

Einblick

das Gefühlsprodukt der Pro Juventute für die 1. – 3. Klasse



Für
dich
da!

PRO
JUVEN
TUTE

WIE
GEHT
ES?

Wie geht es?

Ich bin stark ABC... der Gefühle





INHALT

1. Einführung

- 1.1 «Ich fühle mich stark»
- 1.2 Entwicklungsphase 6-12 Jahre
- 1.3 Warum Gefühle so wichtig sind
- 1.4 «Zukunfts-Schule» fördert emotionale und kognitive Fähigkeiten
- 1.5 Pro Juventute fühlt mit

2. Umgang mit dem «Gefühlsprodukt»

- 2.1 Zielgruppe
- 2.2 Lernziele
- 2.3 Methodisch-didaktische Hinweise
- 2.4 Methodische Schwerpunkte und Sozialformen
 - 2.4.1 Arbeitsblätter
 - 2.4.2 Bewegung und Körperarbeit
 - 2.4.3 Gesprächskreis
 - 2.4.4 Entspannungsübungen
 - 2.4.5 Kreatives Gestalten
 - 2.4.6 Spiel und Gruppenaktivitäten
 - 2.4.7 Szenische Darstellung
 - 2.4.8 Zuhören und Nachdenken
- 2.5 Umgang mit den Bausteinen

3. Baustein A: Freude

- Eigene Gefühle erkennen
- 3.1 Einleitung
 - 3.2 Lernziele
 - 3.3 Material
 - 3.4 Unterrichtsbaustein A
 - 3.5 Arbeitsblätter

4. Baustein B: Traurigkeit

Gefühle der anderen wahrnehmen

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Lernziele
- 4.3 Material
- 4.4 Unterrichtsbaustein B
- 4.5 Arbeitsblätter

5. Baustein C: Überraschung

Eigene Gefühle ausdrücken

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Lernziele
- 5.3 Material
- 5.4 Unterrichtsbaustein C
- 5.6 Arbeitsblätter

6. Baustein D: Wut

Ich kann meine Gefühle kontrollieren

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Lernziele
- 5.3 Material
- 5.4 Unterrichtsbaustein D
- 5.6 Arbeitsblätter



7. Baustein E: Angst

Über Gefühle kommunizieren

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Lernziele
- 5.3 Material
- 5.4 Unterrichtsbaustein E
- 5.6 Arbeitsblätter

8. Baustein F: Mut

Gefühle im Alltag leben

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Lernziele
- 5.3 Material
- 5.4 Unterrichtsbaustein F
- 5.6 Arbeitsblätter



9. Arbeitsblätter: Ergänzung

10. Gefühlstabellen

11. Literatur



1. EINFÜHRUNG

1.1 «Ich fühle mich stark»

Jedes Jahr am ersten Schultag nach den Sommerferien beobachten wir an allen Primarschulen einen der emotionalsten Momente in der langen Schulkarriere der Schülerinnen und Schüler – die Einschulung der Erstklässler.

Die glänzenden oder weinenden Kinderaugen, die strahlenden oder ängstlichen Gesichter, der mutige oder zurückhaltende Gang an der Seite der Eltern, oft ein fester Griff an der Hand der Mutter oder des Vaters: Es ist ein Meer an Gefühlen und Emotionen, die an diesem besonderen Tag die Herzen der unzähligen Kinder bewegen. Nirgends vorher oder nachher habe ich diese besondere Kumulation von reinen Gefühlen mit allen ihren Färbungen und Richtungen beobachtet.

Das Idealbild des Erstklässlers beschreibt ihn bereits als «stark, einfühlsam, durchsetzungsfähig und sozial». Die Erwartungen der heutigen Gesellschaft, der Schule und teilweise auch der Eltern an die Erstklässler sind in den letzten Jahren massiv gestiegen. Dieser Erwartungsdruck verunsichert viele Kinder relativ schnell und überfordert sie emotional. Es wird für sie immer schwieriger, eine Balance zwischen Kognition und Emotion zu finden.

Der Anliegen der Pro Juventute Schwyz ist es, die Kinder in den entscheidenden ersten Schuljahren mit dem vorliegenden «Gefühlsprodukt» so zu stärken, dass sie mit einer gestärkten Emotionalität die kognitiven Herausforderungen der Schule motiviert und ausgeglichen anpacken können. Wünschenswert wäre es, dass jedes Kind im Rahmen dieses «besonderen» Unterrichts innerlich gestärkt wird und am Schluss überzeugt artikulieren kann: «Ich fühle mich stark.»

Diese Tatsache ist der Grund dafür, weshalb wir uns in dieser Handreichung mit den Gefühlen und ihrem Einfluss auf die emotionale und kognitive Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den ersten drei Schuljahren befassen.

1.2 Entwicklungsphase 6-12 Jahre

Die Einschulung der Kinder findet gerade zu Beginn einer besonders wichtigen Entwicklungsphase statt, in der bei den Kindern erstaunliche Veränderungen auf verschiedenen Ebenen eintreten:

- **Körperliche Ebene:** Es ist eine robuste und stabile Phase. Die meisten Krankheiten sind überstanden und die Krisen der Pubertät sind noch in weiter Ferne. Die Kinder in diesem Alter sprühen meistens vor Kraft und Energie und geniessen es, sich körperlichen Herausforderungen zu stellen.
- **Kognitive Ebene:** Auch auf dieser Ebene sind die Kinder in diesem Alter äusserst leistungsfähig. Maria Montessori¹ hat darüber folgendes geschrieben: «Der Wissensdrang des Kindes ist in diesem Alter unendlich gross und es ist nicht damit zufrieden, das Wissen in mundgerechten Häppchen serviert zu bekommen, geschweige denn, es auswendig zu lernen; vielmehr möchte es das ganze Universum erforschen und Zusammenhänge verstehen. (...) Es ist in dieser Phase ausgestattet mit einer ganz besonderen Gabe – der Vorstellungskraft –, die es ihm erlaubt, weit über die konkreten, sensorischen Erfahrungen hinaus zu forschen. Doch bei allen Lernprozessen ist es eigene Aktivität, die es zu Erkenntnissen führt – nicht die langen Erklärungen der Pädagogen! Aus dem ›Hilf mir, es selbst zu tun‹ wird nun ein ›Hilf mir, selbst zu denken!‹.» (Montessori, M., Kosmische Erziehung, S. 37).
- **Soziale Ebene:** Das Kind entwickelt sich nun zum sozialen Wesen. Es erweitert sein Interesse auf andere Menschen, und die Kontakte zu seinen Freunden nehmen einen immer höheren Stellenwert ein. Langsam entwickelt es das Bedürfnis, sich von seiner Familie zu lösen – was jedoch nicht bedeutet, dass das Kind seine Familie weniger liebt. Es bildet mit seinen Freunden Gruppen, in welchen verschiedene Rollen eingenommen und ausprobiert werden: der Anführer, der Mitläufer, der Aufpasser, der Helfer oder der Schiedsrichter. In dieser Phase hat das Kind eine innere Bereitschaft, sich auf fremde erwachsenen Personen einzustellen und von ihnen zu lernen. Der Schweizer Kinderarzt und Autor zahlreicher Bücher über Kinderentwicklung, Remo H. Largo, hat dies in Bezug auf die Schule treffend formuliert: «Die Institution Schule ist nur möglich, weil Kinder mit sechs und sieben Jahren bereit sind, von fremden Erwachsenen zu lernen.» (Largo, R.H., Kinderjahre. Piper Verlag, Zürich, 2011, S. 140).
- **Emotionale Ebene:** In diesem Alter ist das Kind zunehmend in der Lage, eigene Gefühle zu erkennen und zu steuern, sich in die Gefühle anderer einzufühlen (Empathie) und konstruktive Kritik anzunehmen. Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Gefühlen hilft dem Kind, sich als eigenständige Persönlichkeit in dem sozialen Klassengefüge zurechtzufinden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Lehrpersonen, die vorleben und verdeutlichen, wie mit Emotionen gekonnt umgegangen werden kann.

1.3 Warum Gefühle so wichtig sind

Der amerikanische Psychologe, Daniel Golemann versteht unter Emotion² «ein Gefühl mit den ihm eigenen Gedanken, psychologischen und biologischen Zuständen sowie den ihm entsprechenden Handlungsbereitschaften. Es gibt Hunderte von Emotionen mitsamt ihren Mischungen, Variationen, Mutationen und Nuancen.» (Golemann, D., Emotionale Intelligenz. Carl Hanser Verlag, München, 1996, S. 363).

Bis heute gab es zahlreiche Versuche, Gefühle in ein Schema von «Grundgefühlen» zu ordnen. Die Wissenschaftler sind sich da aber immer noch nicht einig. Eine grosse Kapazität und ein Pionier auf diesem Gebiet, der amerikanische Psychologe Paul Ekman, geht von 7 bis 15 Grundemotionen aus. Dazu gehören u.a.: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Verachtung, Überraschung und Ekel. Diese Grundgefühle sind uns seiner Meinung nach angeboren. Alle Menschen haben sie, wie er aus interkulturellen Vergleichen schliesst. Und

¹ Maria Montessori (1870-1952), italienische Pädagogin und Ärztin. Begründerin eines einzigartigen reformpädagogischen Erziehungskonzeptes (Montessoripädagogik).

² In der wissenschaftlichen Literatur wird manchmal zwischen den Begriffen «Gefühl» und «Emotion» unterschieden. In dieser Handreichung werden wir die zwei Begriffe synonym verwenden.

2. Umgang mit dem «Gefühlsprodukt»

2.1 Zielgruppe

Die vorliegende Sammlung von Unterrichtsmaterialien gibt Lehrerinnen und Lehrern der Primarschule ein erprobtes Repertoire an die Hand, verschiedene Aspekte der «emotionalen Intelligenz» in ihrem Unterricht zum Thema zu machen – wann und wie es der jeweiligen Gruppe entspricht.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Schulkollegium der 1. bis 3. Klassen ein gesamtschulisches Gefühlsprojekt auf die Beine zu stellen und zu seinem Finale die Eltern und andere externe Gäste einzuladen.

2.2 Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler lernen im Rahmen der vorliegenden Unterrichtsbausteine verschiedene Emotionen kennen. Sie werden damit befähigt, ihre Bedürfnisse im Bezug auf ihr Befinden besser ausdrücken zu können.

Die Förderung der emotionalen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler verfolgt folgende Ziele:

- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Verbesserung der Konzentration und der Aufmerksamkeit
- Steigerung des Selbstwertes und Selbstvertrauens
- Verbesserung der Selbststeuerung im Umgang mit Gefühlen und Impulsen
- Verbesserung der kommunikativen Kompetenz
- Steigerung der Frustrationstoleranz
- Erweiterung der Konfliktlösungsstrategien.

In Bezug auf den Lehrplan in der Primarschule werden folgende Ziele verfolgt:

- **Selbstkompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler lernen sich und ihre Emotionen besser kennen. Sie zeigen und artikulieren ihre Gefühle und kennen die Umgangsmöglichkeiten mit ihren Emotionen.
- **Sozialkompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können die Gefühle der anderen erkennen und nachvollziehen. Sie entwickeln Empathie und gehen respektvoll miteinander um.
- **Sachkompetenz:** Die Schülerinnen und Schüler können sachlich begründen, warum der Umgang mit Emotionen für sie und ihre Klasse/Gruppe wichtig ist.

Die Feinziele sind in jedem Unterrichtsbaustein gesondert aufgeführt und dürfen je nach Situation und dem pädagogischen Bedürfnis in der Gruppe zusätzlich angepasst werden.

2.3 Methodisch-didaktische Hinweise

Das Unterrichtsmaterial besteht aus Interaktionsspielen, Geschichten, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Anregungen für gelenkte Fantasiereisen und andere Visualisierungsübungen, Rollenspielen, Pantomimeübungen und Vorschlägen für eine bessere Wahrnehmung der eigenen und fremden Emotionen.

Bei der Auswahl der Materialien wurde darauf geachtet, möglichst viele und unterschiedliche methodische Möglichkeiten für ein ganzheitliches – gefühlsmässiges, körperlich-seelisches und kognitives – Lernen auf-

Baustein A: Freude



Ich bin glücklich
Eigene Gefühle erkennen



3.1 Einleitung

Freude ist ein Gefühl des Sieges, des Erfolgs und des Stolzes. Es ist ein Gefühl des Erfülltseins. Ein freudiges Hochgefühl benennen wir mit Glück, Seligkeit oder Euphorie. Freude trägt dazu bei, dass wir uns mit anderen Menschen zusammengehörig fühlen. Sie breitet sich aus und steckt andere an. Verwandt mit Freude sind Gefühle wie Vertrauen, Selbstwertgefühl und das Bewusstsein, akzeptiert und geliebt zu werden.

Die Auseinandersetzung mit dem Gefühl Freude ist im schulischen Kontext von grosser Bedeutung. Denn Freude ist der Motivationsmotor für die Schülerinnen und Schüler, sich mit den Lerninhalten in einer konstruktiven und nachhaltigen Art zu befassen. Sie erzeugt die «Aha-Momente» beim Lernen und fördert den Spass am Entdecken und Forschen. Selbstverständlich funktioniert dies nur dann, wenn es auf Resonanz seitens der Lehrpersonen trifft. Denn wie wir alle wissen: Begeistern kann man jemanden erst dann, wenn man selbst begeistert ist. Erst dann kann man die Begeisterung auch an die Kinder weitergeben.

In dem vorliegenden Baustein befassen wir uns auch mit den Schülerinnen und Schülern bekannten Gefühlen/Emotionen. Wir erörtern gemeinsam die Ursachen und die Wirkung der uns bekannten Gefühle. Im Mittelpunkt dieses und der folgenden Unterrichtsbausteine steht der Einfluss der Gefühle auf die Persönlichkeitsbildung der Schülerinnen und Schüler, auf ihre persönliche Wahrnehmung, auf ihr Selbstwertgefühl und auf die Strategien für seine Stärkung. Die bewusste Selbstwahrnehmung soll nämlich den Kindern helfen, ihre emotionalen Reaktionen zu kontrollieren und bewusst auszudrücken.

3.2 Lernziele

Folgende Ziele werden im ersten Baustein verfolgt:

- Freude als etwas Besonderes kennen lernen
- Kinder nennen ihnen bekannte Gefühle und erläutern ihre Vorstellung von dem Wort «Gefühl»
- sie beschreiben die äusseren Merkmale der ihnen bekannten Gefühle
- sie lernen anhand von Bildern (z.B. Gefühlswürfel, Stimmungsflip) Gefühle zu benennen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins
- Wortschatzerweiterung und Förderung des Ausdrucks.

3.3 Medien

Folgende Medien sollen für die Arbeit mit dem ersten Baustein vorbereitet werden:

- Gefühlswürfel der Pro Juventute (evtl. auch Stimmungsflip der Pro Juventute)
- Fotoapparat für die Projektdokumentation
- PC und Farbdrucker zum Bearbeiten und Ausdrucken der Projektfotos
- Projektmappe für jedes Kind (in ihr werden die Unterlagen/Arbeitsblätter gesammelt)
- Packpapier, Karton, Filzstifte, Wasserfarben
- passende Liederauswahl zum Thema «Freude» (evtl. den Kindern bereits bekannt)
- CD-Player und Entspannungsmusik
- kleine Handglocke (Zeichen für den Kreis, Spielunterbruch, Stillsein)
- Laminiergerät und Laminierfolien (A4)
- A3-Papier und Markierungspunkte

3.4 Unterrichtssequenzen

LP = Lehrpersonen; A-1... = Arbeitsblatt Nr. 1...; AE = Arbeitsblätter Ergänzung

Baustein	Unterrichtsaktivitäten	Methode/Sozialform	Medien
Einstieg	<p>Begrüßung: Begrüßungskreis soll die Kinder aus dem Alltag holen und in eine besondere Stimmung versetzen.</p> <p>LP begrüßt die Gruppe und stellt das Gefühls-Projekt vor – je nachdem, ob es als geschlossenes Projekt oder nur als Teil davon durchgeführt wird. Alle Fragen der Kinder werden von der LP beantwortet – noch keine Diskussion zulassen.</p> <p>Als Begrüßungsritual werden in jeder Unterrichtseinheit verschiedene Grussformen aus anderen Kulturen geübt. Heute wird der «indische Gruss» geübt: Mit gefalteten Händen voreinander verbeugen.</p>	<p>Kreis</p> <p>Zuhören</p> <p>Austausch</p> <p>leise Musik im Hintergrund</p> <p>Ritual</p> <p>Bewegung</p>	<p>CD-Player mit beruhigender Musik; Platz für Kreis am Boden / auf den Stühlen</p> <p>(siehe Methode, Schwerpunkte und Sozialformen)</p>
Hauptteil	<p>Geschichte: «Das unzufriedene Blümchen» (weitere Geschichten dazu in AE)</p> <p>oder</p> <p>Fantasiereise «Geben» zur Einstimmung in das Gefühl «Freude» (die erste Frage fällt dabei aus)</p> <p>Fragen zu der Geschichte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie heisst das Gefühl, das das unzufriedene Blümchen am Schluss der Geschichte hatte? • Wie fühlt sich «Freude» an? • Was bereitet mir Freude? • Wie kann ich anderen Menschen Freude bereiten? • Wodurch erkenne ich, dass sich jemand freut? • Welche anderen Begriffe für Freude kennt ihr? (glücklich, happy, froh, wohlfühlen, entspannt, ruhig, zufrieden, ausgeruht, etc.) <p>Spiel: «Komplimente-Thron» (mit gegenseitigem Lob können sich Kinder etwas Gutes tun)</p> <p>oder</p> <p>Basteln: «Freuden-Wand» (Kinder gestalten ein Plakat auf einem Packpapierbogen und hängen es sichtbar in der Klasse auf)</p>	<p>Kreis</p> <p>Transfer</p> <p>Spiel</p> <p>Basteln zur Musik (fröhlich)</p>	<p>A-1 AE</p> <p>A-2</p> <p>(s. Method. Schwerpunkte und Sozialformen)</p> <p>A-3 Stuhl</p> <p>A-4 Packpapier Filzstifte Wasserfarben</p>

Baustein A

3

3.5 ARBEITSBLÄTTER

- A-1. Das unzufriedene Blümchen
- A-2. Fantasiereise «Geben»
- A-3. Komplimente-Thron
- A-4. Freuden-Wand
- A-5. Meine Insel der Freude
- A-6. Jagd auf den Stuhl
- A-7. Gefühlsbarometer
- A-8. Freundliches «Spiessrutenlaufen»
- A-9. Feedback-Vorlage»

A-3. Komplimente-Thron



Ziel:

Durch das Mittel der positiven Verstärkung in Form eines Lobs können sich Kinder gegenseitig etwas Gutes tun. Sie erleben dabei ein Gefühl der Freude und andere positive Begleitgefühle, die sie dann in der Runde nennen dürfen.

Durchführung:

Die Kinder dürfen sich nacheinander auf einen Stuhl (Thron) setzen. Die anderen Kinder sollen dem Kind auf dem Thron nun Komplimente machen, indem sie einen positiven Satz (einen «Lobsatz») für das Kind formulieren, z.B. «Ich finde, du bist sehr nett», «Ich finde, du kannst toll Fussball spielen» etc.

C-2. Palette der Gefühle

<p>ängstlich</p> 	<p>aufgeregt</p> 	 <p>ausgeglichen</p>
 <p>begeistert</p>	<p>beliebt</p> 	<p>besorgt</p> 
 <p>dumm</p>	 <p>durch- einander</p>	<p>eifersüchtig</p> 
<p>einsam</p> 	<p>enttäuscht</p> 	<p>erleichtert</p> 
<p>fremd</p> 	<p>gelangweilt</p> 	<p>gleichgültig</p> 

42 Gefühle – Auszug aus dem Stimmungstip

9.3 So bin ich!!!



KEIN NAME

- Traurig bin ich, wenn
- Schüchtern bin ich, wenn.....
- Fröhlich bin ich, wenn.....
- Enttäuscht bin ich, wenn.....
- Ängstlich bin ich, wenn.....
- Verzweifelt bin ich, wenn.....
- Eifersüchtig bin ich, wenn.....
- Neidisch bin ich, wenn.....
- Glücklich bin ich, wenn.....
- Wütend bin ich, wenn.....
- Neugierig bin ich, wenn.....
- Entspannt bin ich, wenn.....
- Misstrauisch bin ich, wenn.....
- Geborgen fühle ich mich, wenn.....
- Gedemütigt fühle ich mich, wenn.....
- Einsam fühle ich mich, wenn.....
- Schuldig fühle ich mich, wenn.....
- Ekel empfinde ich, wenn.....
- Besorgt bin ich, wenn.....
- Unsicher fühle ich mich, wenn.....
- Böse bin ich, wenn.....

AE-9.3

