



Ziele der Werkstatt:

- Gefühle auf der Freudeskala benennen und einordnen.
- Spezifische Merkmale von Freude und Genuss beobachten.
- Es immer mehr genießen, seine Freude zu teilen und zusammen zu sein.
- Mit seiner Freude mehr Motivation, stärkere Konzentration und ein längeres Durchhaltevermögen erreichen.

Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Wenn keine Gefahr lauert und kein Stress ansteht, gibt es Platz für ein angenehmes Gefühl: die Freude.
- Positive Gefühle geben uns Energie, Elan, Genuss und Schwung, Neues zu lernen.
- Sich zu (kon)zentrieren heißt, starke Gefühle abzukühlen und aufmerksamer und neugieriger zu sein.

Theoretischer Hintergrund für den Lehrer:

Stress schädigt Aufmerksamkeit und Leistung. Deshalb ist es wichtig, mit unangenehmen Gefühlen umgehen zu können. Um Motivation und Lernbegeisterung zu erhöhen reicht es aus, eine positive, fröhliche, offene und wohlwollende Lernatmosphäre zu schaffen. Eine solche Umgebung macht Kinder neugierig und sie nehmen aktiv am Unterricht teil. Auf Beziehungsebene sind positive Gefühle ansteckend. Sich zuzulächeln ist ein Zeichen der Anerkennung, es ermutigt und ist angenehm. Freude trägt dazu bei, soziale Kontakte zu stärken und ist daher unabdingbar für eine gute Zusammenarbeit unter den Kindern.

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? |

Aktivitäten – Werkstatt 5

Wie ist man gelassen und aufmerksam? Was tun?

Das Thermometer der Freude (siehe Arbeitsblatt 5)

10 bis 20 min.

Die Kinder werden ihren Wortschatz über das Gefühl der Freude vergrößern. Sie lernen, ihr Maß an Freude einzuschätzen und sie klein zu halten. Dadurch können sie mit dem weitermachen, was sie machen, im Gegensatz zu einem zu starken Gefühl der Freude, das zu Stress führen kann und sie in ihrem Tun einschränkt.

Durch das Thermometer können sie die Intensität ihres Gefühls visualisieren, durch die Frage „Wie fühlst du dich?“. Die erste Zone ist die Komfortzone. Die zweite Zone ist die der Gefühlsbeherrschung. Das „OK“ zeigt den Punkt an, ab dem es schwierig wird. Danach kommt die kritische Zone, um schließlich in eine Zone der Aufruhr zu kommen, die sehr schwer kontrollierbar ist.

Wie ist man gelassen und aufmerksam? Die Indizientabelle (siehe Arbeitsblatt 5A)

20 min.

Die Kinder erforschen drei Ebenen, auf denen sich Freude und Aufmerksamkeit ausdrücken können: auf Gefühls-, körperlicher und gedanklicher Ebene.

Sie können sie mithilfe der dafür vorgesehenen Tabelle einordnen und die ausgeschnittenen Wörter gemäß der Intensität der Indizien der Freude einordnen, wenn nötig mithilfe eines Erwachsenen, entweder alleine oder in Kleingruppen.

Wenn ich fröhlich bin... (siehe Arbeitsblatt 5B)

20 min.

Die Kinder üben sich darin, mithilfe der Figuren die verbalen und nonverbalen Indizien der Freude zu benennen und zu erkennen. Sie verwenden hierfür die dafür vorgesehene Beobachtungstabelle (siehe Der Super-Beobachter! Arbeitsblatt 1A) und können damit ihre eigenen Gefühle analysieren. Die Kinder können den Gesichtsausdruck einzeichnen und ihre eigenen Merkmale in das Schema eintragen.

Gelassen und aufmerksam sein (siehe Arbeitsblatt 5C)

5 bis 10 min.

Die Kinder üben sich darin, ihre Aufregung und ihre Unruhe zu dämpfen, indem sie die Stufen auf der Leiter hochsteigen und so nach und nach aufmerksamer und gelassener werden.

Gefühlskuddelmuddel

20 min.

Hierfür kann die Bildersammlung aus der ersten Werkstatt verwendet (und bei Bedarf erweitert) werden. Die Bilder und Wörter, die Freude repräsentieren, werden ausgewählt und – wenn nötig, mithilfe eines Erwachsenen – diskutiert und eingeklebt:

- entweder als Gruppenarbeit auf ein großes Plakat je Gefühl
- oder auf ein Blatt je Gefühl, für eine individuellere Vorgehensweise.

Je nach Alter der Kinder können auch Scrapbooking oder andere künstlerische Tätigkeiten vorgeschlagen werden.

Die Gradwanderung – Herzensatmung (siehe Arbeitsblatt 5D und 5E)

5 bis 10 min.

Durch die Übung der Gradwanderung wird die Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt. Die Herzensatmung lädt Kinder dazu ein, sich darin zu üben, ihr Lächeln zu teilen. Schlagen Sie zunächst vor, jede dieser Atemtechniken in der Gruppe zu üben, um die Kinder daran zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, sie zu fragen, was dadurch mit ihnen passiert. Danach können Sie die Kinder dazu einladen, sie je nach Bedarf alleine zu üben.

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...“