

Gefühle erkennen und verstehen



www.pexels.com/search/emotions/

ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Empathie
MATERIALIEN	Youtube Video, Gefühlskarten, eine Kiste, Emotionsbilder
DAUER	3 Tage á 20 Minuten
GRUPPENGROSSE	5 bis 15 Kinder
ZIELE	Lernen, eigene und die Gefühle anderer zu erkennen und zu benennen: Wut, Freude, Verwunderung, Angst. Verstehen welche Emotion in welcher Situation aufkommt. Verstehen, was man selbst und was andere Menschen durchleben, wenn man bestimmte Emotionen empfindet.
METHODIK	Rollenspiel und Gruppengespräch
AUTHOR	PRSC



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Wir empfehlen, die Aktivitäten zu diesem Thema auf drei Tage aufzuteilen. Um nicht zu hetzen und in Ruhe alle Aufgaben zu erledigen, müssen Sie sich Zeit nehmen, um mit den Kindern zu sprechen. Je größer die Gruppe der Kinder ist, desto mehr Zeit wird dafür benötigt.

Schritt 1)

Erste Aktivität – Dauer von etwa 20 Minuten

Laden Sie die Kinder dazu ein, dass sie heute über Stimmungen sprechen werden.

Sie können mit folgenden Fragen beginnen: Wie fühlt ihr euch? Was ist eure Stimmung? Was ist passiert?

Warum seid ihr heute in einer solchen Stimmung?

Die Kinder sprechen über ihre Stimmungen. Sie können jederzeit Hilfestellung geben, wenn die Kinder Unterstützung benötigen.

Helfen Sie den Kindern zu verstehen, dass wir jeden Tag unterschiedliche Gefühle empfinden können und dass alle Gefühle, die wir erleben, gut sind.

Schritt 2

Zweite Aktivität – Dauer von etwa 20 Minuten

Laden Sie die Kinder zu einem Spiel ein. Bei "Kannst Du die Stimmung beschreiben?" sollen sie erraten, was die Personen auf der Karte gerade empfinden.

Es geht um Freude, Traurigkeit, Wut, Angst und Verwunderung (jede Emotion hat eine Karte).

Zeigen Sie den Kindern die Stimmungskarten (diese finden Sie weiter unten) und stellen Sie dazu folgende Fragen:

- In welcher Stimmung sind die Menschen hier? (Die Kinder antworten, dass sie überraschte Menschen sehen).
- Woran erkennt ihr, dass die Menschen überrascht sind?
- Was ist ihr Gesichtsausdruck? (Die Kinder erklären und demonstrieren die Stimmung).
- Seid ihr schon einmal überrascht worden? (Die Kinder teilen ihre Erinnerungen mit).
- In welcher Situation war das?
- Stellen Sie nun die gleichen Fragen für jede Emotion. Nachdem Wut, Traurigkeit und Angst besprochen wurden, fragen Sie die Kinder weiter:
- Wie verhältst du dich, wenn du Wut fühlst?
- Wie kannst du dir selbst helfen?
- Wie reagierst du, wenn du die Wut eines Freundes bemerkst?
- Wie könntest du ihm/ihr helfen?

Schritt 3

Dritte Aktivität – Dauer von etwa 20 Minuten

Laden Sie die Kinder ein, bei folgendem Lied mitzumachen:

<https://www.youtube.com/watch?v=wIDEYNfPdOU>

Fragen Sie die Kinder nach dem Video, wie sie sich nach dem Tanzen fühlen.

Welches Gefühl haben sie am liebsten ausgedrückt?



Schritt 4

Laden Sie nun die Kinder dazu ein, mit Ihnen das Spiel "Erkennst Du die Emotion?" zu spielen. Legen Sie dazu die Karten mit den Emotionen in eine Kiste. Ein Kind darf sich nun eine der Karten nehmen und stellt das dargestellte Gefühl mit seinem/ihrem Gesichtsausdruck der Gruppe vor. Die anderen Kinder versuchen zu erraten, welches Gefühl gezeigt wird. Das Kind, welches die Emotion als erstes richtig erraten hat, darf nun eine weitere Karte ziehen und das Gefühl der Gruppe darstellen. Wenn alle Karten gespielt worden sind, legen Sie diese wieder zurück in die Kiste und erklären den Kindern die nächste Aufgabe. Als nächstes sollen die Kinder die Gefühle nicht mit ihrem Gesichtsausdruck, sondern mit ihrer Tonlage darstellen. Sie können beispielsweise die Aussage "bis später" in einer traurigen, fröhlichen, wütenden, ängstlichen, schüchternen oder überraschten Tonlage sagen. Die anderen Kinder erraten wieder, mit welcher Gefühlslage das vortragende Kind gesprochen hat. Die Spielrunde gestaltet sich wie die erste, das schnellste Kind ist als nächstes an der Reihe, bis alle Karten gespielt sind.

Stimmungskarten:







Emotionskarten:

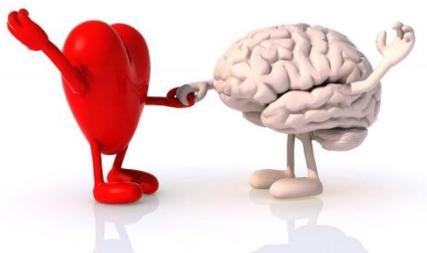




Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder erkennen und benennen ihre eigenen und die Emotionen anderer und wissen, wie sie diese richtig ausdrücken können.			
Die Kinder erkennen und benennen ihre eigenen und die Emotionen anderer, sind aber noch nicht in der Lage darauf entsprechend zu reagieren.			
Sie erkannten, dass wir auf bestimmte Situationen unterschiedlich reagieren. .			
Die Kinder wissen, warum es so wichtig ist, zu verstehen, was man selbst und andere gerade durchleben. Kinder wissen, dass sie sich selbst und anderen helfen können, wenn sie die Gefühle, die sie ausdrücken, verstehen.			
Sie brauchen noch Hilfe, um ihre eigenen und die Emotionen anderer zu verstehen.			

*Bildung soll allen zugänglich sein. Man darf keine Standesunterschiede machen.
- Konfuzius*



Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Suchen sie nach Wegen, um Frustration in eine Gelegenheit zum Nachdenken und Stress in eine spannende Herausforderung zu verwandeln. Manchmal kann allein die Achtsamkeit in Bezug auf Ihre Gedanken einen großen Unterschied für Ihr allgemeines Wohlbefinden machen. Hier ist eine einfache Übung, die Ihnen dabei helfen kann: Schreiben Sie am Ende eines jeden Tages eine positive Sache auf, die an diesem Tag passiert ist und warum sie Sie glücklich gemacht hat. Auf diese Weise trainieren Sie Ihr Gehirn, sich auf das Positive zu konzentrieren.