



Lebenskompetenzen – Empathie, Umgang mit Gefühlen – 1. Zyklus

Meine Gefühle – deine Gefühle

Zielgruppe

- 1. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen, Gefühle, Bedürfnisse und Interessen von anderen wahrzunehmen und diese Wahrnehmung angemessen zu signalisieren.

Arbeits- und Sozialformen

- Pantomime
- evtl. Einzelarbeit
- Partnerarbeit
- Plenum

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Bild: «Manchmal fühlt man sich so... oder so...»
- Arbeitsblatt «Wie würdest du dich fühlen?»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	Zu Beginn wird der Klasse das Bild gezeigt. Die SuS betrachten die abgebildete Situation und versuchen spontan sie zu deuten, indem sie die Situation beschreiben und ähnliche Szenen assoziieren («gemein, ihn nicht mitspielen zu lassen»; «Die anderen Kinder haben Spass»;...).	Bild «Manchmal fühlt man sich so... oder so...»

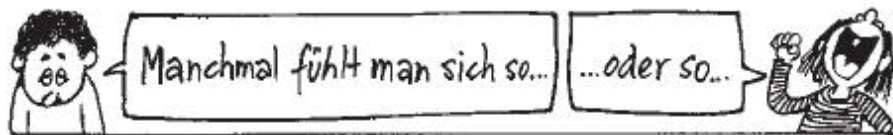


Zeit	Inhalt	Material
25'	<p>In einem nächsten Schritt kann das «Bild» durch eine Gruppe SuS «nachgebaut» werden. Dazu rekonstruieren fünf SuS die Szene ohne zu sprechen und frieren das Bild dann für eine halbe Minute ein. Die Lehrperson und die anderen SuS können bei der Gestaltung der Momentaufnahme mithelfen, indem sie Mimik, Gestik und Körperhaltung der SuS mitformen.</p> <p>Anschliessend werden die Darsteller von den Zuschauern befragt um die Situation der einzelnen Rollen zu erkunden: Fragebeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum spielen die anderen ohne dich? • Warum hast du so viele Süßigkeiten? • Gibst du den anderen etwas davon ab? • Was denkt ihr über den Jungen? • Warum spielt der Junge nicht mit euch mit? • ... <p>Die Antworten und Interpretationen der SuS sind vielfältig.</p> <p>Anschliessend überlegen die SuS, wie das beschriebene Verhalten – hier vielleicht den Kummer mit Süßem zu überwinden – einzuschätzen ist und wie man dem Jungen in seiner Situation helfen könnte. (Was könnte er tun? Was könnten die anderen tun damit er nicht so traurig ist? ...)</p>	
20'	<p>Die Szene im Bild hat gezeigt, dass in der gleichen Situation die Gefühle bei allen SuS unterschiedlich sein können. In der nächsten Übung geht es darum, dass die SuS entscheiden, welche Gefühlszustände in einer Situation angemessen sind.</p> <p>Am besten stellt man im Gesprächskreis die erste Situation (Leonie) im Rahmen einer kurzen Geschichte vor und lässt die Kinder einschätzen, wie sich Leonie dabei fühlt. Dies kann zuerst mündlich geschehen, in einer zweiten Runde auch als Pantomime. Allenfalls können die Begriffe, welche auf dem Arbeitsblatt stehen, noch erklärt werden. Als dritten Schritt zeichnen alle SuS für sich den passenden Gesichtsausdruck zur Geschichte auf dem Arbeitsblatt ein.</p> <p>Je nach Alter kann man mit den weiteren Beispielen gleich verfahren, oder man lässt die SuS die zwei weiteren Situationen selbständig auf dem Arbeitsblatt lösen.</p>	Kopien Arbeitsblatt «Wie würdest du dich fühlen?»
15'	<p>Zum Abschluss suchen die SuS jeweils zu zweit möglichst für jeden auf dem Arbeitsblatt aufgeführten Smiley/Gesichtsausdruck eine kurze Geschichte oder Situation, in denen dieses Gefühl vorkommen kann oder bereits erlebt wurde. Abschliessend werden die unterschiedlichen Situationen einander vorgestellt.</p>	

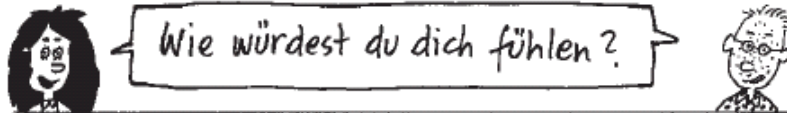
Quelle

- Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1.-4. Klassen. Naschen, Arzneimittel. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2008. S. 62f.
Download (30.11.2021):
<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/naschenarzneimittel-grundschule/>

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/



Quelle: Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1. - 4. Klassen. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2008.



Leonie muss zusehen, wie ihre beste Freundin vergnügt mit Angela spielt. Kreise die Wörter ein, die beschreiben, wie Leonie sich fühlt.

einsam - eifersüchtig - unglücklich - wütend auf sich selbst -
entzückt - wütend - traurig - erschüttert - glücklich - aufgeregt



Jacobs Kaninchen ist gestorben. Kreise die Wörter ein, die beschreiben, wie er sich fühlt.



Nina hat eine gute Arbeit im Aufsatz geschrieben. Wie fühlt sie sich?
Schreibe hier zwei Wörter dazu auf!

Welcher Gesichtsausdruck passt wohl zu den Gesichtern von Leonie, Jacob und Nina? Zeichne ihn ein!

