



Ziele der Werkstatt:

- 4 Grundgefühle identifizieren und benennen, um sein eigenes Verhalten besser zu verstehen und sich den anderen gegenüber angemessen zu verhalten.
- Beobachtung der nonverbalen und verbalen Merkmale der vier Grundgefühle: Angst, Wut, Traurigkeit und Freude.

Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Es ist normal, Gefühle zu empfinden. Jeder fühlt etwas.
- Unsere Gefühle drücken sich durch unseren Körper, unsere Gedanken und unseren Handlungen aus.
- Unsere Gefühle bewegen uns dazu, zu handeln oder nicht zu handeln.
- Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken, die zu intensiv sind, können wir ruhiger handeln.

Theoretischer Hintergrund für den Lehrer:

Gefühle sind affektive Zustände, die in ihrer Länge und Intensität variieren können. Sie sind unabkömmlich und steuern unsere Handlungen und Entscheidungen. Sie können angenehm oder unangenehm sein. Nach einer bestimmten Schwelle werden sie zu Stresszuständen, die uns daran hindern, klar zu denken und zu handeln. Stress blockiert damit den Lernprozess. Diese Zustände setzen sich aus drei Komponenten zusammen: Empfindungen, Gedanken sowie dem Ausdruck durch Körper und Verhalten. Die körperlichen Stressreaktionen werden auf instinktiver Ebene ausgelöst, um zu fliehen oder zu kämpfen und/oder um sich in einer Gefahrensituation zu verstecken. Ein Erkennen der Merkmale dieser Zustände bevor oder gerade, wenn sie anfangen zu intensiv zu werden, hilft uns, besser mit ihnen umzugehen und uns anzupassen.

Beschreibung der Werkstatt und der vorgeschlagenen Aktivitäten (muss an das Alter der Kinder angepasst werden)

Begrüßung der Kinder

Vorstellung der Lernziele

Vorführung des Lernfilms

Diskussion: Kinder werden dazu hingeführt, sich über das zu äußern, was sie gesehen haben und ihnen in Erinnerung geblieben ist. 20 bis 30 min.

Fragen zum Thema, um mit den Kindern über den Film zu sprechen:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Was passiert im Film? | 4. Wie reagieren sie? |
| 2. Was empfinden die Figuren? | 5. Was machen sie? |
| 3. Was denken sie? | |

Fragen, um an ihr Leben anzuknüpfen und möglichst viele Kinder in die Diskussion miteinzubeziehen:

- | | |
|---|--|
| 1. Und du? Hast du schon mal so was erlebt? | 4. Was dachtest du? Dachten die anderen das auch? |
| 2. Wie hast du dich gefühlt? Wer hat sich auch so gefühlt? | 5. Was hast du gemacht? Wer hat das gleiche getan? |
| 3. Was ist in deinem Körper vorgegangen? Wer hat das noch in seinem Körper gefühlt? | 6. Was ist dann passiert? |

Aufgaben – Werkstatt 1

Stress und Gefühle: Was geht in meinem Gehirn vor?

Die Blume der Gefühle siehe Arbeitsblatt 1

10 bis 20 min.

Diese Aufgabe gibt den Kindern die Möglichkeit, ihre vier Grundgefühle kennenzulernen: Freude, Angst, Wut, Trauer + Ruhe, eine neutrale Empfindung. Sie lernen zu erkennen und mitzuteilen „wie ich mich fühle“. Und sie lernen die erste Einteilung: ein bisschen, mittel, viel.

Drucken Sie das Blatt auf dickem Papier oder Karton aus und schneiden Sie dann den Kreis und die Blume aus. Befestigen Sie beide Ausschnitte in der Mitte des Kreises mit einer Rundkopfklemme. Sie können die Ausmalversion verwenden und die Kinder nach den Farben fragen, die sie gerne für das jeweilige Gefühl verwenden wollen.

Fragen Sie regelmäßig oder bei gegebenem Anlass „Was fühlst du jetzt?“. Das Kind kann dann das Gefühl beschreiben und benennen und die Intensität angeben. Vielleicht gibt es auch mehrere Gefühle, die sich miteinander vermischen...

Der Super-Beobachter! siehe Arbeitsblatt 1A

20 min.

Durch die Geschichte über den Schulanfang und mithilfe der Figuren lernen die Kinder, die verbalen und nonverbalen Zeichen für Gefühle zu erkennen. Es ist nicht immer eindeutig oder kohärent: im Allgemeinen sind nonverbale Zeichen verlässlicher. Sie können sich auf ihre eigenen Erfahrungen in dieser Situation stützen. Sie binden die Beobachtungsliste, die ihnen ausgeteilt wird, mit ein und können sie anschließend dazu verwenden, ihre eigenen Gefühle zu analysieren.

Ich an seiner/ihrer Stelle... siehe Arbeitsblatt 1B

20 min.

Mithilfe der ausgeschnittenen Situationen, die zufällig verteilt werden, fragen sich die Kinder „Wie würde ich mich in dieser Situation fühlen?“. Danach machen alle Kinder der Reihe nach vor, wie sie sich fühlen würden und die anderen Kinder müssen raten.

Hier kann eine Diskussion entstehen: Sie können verschiedene Gefühle verschieden stark gleichzeitig empfinden. Die anderen Kinder können andere Gefühle in der gleichen Situation empfinden.

Gefühlskuddelmuddel

20 min.

Material: ein Stapel Zeitschriften und Papier oder Kartons

Mit einem großen Stapel Zeitschriften, die die Kinder mitbringen, können Sie ihnen vorschlagen, Fotos und Wörter auszuschneiden, die alle möglichen Gefühle ausdrücken. Diese Fotos und Wörter können für die nächsten Werkstätten verwendet werden.

Warum sollte man sich um seine Gefühle kümmern? siehe Arbeitsblatt 1C

10 bis 20 min.

Diese Aufgabe hilft den Kindern dabei, sich darüber bewusst zu werden, dass sie auf exzessive Gefühle (Stress) reagieren können. Sie verstehen zu lassen, warum sie ihren Stress besser kennen und hantieren lernen sollen. Sie dazu zu bewegen, mithilfe der Ausschneidekärtchen darüber zu sprechen und andere Gründe zu finden.

Abschluss

Schließen Sie die Stunde mit einem Rückblick ab (was habt ihr euch gemerkt, verstanden, ...). Schlagen Sie ihnen vor, eine Entscheidung zu treffen, die sie der Gruppe vorstellen.

Jedes Kind trifft eine Entscheidung: „Ich entscheide, dass ich...“, „Ich werde...“