

Gefühlscollage

Übungs-Intention

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt

- eigene Gefühle anzusprechen.
- eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen.
- zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
- Vertrauen in die Gruppe und Klasse entwickeln.



So geht's

Vorbereitungsauftrag:

Bitte Sie Ihre Schülerinnen und Schüler eine Collage anzufertigen, die bestimmte Gefühle der letzten Wochen darstellt (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen»).

Durchführung:

1. Besprechen Sie als Einstieg in diese Übung mit Ihren Schülerinnen und Schülern, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. Zudem lösen Ereignisse (Beispiel nennen) nicht immer die gleichen Gefühle aus.
2. Setzen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern in einen Tisch- oder Stuhlkreis und besprechen/wiederholen Sie die sechs Basisgefühle (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen»).
3. Legen Sie die fertigen Bilder in die Mitte. Die Kinder beschreiben ihre mitgebrachte Collage und die damit verbundenen Gefühle, die sie erlebt haben.

Zeitbedarf ca. 20 – 30 Minuten

Variation

Mit dieser Variation müssen die Schülerinnen und Schüler nicht direkt über ihre eigenen Gefühle sprechen.

1. Hängen Sie die fertigen Bilder in der Klasse auf und versehen Sie jedes Bild mit einer Zahl.
2. Fertigen Sie entsprechend der Anzahl der Collagen Lose an und verteilen Sie sie in der Klasse.
3. Jede Schülerin/ jeder Schüler bekommt eines der Lose und fertigt eine Beschreibung des entsprechenden Bildes an. Dabei sollte niemand das eigene Bild beschreiben.
4. Diskutieren Sie dann gemeinsam die Absicht der Künstlerinnen und Künstler und die entsprechenden Interpretationen.

Zeitbedarf ca. 20 – 30 Minuten

Reflexionsimpulse

- Wie fühlt es sich an, vor den anderen über eigene Gefühle zu sprechen?
- Ist es leichter, über angenehme oder unangenehme Gefühle/ Situationen zu berichten?
- Stellt euch vor, ihr habt diese erzählten Situationen von den anderen Kindern selbst erlebt: Hättet ihr dabei auch dieses Gefühl gehabt?
- Wie geht ihr damit um, wenn jemand in einer Situation anders (z.B. ängstlicher) reagiert, als ihr es würdet?

Reflexionsimpulse für die letzten Wochen

- Welche Gefühle habt ihr besonders oft empfunden?
- Wie habt ihr die Zeit zuhause erlebt?
- Was hilft euch bei unangenehmen Gefühlen oder was könnte euch helfen?

Quelle: MindMatters «Freunde finden, behalten, dazugehören».