchen basteln

Jedes Kind bastelt sein eigenes Sorgenpüppchen, dem es seine Sorgen erzählen kann. Im Stuhlkreis wird anschließend die Frage besprochen, ob es auch Menschen oder Tiere gibt, dem die Kinder ihre Sorgen erzählen können.

8. Arbeitsblatt Insel der Freude

Die Kinder können ihre Insel der Freude zu Ende malen. Darauf sollen Gegenstände, Personen oder Ereignisse gemalt werden, die glücklich machen und gegen Trauer helfen.

9. Arbeitsblatt Gefühlsquartett:

Die Kinder füllen das Arbeitsblatt „Das Gefühlsquartett“ aus. Dabei sollen sie ihre Gesichtsausdrücke entsprechend den Gefühlen fröhlich, traurig, wütend und ängstlich zeichnen.

10. Reflexion:

Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat.

12.03.2011 Basisemotion Angst

1. Guten Morgen Runde

Jedes Kind darf anhand eines Gefühlsbarometers seine Stimmung darstellen.

2. Buch: „Martin hat keine Angst mehr“ von Christa Unzner

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert.

3. Spiel: Dracula

Ein Kind geht in die Mitte und legt seinen Kopf in die Arme. Es ist der Dracula. Die anderen Kinder stehen um das Kind herum und fragen: „Dracula, wie viel Uhr ist es?“. Der Dracula antwortet mit einer Uhrzeit, z.B. „Es ist zwei/ fünf/ zehn... Uhr.“ Sobald der Dracula antwortet: „Es ist zwölf Uhr“, ist er erwacht und kann die anderen Kinder fangen. Diese versuchen sich auf Tischen und Stühlen vor dem Dracula in Sicherheit zu bringen. Wer von dem Dracula berührt wird, ist ausgeschieden.

4. Besprechung der Emotion Angst

- a) Transfer zum Buch: Wovor hat Martin Angst und wie hat er seine Angst gespürt?
Transfer zum Spiel: Wie habt ihr euch als Dracula/ Gejagte gefühlt?
- b) Die Körperskizze zum Thema Angst wird gemeinsam anhand folgender Fragestellungen an der Tafel ausgefüllt: Wie fühlen sich meine Hände/ Arme, meine Beine/ Knie, mein Kopf/ Gesicht und mein Bauch an, wenn ich ängstlich bin? (siehe Anhang, Abb.10)
- c) Welche anderen Begriffe für Angst kennt ihr?
erschrocken, Furcht, furchteinflößend, gruselig, Panik, unheimlich, Unwohlsein (siehe Anhang, Abb.11).

5. Angstaussagen

Den Kindern werden verschiedene Aussagen zu dem Thema Angst vorgelesen. Sie sollen sich entscheiden, ob die jeweilige Aussage stimmt und sich bei der Sonne aufstellen oder nicht stimmt, dann stellen sie sich bei der Wolke auf.

6. Arbeitsblatt „Wir alle haben manchmal Angst“

Auf dem Arbeitsblatt wird zunächst die erste Aufgabe zusammen besprochen, indem die Kinder gefragt werden, wer vor den dargestellten Bildern Angst hat. Bei der zweiten Aufgabe können die Kinder selber Gegenstände, Personen oder Ereignisse malen, die ihnen Angst machen.

7. Wofür ist Angst gut und was hilft gegen Angst

Gemeinsam wird ein Plakat zum Thema Angst entworfen (siehe Anhang, Abb.12).

a) Was macht mir Angst?

Die Kinder sollen ihre Gegenstände, Personen und Ereignisse nennen, die sie auf dem Arbeitsblatt dargestellt haben. Diese werden auf dem Plakat visualisiert. Die Angst-Bilder können dabei als Hilfestellung bzw. als Ergänzung verwendet werden um weitere Beispiele zu folgenden Kategorien zu finden.

- Naturkatastrophen, Naturgewalten
- Alpträume, Monster, Räuber
- Tiere
- Tod, Krankheit

- Phobien
- Dunkelheit

b) Wofür ist Angst gut?

Die Kinder sollen Beispiele zu den drei Aussagen finden, warum Angst auch hilfreich sein kann. Diese werden ebenfalls auf dem Plakat visualisiert.

- Angst schützt mich vor Gefahren!
- Angst warnt mich vor Gefahren!
- Angst macht mich stark in gefährlichen Situationen!

c) Was hilft gegen meine Angst?

Die Kinder sollen überlegen, was die Angst vertreiben kann. Die Lösungsmöglichkeiten werden ebenfalls visualisiert. Dabei können folgende Beispiele als Hilfestellung bzw. als Ergänzung verwendet werden.

- die Angst aushalten und sich Mutzusprechen
- nicht an die Angst denken, sich nicht in die Angst hereinsteigern
- bei Gespenster und Alpträumen aufsagen, dass dies nicht real ist
- Tagebucheintragungen machen
- mit einer vertrauten Person reden (Eltern, Freunde, Lehrer, Trainer)
- bei sehr starker Angst, die das normale Leben erschwert: Sorgentelefone anrufen oder Beratungsstellen aufsuchen

9. Geschichte: Mutmachkissen und Arbeitsblatt: Mutmachspruch

Die Geschichte „Tim und das Mutmachkissen“ wird vorgelesen. Im nächsten Schritt können sich die Kinder einen persönlichen Mutmachspruch ausdenken und diesen auf das Arbeitsblatt „Mutmachspruch“ aufschreiben oder aufmalen.

10. Reflexion

Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Sonne- Wolkenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat.

Gefühlsvielfalt

1. Guten Morgen Runde

Jedes Kind darf anhand eines Gefühlsbarometers seine Stimmung darstellen.

2. Buch: „Der Seelenvogel“ von Michael Snuit und Na´ama Golomb

Das Buch wird den Kindern vorgelesen und die entsprechenden Bilder präsentiert.

3. Der Baum geht durchs Jahr: Partnermassage

Die Partnermassage führen die Kinder in 2er Gruppen entsprechend der vom Leiter vorgelesenen Anweisungen durch.

4. Gefühle erkennen

Im Stuhlkreis werden verschiedene Kärtchen präsentiert, auf denen unterschiedliche Gefühlszustände anhand von Mimik und Körpersprache dargestellt sind. Gemeinsam soll überlegt werden, welche Gefühle abgebildet sind. Transfer zum Buch: Welche Schublade öffnet der Seelenvogel bei dem jeweiligen Bild?

5. Gefühle pantomimisch darstellen

Ein Kind kommt zum Leiter, der ihm eine Gefühle- Karte zeigt. Diese soll der Gruppe pantomimisch vorgespielt werden. Wer das Gefühl richtig errät, darf als Nächster eine Karte ziehen.

6. Arbeitsblatt: Gefühle erkennen

Die Kinder sollen in Einzelarbeit auf einem Arbeitsblatt unterschiedliche Gefühlszustände benennen.

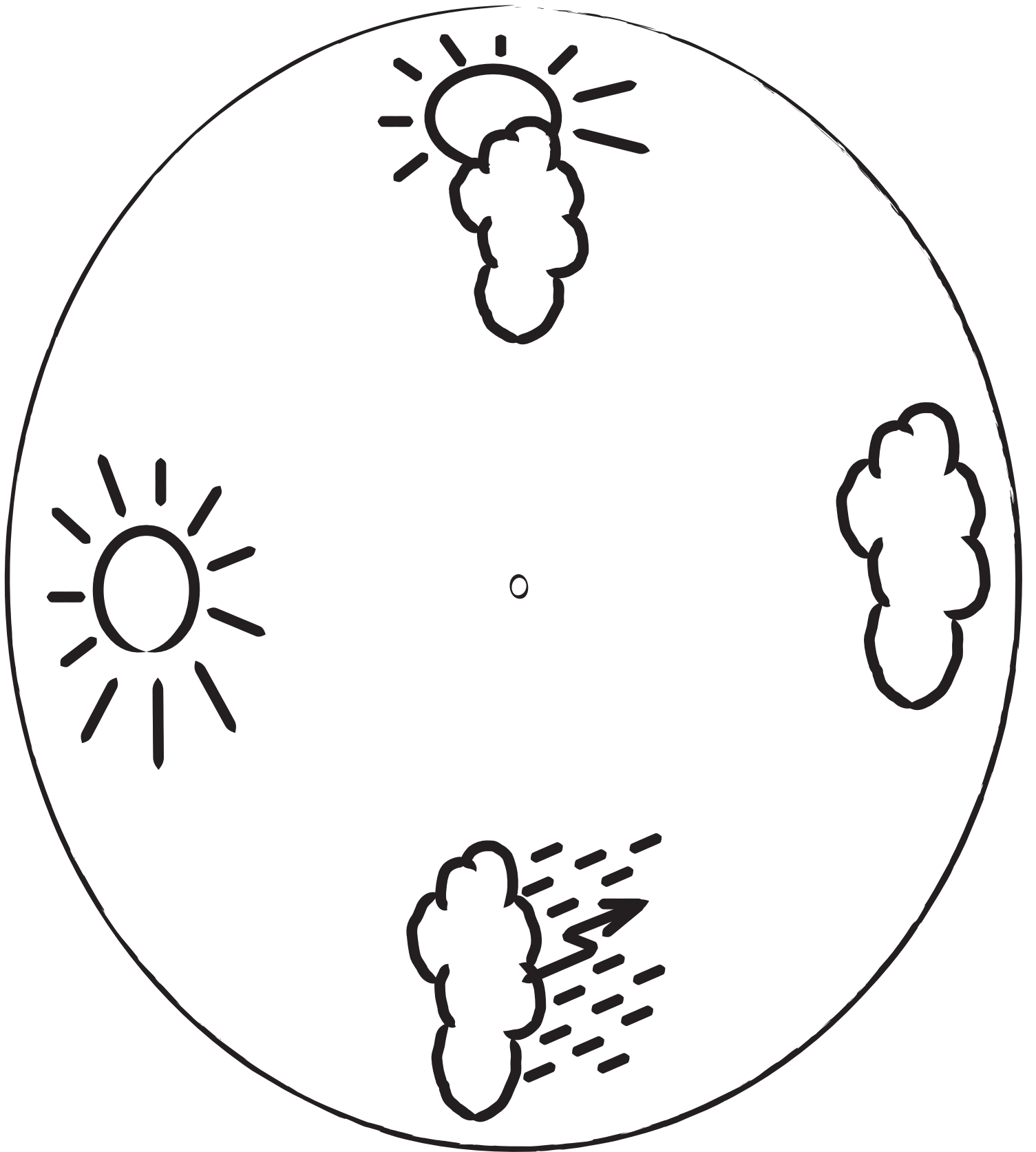
7. Gefühle- Memory basteln

Jedes Kind bastelt sein eigenes Gefühle- Memory, welches es mit nach Hause nehmen kann.

8. Reflexion und Aushändigen der Mappen

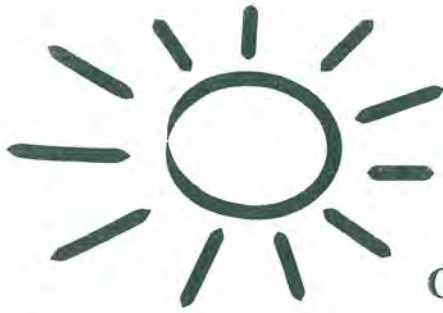
Jedes Kind soll einen Klebepunkt auf einem Wolken-/Sonnenbild platzieren und so veranschaulichen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Im nächsten Schritt sollen die Kinder einen großen Smily auf dem Bild an die entsprechende Stelle kleben, wie ihnen das Projekt insgesamt gesehen gefallen hat. (siehe Anhang Abb. 14)

Arbeitsmaterial



M

M



Gefühle ordnen



Aufgabe: Ordne die Wörter einem angenehmen oder unangenehmen Gefühl zu. Für angenehme Gefühle malst du eine Sonne hinter das Wort, für unangenehme Gefühle malst du eine Wolke hinter das Wort.

traurig

fröhlich

einsam

wütend

müde

ängstlich

sauer

besorgt

nervös

hungrig

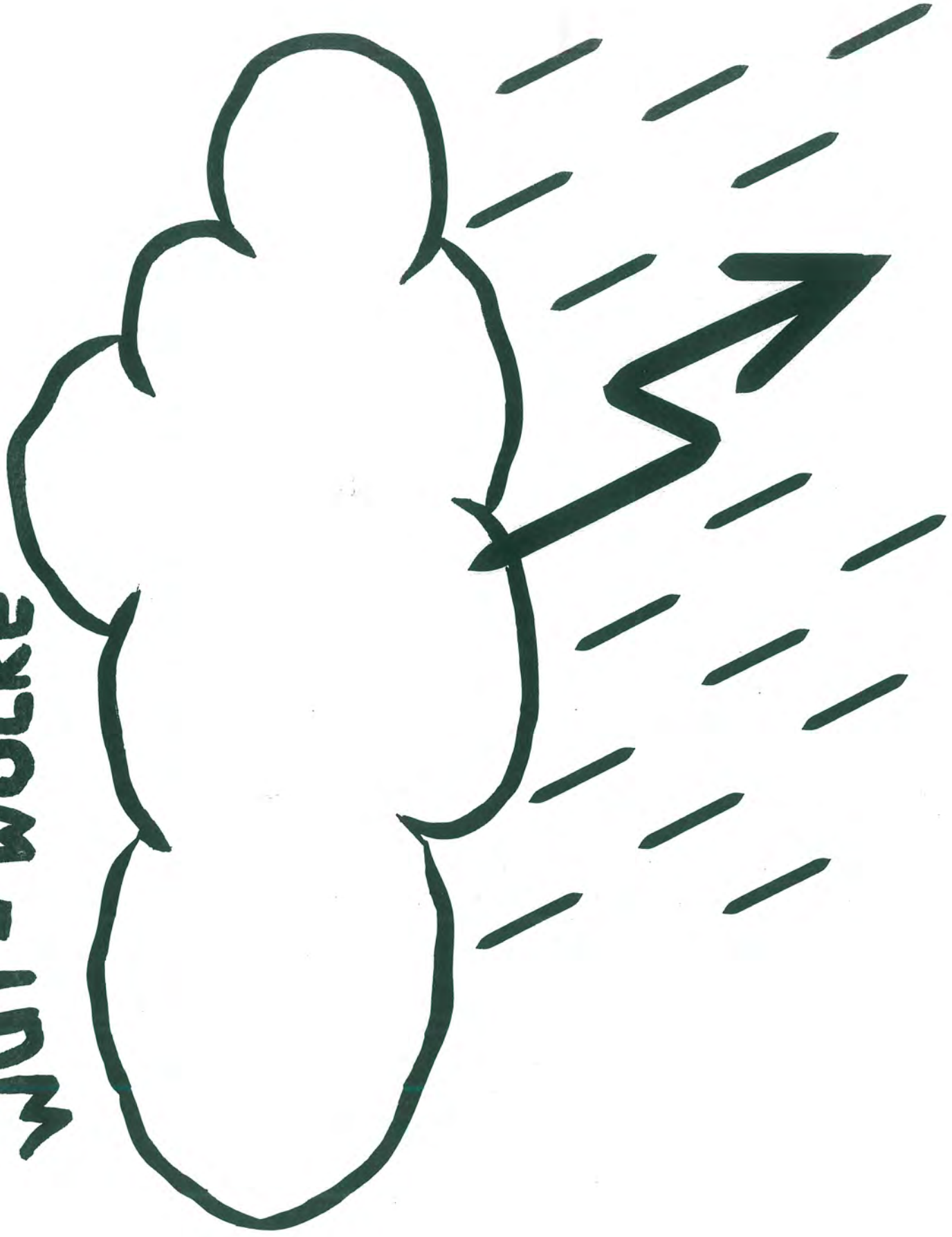
MEINE INSEL DER FREUDE



Wut-Skala-Fragen

- 1) Ein Klassenkamerad lädt deinen besten Freund zu seinem Geburtstag ein, dich aber nicht. Wie wütend bist du?
- 2) Dein kleiner Bruder/ deine kleine Schwester bekleckert deine Hausaufgaben, für die du sehr lange gebraucht hast. Wie wütend bist du?
- 3) In der Klasse redet jemand schlecht über dich. Wie wütend bist du?
- 4) Du hast dich mit deiner besten Freundin/ deinem besten Freund verabredet, doch sie/ er kommt nicht. Wie wütend bist du?
- 5) Ein Mitschüler behauptet zu Unrecht, dass du ihm Geld gestohlen hast. Wie wütend bist du?
- 6) Auf dem Pausenhof beleidigt ein Mitschüler deine Mutter. Wie wütend bist du?
- 7) In der fünf Minuten Pause haut ein Mitschüler dir ohne Grund feste auf den Kopf. Wie wütend bist du?
- 8) Im Matheunterricht sollt ihr eine schwierige Aufgabe lösen. Du strengst dich unheimlich an, aber es gelingt dir nicht. Wie wütend bist du?
- 9) Ein Mitschüler ärgert dich die ganze Zeit im Unterricht. Irgendwann reicht es dir und du sagst ihm, er soll aufhören. Deine Lehrerin hat nur deine Unterrichtsstörung mitbekommen und ermahnt dich. Wie wütend bist du?
- 10) Eine Mitschülerin nimmt ohne zu fragen deinen Radiergummi. Wie wütend bist du?
- 11) Du verlierst beim Fußballspielen. Wie wütend bist du?
- 12) Du meldest dich schon die ganze Zeit, aber deine Lehrerin nimmt dich nicht dran. Wie wütend bist du?
- 13) Ein Mitschüler ruft dir Arschloch hinterher. Wie wütend bist du?

WUT- WOLKE



Anleitung Sorgenpüppchen:

Benötigtes Material:

- Pfeifenputzer
- Holz oder Styroporkugeln für den Kopf
- hautfarbener Stoff
- bunter Stoff
- feine Filzstifte
- Garn bzw. Heißklebepistole

Anleitung:

Zu Beginn wird ein Stück Stoff um die Kugel für den Kopf gelegt und mit Garn zusammen gebunden. Dies sieht aus wie ein Gespenst und bildet den Grundkörper für die Sorgenpuppe. Als Nächstes wird ein Pfeifenputzer quer unter den Kopf zwischen den Stoff geschoben und fixiert. Die Arme werden in Position gebogen. Nun wird der Puppe ein bunter Rock umgebunden und ein buntes Kopftuch aufgeklebt. Zuletzt wird der Puppe mit den Filzstiften ein Gesicht gemalt.

1.



2.



3.



4.

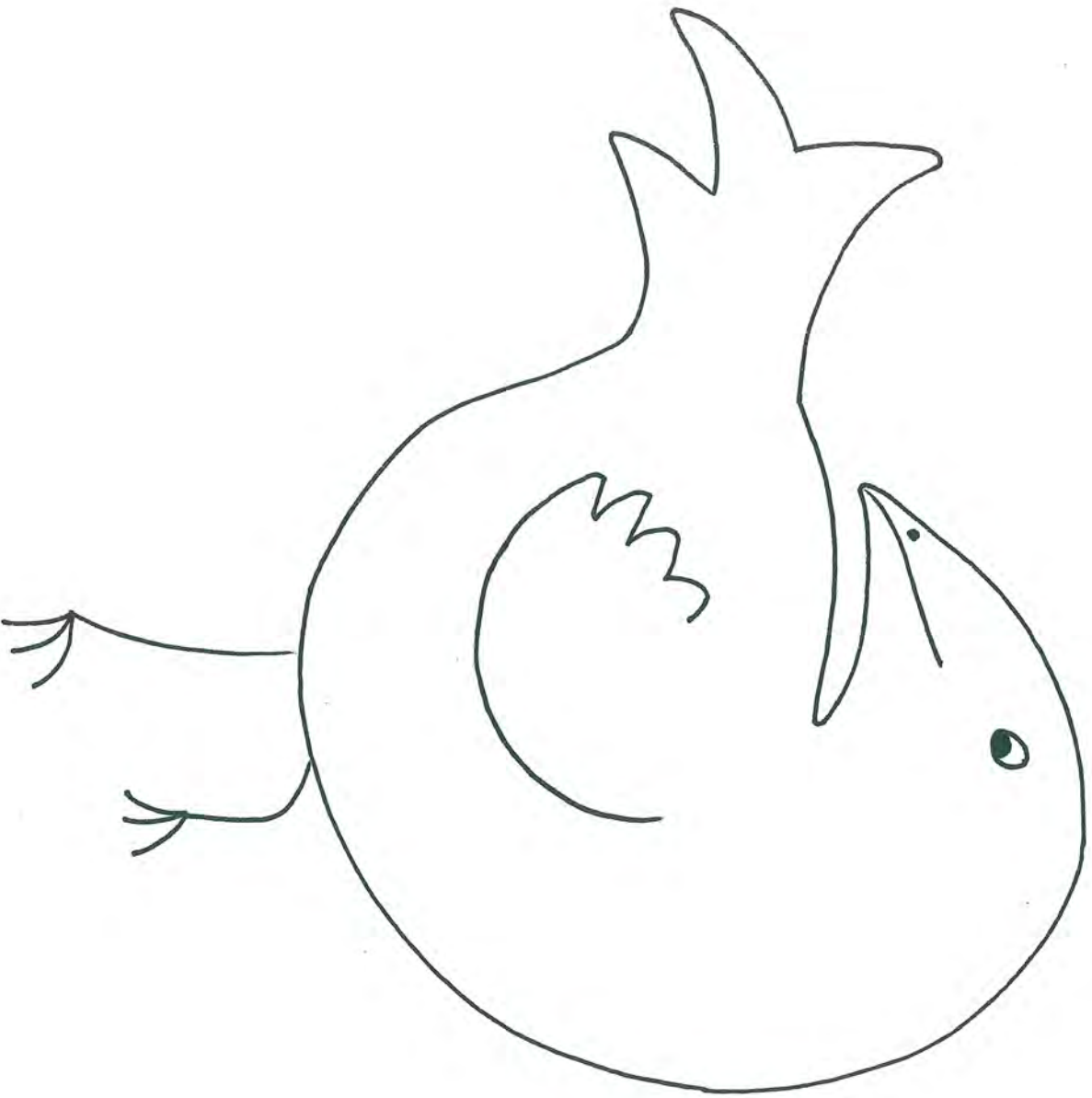


Angstaussagen

Welche der folgenden Aussagen kannst du bejahen. Stelle dich, wenn du der Aussage zustimmst auf die Sonne, wenn du die Aussage nicht für richtig hältst, stelle dich zur Wolke.

1. Nur kleine Kinder haben Angst.
2. Wenn man Angst hat, ist man vorsichtig.
3. Angst vergeht von alleine.
4. Wer Angst hat, ist feige.
5. Wer Angst hat, kann nicht klar denken.
6. Männer haben keine Angst.
7. Wenn man erwachsen ist, hat man keine Angst.
8. Es gibt kein Mittel gegen Angst.
9. Schlaue Menschen haben keine Angst.
10. Das beste Mittel gegen Angst, ist nicht an die Angst zu denken.
11. Angst und sich fürchten ist das gleiche Gefühl.
12. Man ist nicht dumm, nur weil man Angst hat.
13. Wir alle haben manchmal Angst.

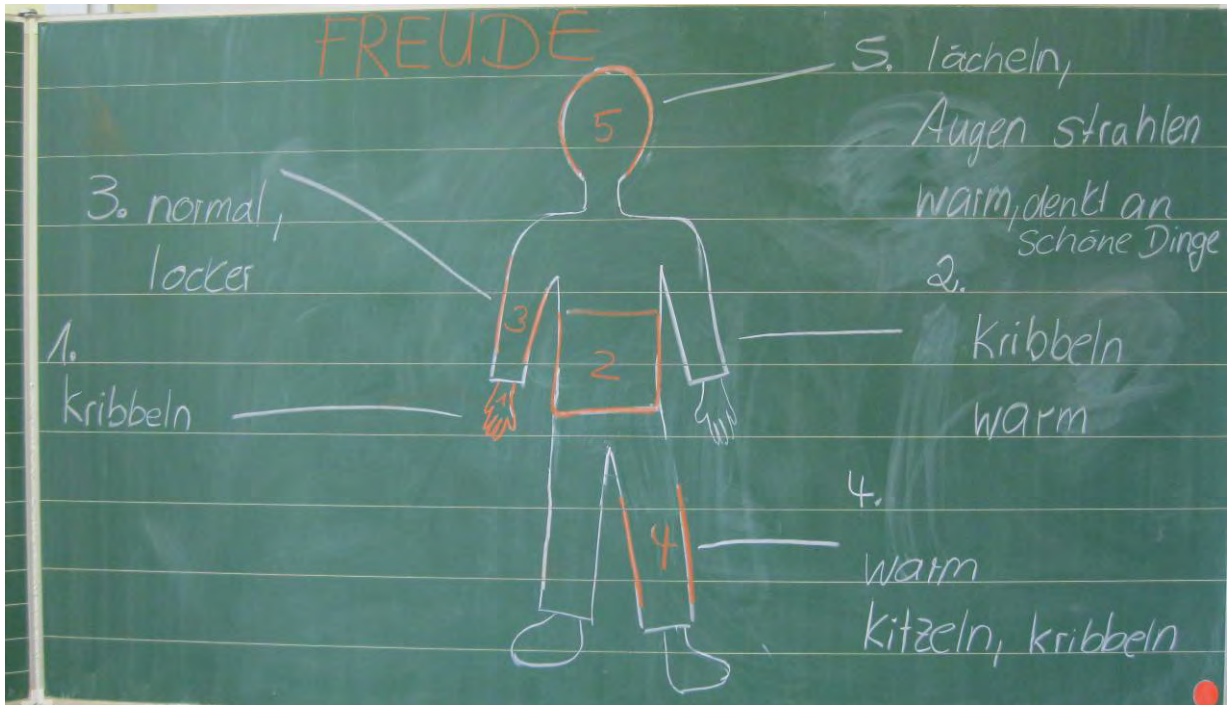
Mein Seelenvogel



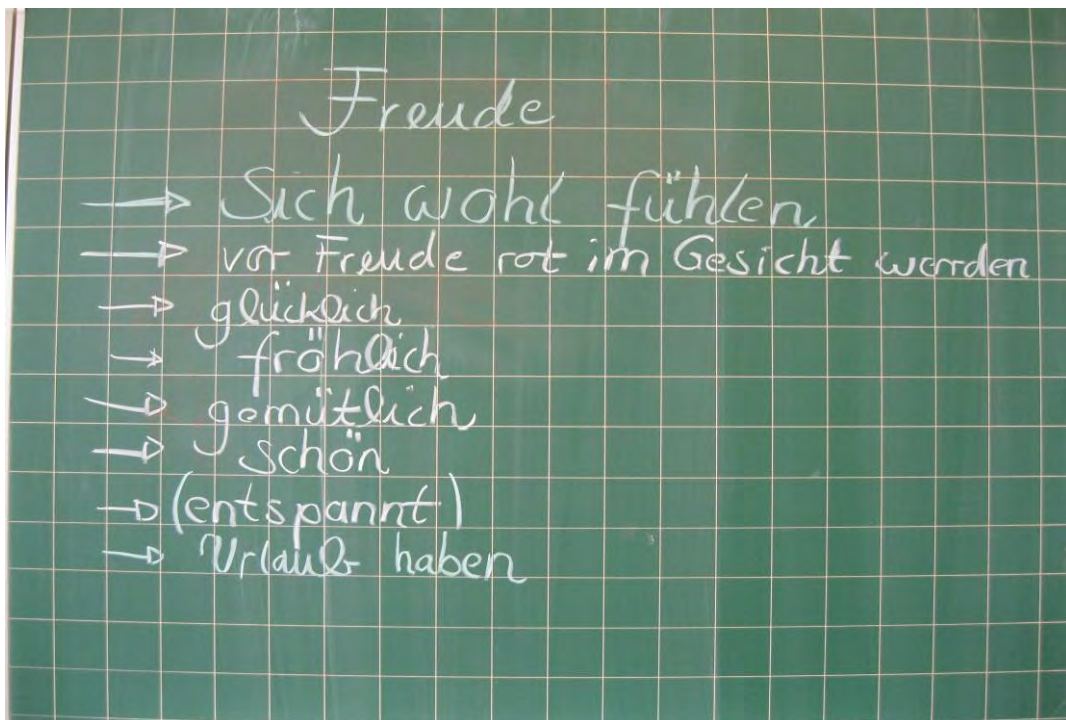
Fotografische Dokumentation



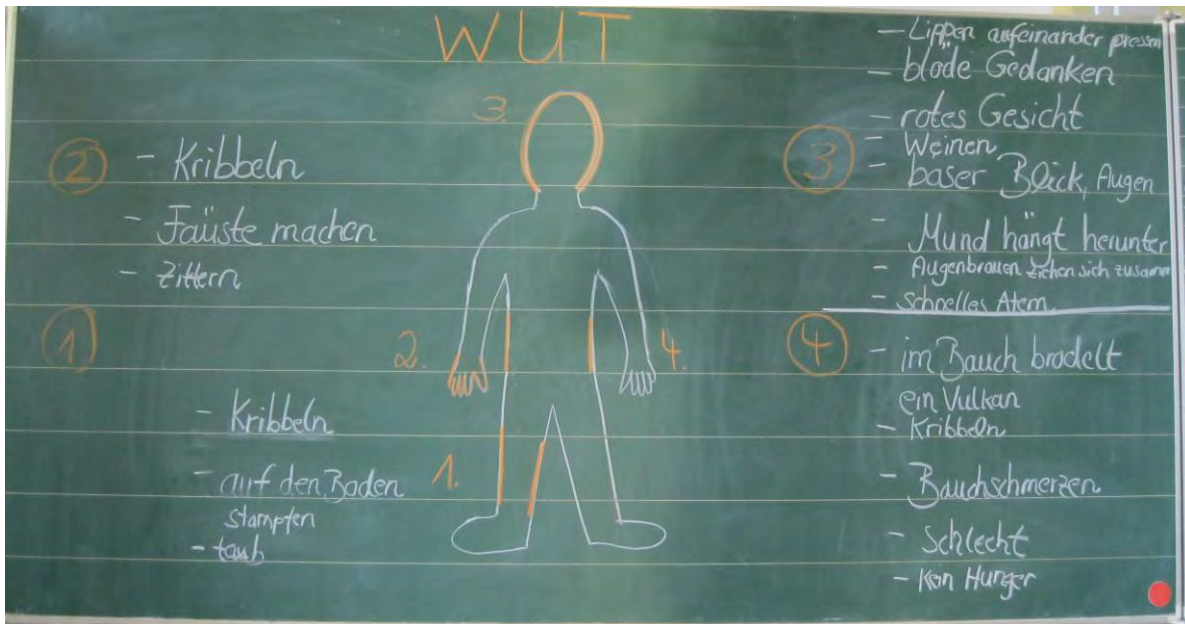
(Abb. 1, Thema: Gefühle sammeln, ordnen und benennen)



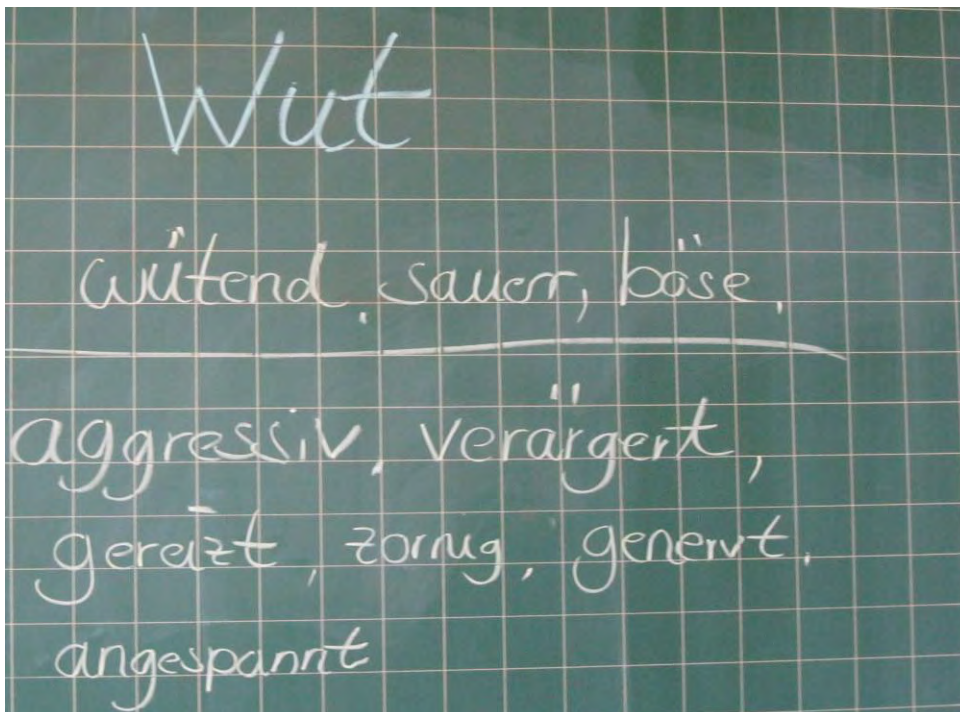
(Abb. 2, Thema: Basisemotion Freude)



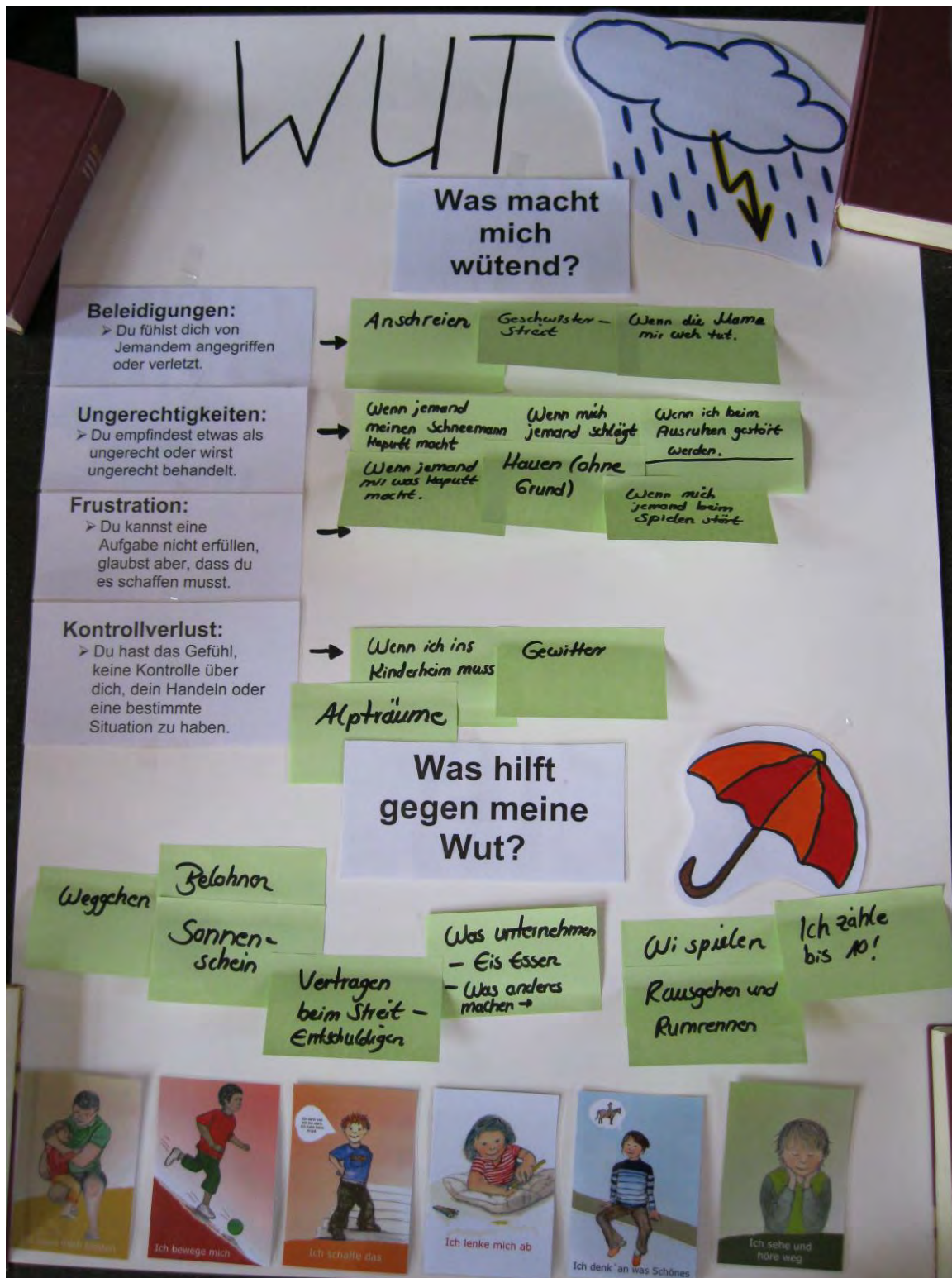
(Abb. 3, Thema: Basisemotion Freude)



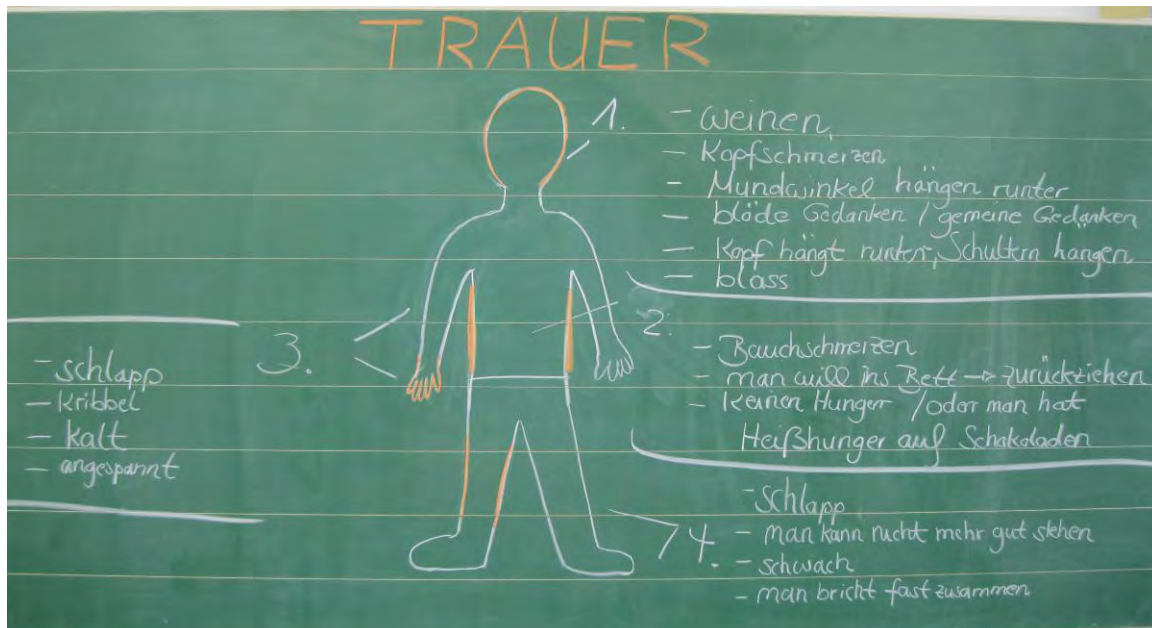
(Abb. 4, Thema: Basisemotion Wut)



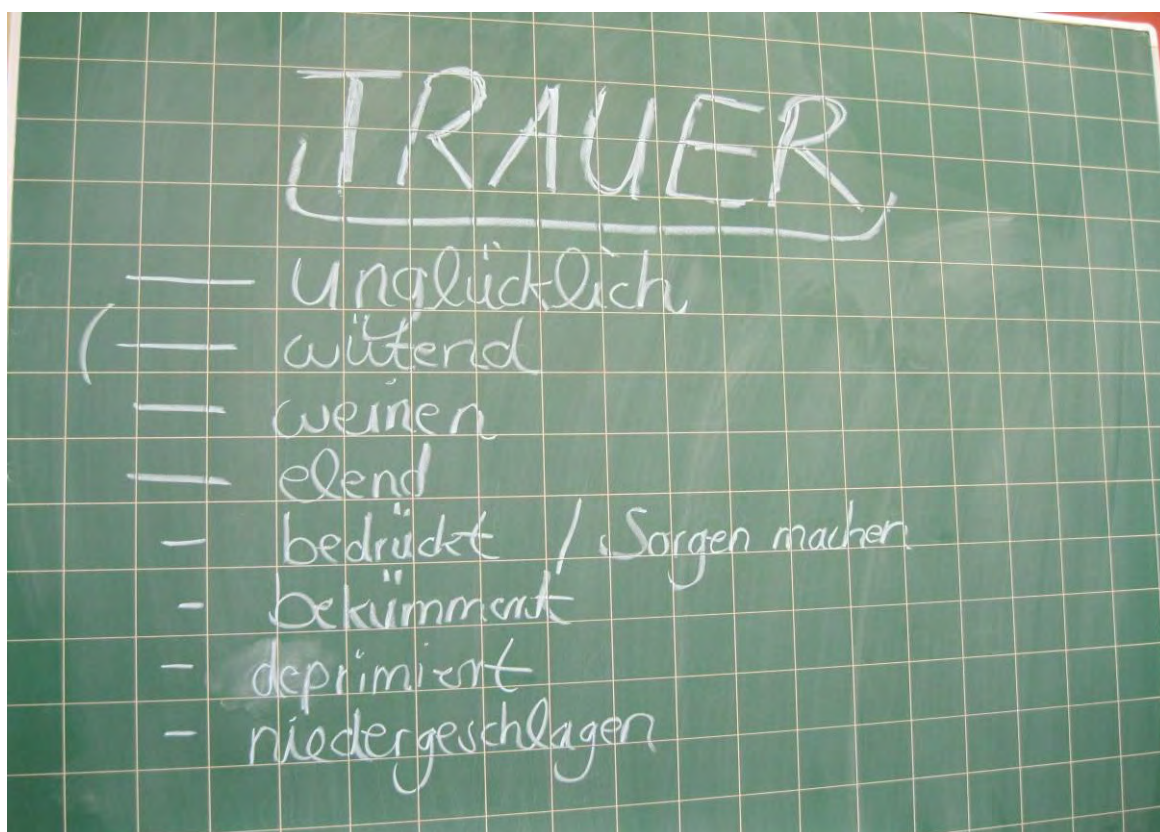
(Abb. 5, Thema: Basisemotion Wut)



(Abb. 6, Thema: Basisemotion Wut, Die Bilder sind entnommen aus dem Sozialtraining „Lubo aus dem All!“)

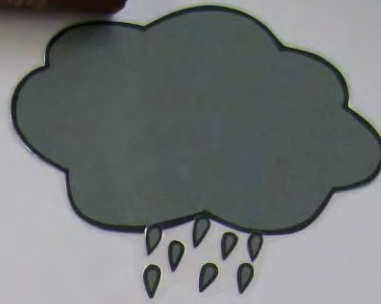


(Abb. 7, Thema: Basisemotion Trauer)



(Abb. 8, Thema: Basisemotion Trauer)

Trauer



Was macht mich traurig?

- anschreien
- Streit
- mit tut jemand weh

- etwas verlieren
- etwas vergessen

- wenn mit etwas verboten wird
- wenn ich keine Zeit für mich habe

- wenn jemand gestorben ist/ich mich nicht verabschieden kann

- Schimpfwörter

- wenn mit etwas kaputt gemacht wird
- wenn mit geohrt wird

Was hilft gegen meine Trauer?



an schöne Dinge denken

Wenn ich mich ablenke

Sich trösten lassen

etwas unternehmen

- Musik
- Tanzen

Süßigkeiten essen

- Vertragen
- Entschuldigen

darüber sprechen

(Abb. 9, Thema: Basisemotion Trauer)



(Abb. 10, Thema: Basisemotion: Angst)



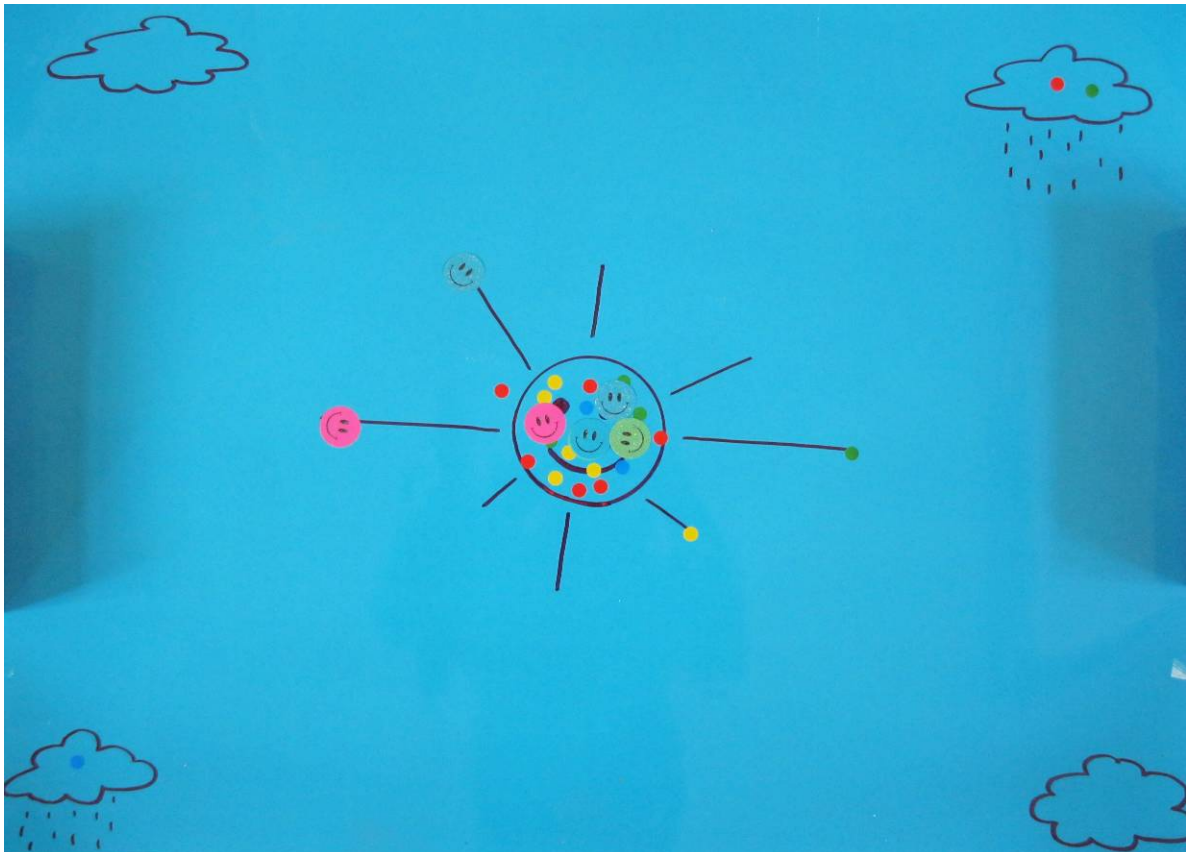
(Abb. 11, Thema: Basisemotion Angst)



(Abb. 12, Thema: Basisemotion Angst)



(Abb. 13, Evaluation)



(Abb. 14, Reflexion)