

Gefühle wahrnehmen und verstehen – Heute bin ich ...

Vanessa Heise



© www.colourbox.com

Die Welt der Gefühle ist vielfältig und bunt. Sich in dieser zurechtzufinden, fällt – nicht nur Kindern – nicht immer leicht. Die Unterrichtseinheit soll den Schülerinnen und Schülern helfen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen. Die Kinder lernen, auch negative und unangenehme Gefühle zu akzeptieren und bewusst und angemessen damit umzugehen. Nur wer seine eigene Gefühlswelt kennt, kann empathisch auf Mitmenschen zugehen und so manches, vielleicht zunächst irritierende Verhalten oder eine unerwartete Reaktion von anderen nachvollziehen und verstehen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 und 2
Dauer:	ca. 4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Erfahrungen im Zusammenleben mit anderen beschreiben und vergleichen, Respekt und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber entwickeln, Personal- und Sozialkompetenz
Thematische Bereiche:	Gefühle, Zusammenleben, Gemeinschaft, persönliche Entwicklung
Medien:	Arbeitsblätter, Bilder, Texte, Bastel-/Malvorlagen

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt; BD: Bilder, TX: Text, VL: Mal-/Bastelvorlage



Alternativen/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Impulse/Gespräch

1. Stunde

Thema: Was sind Gefühle?

Einstieg:

M 1 (TX) Wenn du fröhlich bist / Das Lied wird gemeinsam gesungen.

Hauptteil:

M 2 (BK) Heute bin ich ... / Die SuS betrachten die Bilder und benennen die verschiedenen Gefühle.
Alternativ können die Bilder direkt aus dem Buch von Mies van Hout gezeigt werden.

Gesprächsimpulse:

- „Wie fühlen sich die einzelnen Fische?“
- „Woran hast du erkannt, dass sich der Fisch ... fühlt?“

Gemeinsam wird zunächst überlegt, welche Gefühle durch welche Farben dargestellt werden (können). Anschließend gestalten die SuS frei einen Gefühlsfisch nach dem Muster der Fische aus dem Bilderbuch mit leuchtenden Farben auf schwarzem Tonpapier.



M 3 (VL) Mein Gefühlsfisch / Die Vorlage dient SuS, die Schwierigkeiten haben, frei einen Fisch zu gestalten. (Die SuS bemalen die Vorlage, schneiden sie aus und kleben sie dann auf schwarzes Tonpapier.)



Abschluss: Wer möchte, darf seinen Gefühlsfisch zeigen und dazu erzählen.

Benötigt: 1 DIN-A4-Bogen schwarzes Tonpapier pro Kind,
Wachsmalstifte/Pastell-Ölkreide o. Ä., ggf. Scheren, Klebstoff

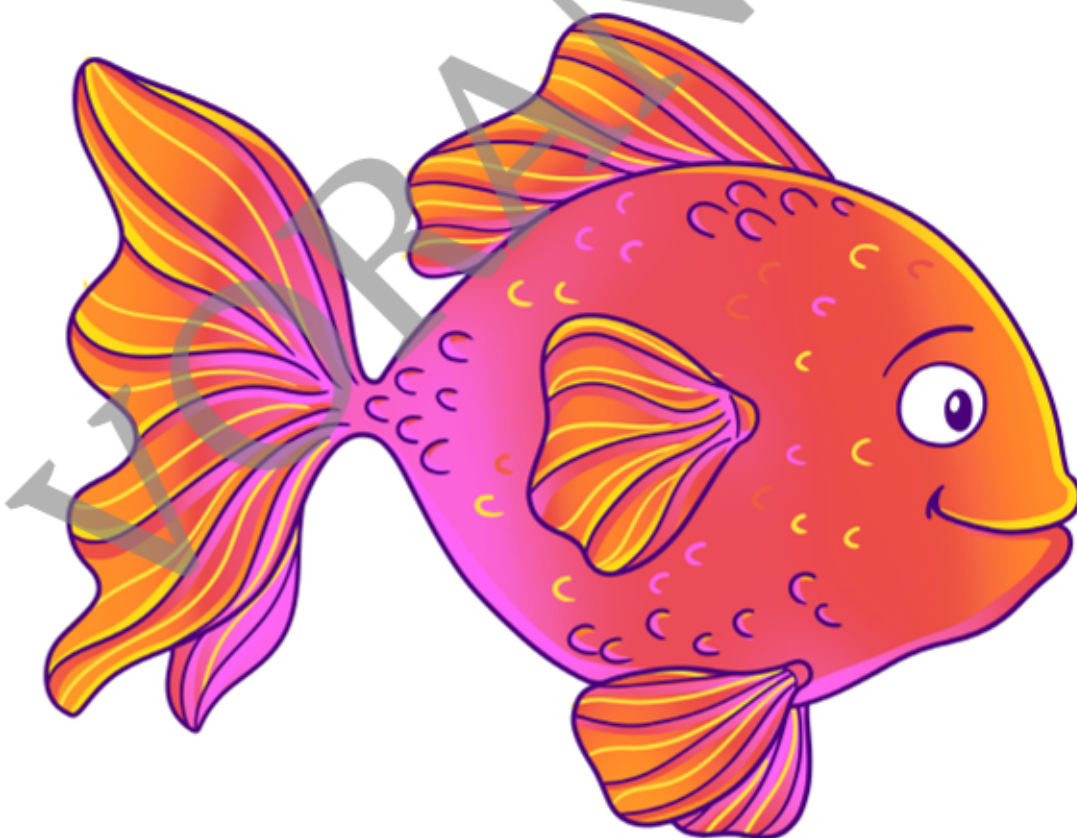
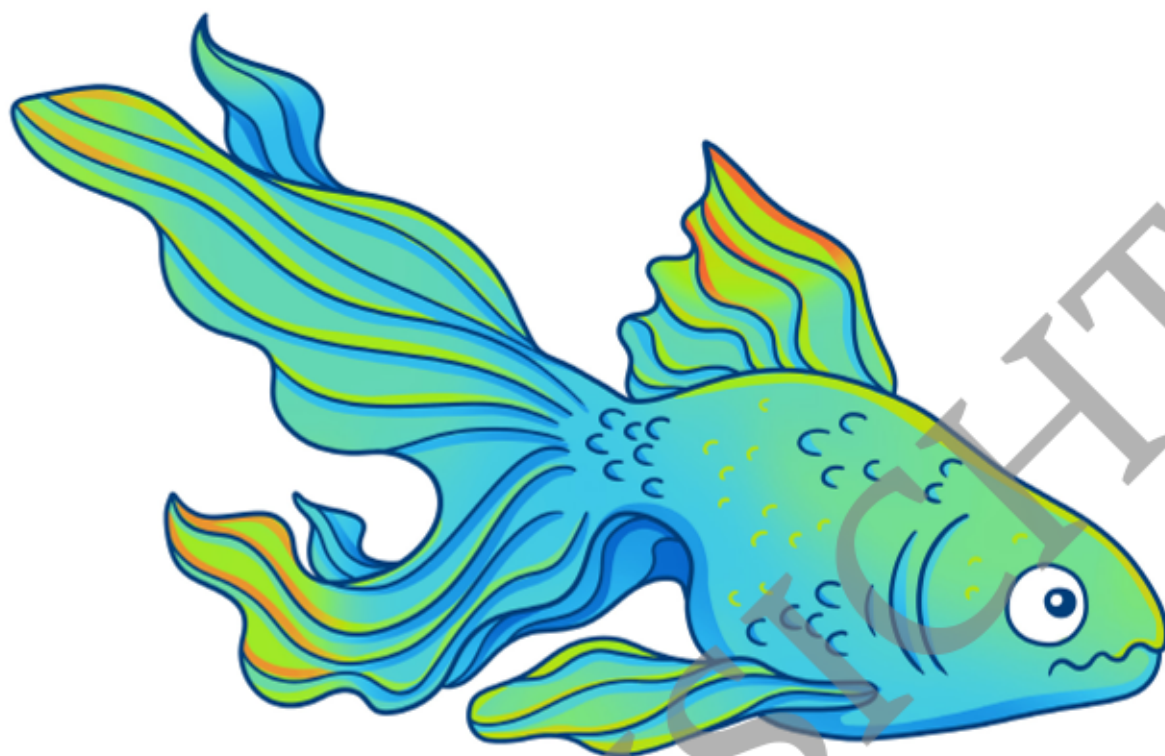
2. Stunde

Thema: Ein Gefühlsbüchlein basteln

Einstieg: Die SuS wiederholen die verschiedenen Gefühle aus der vorherigen Stunde. Einzelne Kinder dürfen ein Gefühl pantomimisch darstellen, die anderen sollen es erraten.

Heute bin ich ...

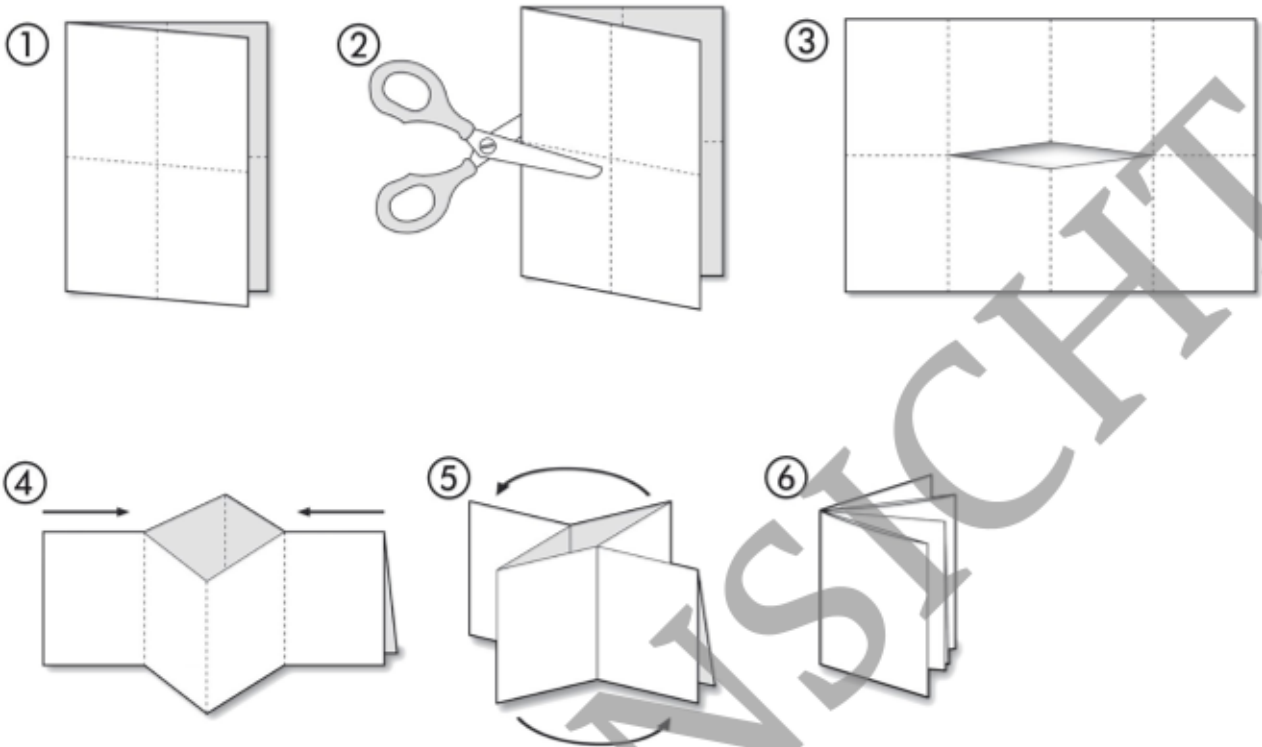
M 2



Mein Gefühlsbuch

M 4

So geht's:



Einen Gefühlswürfel basteln

M 6**Aufgaben:****Malt weitere Gesichter auf.****Schneidet die Vorlage aus und klebt sie an den grauen Flächen zusammen.**