

fit und stark plus



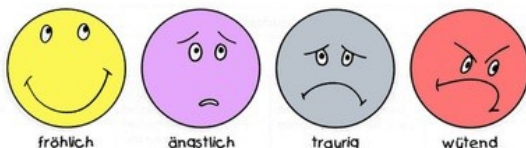
Newsletter Ausgabe 14, September 2017

Wie kann ich ein Gefühl beschreiben?

Liebe Lehrkräfte, „Ich fühle mich doof!“ Wer von uns hat diesen Satz nicht schon einmal gehört, wenn Mädchen und Jungen auf die Frage antworten, wie es ihnen geht. Ist denn „doof fühlen“ überhaupt ein Gefühl und wenn ja, welches? Und welche Gefühle stecken hinter den wohl häufigsten Antworten: „Mir geht es ganz gut“, „geht so“ oder „mir geht es schlecht“? Dabei werden doch gerade Kinder von der Macht ihrer Gefühle besonders stark überwältigt. Ärger, Traurigkeit, Enttäuschung, Wut oder Angst brechen ebenso intensiv über sie herein wie Begeisterung, Freude und Liebe. Schöne Erlebnisse kribbeln im Magen, Angst schnürt die Kehle zu: Gefühle sind körperlich spürbar. Doch die Antworten der Kinder sind meist einsilbig und knapp gehalten. Sie müssen erst lernen, Worte für ihr Befinden zu finden. Wie können wir also Schülerinnen und Schüler befähigen, ihre Bedürfnisse in Bezug auf ihre Gefühle besser auszudrücken, um auch Missverständnisse im zwischenmenschlichen Umgang zu vermeiden? In diesem Newsletter und in der kommenden Ausgabe werden wir uns intensiv mit diesem Thema beschäftigen und Ihnen aufzeigen, wie es gelingen kann, dass Schülerinnen und Schüler lernen, ihren Wortschatz zum Thema Gefühle zu erweitern.

Wie sehen Gefühle aus?

Malen Sie zu Beginn der Unterrichtsstunde die vier Grundgefühle als Smileygesichter an die Tafel: Wut, Angst, Trauer und Freude. Zeichnen Sie Augen und Mund so, dass man die Emotionen gut erkennen kann. Sprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern über die Grundgefühle. Wer mag, darf von einem Erlebnis berichten, bei dem eines der Gefühle eine wichtige Rolle spielte. Lassen Sie die Kinder im Anschluss erraten, welches Gesicht nach ihrer Ansicht für welches Gefühl stehen könnte.

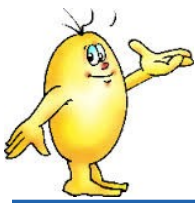


Sammeln Sie mit Hilfe der Schülerinnen und Schüler weitere Gefühle, wie Liebe und Scham, Neid, Sorge oder Langeweile. Fragen Sie, woran man erkennen kann, wie jemand gerade fühlt: „Woran erkennen wir, dass jemand ängstlich ist? Woran erkennen wir, dass jemand traurig ist? Woran erkennen wir, dass jemand wütend ist? Woran erkennen wir, dass jemand freudig (fröhlich) ist?“ Im Anschluss dürfen die Kinder mittels eindeutiger Gestik und Mimik allen möglichen Gefühlen Ausdruck verleihen. Verbinden Sie diese Aufgabe mit einem Bewegungsspiel: Die Schülerinnen und Schüler dürfen abwechselnd ein Kind aus ihrer Klasse an ihren Tisch rufen: „Ich wünsche mir die fröhliche Johanna an meinen Tisch.“ „Ich wünsche mir den traurigen Ben an meinen Tisch.“ „Ich wünsche mir die ängstliche Anne an meinen Tisch.“ „Ich wünsche mir den wütenden Moritz an meinen Tisch.“ Das gerufene Kind geht sodann mit passender Körpersprache zu dem jeweiligen Tisch. Beenden Sie die Unterrichtsstunde mit einer Gefühlspantomime, bei der die Kinder abwechselnd ein Gefühl darstellen, welches vom Rest der Klasse erraten werden muss.



Wie fühlen sich Gefühle an?

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Freude, Wut, Angst, Trauer oder Liebe nur einige Gefühle sind, denen wir im Leben begegnen und dass Gefühle ein wichtiger Bestandteil von uns sind, auf die niemand gerne verzichten möchte. Gefühle begleiten uns ein Leben lang. Es gibt gute Gefühle, weniger gute und solche, die man am besten so schnell wie möglich wieder verlieren möchte. Fragen Sie die Kinder, welches Gefühl wohl in welcher Situation auftritt: „Wann tritt die Freude auf? Wann



fit und stark plus



Newsletter Ausgabe 14, September 2017

tritt die Wut auf? Wann tritt die Trauer auf? Wann tritt die Angst auf?“ Erklären Sie, dass es Gefühle gibt, die uns manchmal im Weg stehen, wir sie als unangenehm empfinden und schlecht. Andere wiederum lassen uns fröhlich sein. Wir lachen und fühlen uns einfach nur gut. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler alle angenehmen (guten) und unangenehmen (schlechten) Gefühle zu nennen, die ihnen gerade so in den Sinn kommen. Die angenehmen Gefühle können an der Tafel in eine Sonne geschrieben werden, die unangenehmen in eine Wolke. Erklären Sie in diesem Zusammenhang, dass ein unangenehmes Gefühl nicht immer schlecht sein muss. Beispiel: „Die Angst bewahrt uns auch davor Dinge zu tun, die für uns gefährlich werden könnten.“ Ein schönes Hörbeispiel dazu finden Sie in der Wissenskiste auf unserer Webseite: www.ifa-ggmbh.de/kinderseite/wissenskiste „Vom Mut der Angsthasen.“

Wie kann ich ein Gefühl beschreiben?

Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler dazu offen und ehrlich zu beschreiben, was sie bei dem einen oder anderen Gefühl empfinden. Beispiel: „Was passiert mit dir, wenn du Angst hast?“ Mögliche Antworten: „Mir bleibt die Luft weg, ich bekomme feuchte Hände, mein Herz schlägt wild und laut.“ „Was passiert mit dir, wenn du traurig bist? Was passiert mit dir, wenn du fröhlich bist? Was passiert mit dir, wenn du wütend bist?“ Überlegen Sie im Anschluss mit den Kindern gemeinsam, welche Eigenschaftswörter (Adjektive) diese Empfindungen und Emotionen am ehesten beschreiben. Beispiele: Unsicher, verzweifelt, unruhig sprachlos, ängstlich, scheu, schwach, erstaunt, furchtsam, angeekelt, verbittert, neidisch, verwirrt, hungerissen, entsetzt, fassungslos, neugierig, verliebt, begeistert, nervös, bedrückt, dankbar, eifersüchtig. Die Kinder dürfen nun in einem Ratespiel abwechselnd die Adjektive herauspicken, mit denen sie ihren Mitschülerinnen und –schülern gegenüber ein Gefühl beschreiben, ohne das Gefühl direkt beim Namen zu nennen. Der Rest der Klasse muss erraten, welches Gefühl gemeint ist. In einem weiteren Ratespiel flüstern Sie als Lehrkraft jeweils

nur einem Kind ein Adjektiv ins Ohr. Dieses Kind soll dann versuchen, dieses Eigenschaftswort pantomimisch darzustellen. Alle anderen Kinder müssen das Wort erraten. Reflektieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern zum Abschluss der Unterrichtsstunde: „Welche Vorteile habt ihr, wenn ihr viele Wörter für Gefühle kennt? Warum ist es sinnvoll unterschiedliche Wörter für ganz ähnliche Gefühle zu haben?“

Adjektive, um Gefühle auszudrücken



andächtig
angeekelt
ängstlich
anmaßend
ärgerlich
aufgebracht
aufgeregt
ausgeglichen
bedrängt
bedrückt
begeistert
behutsam
bekümmert
beleidigt
beruhigt
beschämt
besorgt
betrogen
böse
boshaft
dankbar
durcheinander
eifersüchtig
ingeschnappt
einsam
empört
entgeistert
entrüstet
entsetzt



entspannt
erbittert
erfreut
erleichtert
ernst
erregt
erschrocken
erstaunt
erzürnt
fassungslos
freudig
freundlich
froh
fröhlich
furchtsam
geduldig
gekränkt
gelangweilt
gelassen
gestresst
glücklich
grimmig
großzügig
gutmütig
hämisches
heiter
herablassend
hingerissen
hitzig



interessiert
lustig
missgünstig
missträulich
munter
mutlos
nachdenklich
neidisch
nervös
nett
neugierig
niedergeschlagen
rasend
ruhig
sauer
schadenfroh
scheu
schüchtern
schuldige
schwach
sicher
sprachlos
stark
stolz
tobsüchtig
traurig
überglücklich
überheblich
überrascht



unbekümmert
unbeschwert
ungeduldig
unruhig
unsicher
unzufrieden
verärgert
verbittert
verblüfft
verdutzt
vergnügt
verlegen
verletzt
verliebt
verstimmt
verträumt
verwirrt
verwundert
verzückt
verzweifelt
vorsichtig
wild
wütend
zaghaft
zornig
zufrieden
zurückhaltend

Bitte gehen Sie davon aus, dass nicht alle Wörter dieser Liste im aktiven Wortschatz der Kinder enthalten sind. Helfen Sie also ein bisschen nach, denn gerade den wollen wir ja erweitern. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse viel Spaß!

Wissenswertes	
Login zur Webseite	Die Materialien sind auch online abrufbar: Benutzer: „user“ PW: „ifa4711“ www.fitundstarkplus.de