

## **Vorschlag für den 16.-20. Termin „Soziales Lernen“, 25 Min., Kl. 4-6**

### **Handlungsfeld 3: Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen**

#### Ziele:

Schülerinnen und Schüler  
 nehmen wahr, ob sie sich gut, schlecht, komisch oder „gemischt“ (irgendwo zwischen gut und schlecht) fühlen,  
 erkennen, dass Gesichter über Gefühle sprechen,  
 benennen die Merkmale in Gesicht und Körperhaltung, an denen Gefühlsäußerungen zu erkennen sind,  
 erkennen, dass sie zum Teil Vermutungen über die Gefühle anderer anstellen und nachfragen müssen, um Gewissheit zu erlangen.

	<b>16.Termin</b>	<b>17.Termin</b>	<b>18.Termin</b>	<b>19.Termin</b>	<b>20.Termin</b>
<b>Einstieg</b>	Übungen zum Begrüßen und zum Sehen und Gesehen werden. Setzen Sie die bereits bekannten Übungen und deren Varianten ein.				
		Wem gehört was?			
<b>Schwerpunkt</b>	Wiederholen oder beenden Sie einzelne Übungen von der vergangenen Woche bzw. setzen Sie diese fort.				
	Der Freund ... (Traumreise)	Warme Dusche für alle	Wörter für angenehme und unangenehme Gefühle  Wie fühlst du dich, wenn ...?	Sandras Tag / Alex` Tag  Evtl. Massage für die Klassen, bei denen das möglich ist (Gefühle bezeichnen.)	Gesichter sprechen über Gefühle  Gefühlskarten ziehen und Gefühl darstellen
<b>Zeitpuffer/ Auflockerung</b>	Grundsätzlich können Spiele/Übungen wiederholt werden. s. entsprechende Übungen im Arbeitspapier.				
	Drei Mal anders				
<b>Schluss</b>	Ein paar abschließende Worte sagen / bedanken / loben / Wichtiges (erneut) benennen etc.				

#### Einstieg

s. Einstieg 1. und 2. Woche

#### **Wem gehört was?**

Vorbereitung:  
 größere Stoffsack oder eine blaue Mülltüte

Hausaufgabe für die Schüler/innen  
 Jeder bringt, versteckt in einer Plastik, einen Gegenstand von zu Hause mit, der etwas mit ihm zu tun hat. Wenn irgend möglich soll er so ausgewählt werden, dass der betreffende Schüler nicht sofort daran zu erkennen ist.

Am nächsten Tag übergeben die Schüler/innen ihre Gegenstände, versteckt in einer Plastiktüte, der Gruppenleiterin. Die GL legt alle Gegenstände ohne Plastiktüte in einen Jutesack (oder eine blaue Mülltüte)

#### Übungsablauf

##### Schritt 1

Alle Schüler/innen werden für einen Moment vor die Tür geschickt. Die GL verteilt die Gegenstände auf den Tischen und legt neben jeden einen Lösungsbogen (*am Ende des Papiers*) und einen Stift.

##### Schritt 2

Die Schüler/innen betreten den Klassenraum, betrachten den Gegenstand, stellen Vermutungen an, welchem Schüler der Gegenstand gehören könnte, schreiben diesen auf das Blatt und ihren eigenen Namen dahinter.

##### Schritt 3

Alle Schüler/innen setzen sich an den Platz, an dem sich ihr Gegenstand befindet und schauen sich ihr Blatt an.

##### Schritt 4

Die Schüler/innen befragen sich gegenseitig, warum wer wen einen bestimmten Gegenstand zugeordnet hat.

##### Schritt 5

In der Klasse wird über die Übung gesprochen.

Evtl. Fragestellung: Wer hat etwas Neues über eine Mitschülerin/einen Mitschüler erfahren?

### **Schwerpunkt**

### ***Der Freund / die Freundin in meinem Innern***

#### Traumreise

#### Übungsablauf

##### Schritt 1

Die Schüler/innen gehen auf Traumreise (*s. Traumreise am Ende des Papiers*).

##### Schritt 2

- Die Schüler/innen sprechen zu zweit über ihren Freund / ihre Freundin.
- Sie sprechen darüber, wie sich während der Traumreise gefühlt haben (s. Anmerkung!)

##### Schritt 3

Es wird mit allen gemeinsam über die Traumreise gesprochen. Wenn möglich äußern einige oder alle, wie sie sich dabei gefühlt haben.

#### Auswertungsfragen:

Welches Gefühl / welche Gefühle hattest du?

Was ist das für ein Gefühl einen Freund / eine Freundin zu haben, die dir hilft, auf die du dich verlassen kannst?

#### Anmerkung:

Es reicht, wenn die Schüler/innen sagen, ob sie sich gut oder schlecht gefühlt haben oder ob sie gemischte bzw. komische Gefühle hatten. Die differenzierte Bezeichnung von Gefühlen folgt später.

## **Warme Dusche für alle**

### **Übungsablauf**

Die GL sagt jedem Schüler einen anerkennenden Satz. Anschließend fragt sie, wie sich die Schüler/innen dabei gefühlt haben (s. Anmerkung).

Die GL fragt die Schüler/innen, wann sie sich schlecht fühlen.

### **Anmerkung:**

Es reicht, wenn die Schüler/innen sagen, ob sie sich gut oder schlecht gefühlt haben oder ob sie gemischte bzw. komische Gefühle hatten. Die differenzierte Bezeichnung von Gefühlen folgt später.

## **Wörter für angenehme und unangenehme Gefühle**

### **Übungsablauf**

Knüpfen Sie an die „Warme Dusche für alle“ an: Manche haben sich gut, manche schlecht gefühlt, manche wussten gar nicht so genau Bescheid. Bei manchen gab es auch komische oder gemischte Gefühle. Wir werden jetzt gemeinsam ein paar Bezeichnungen für Gefühle sammeln, die wir angenehm empfinden oder unangenehm.“

Tafelbild, das sich in etwa ergeben sollte:

<b>angenehme Gefühle</b>	<b>unangenehme Gefühle</b>
<i>Ich bin glücklich, fröhlich, zufrieden, satt, verliebt, aufgereg</i>	<i>Ich bin ärgerlich/wütend, ängstlich, traurig, angeekelt, aufgereg</i>  <i>wütend, aufgereg (s. Anmerkungen)</i>

Es reicht, wenn unter den Überschriften „angenehme Gefühle“ – „unangenehme Gefühle“ jeweils vier oder fünf Bezeichnungen stehen. Eine Differenzierung wird noch nicht statt. Die GL kann auch einige Gefühle nennen und diese dann von den Schüler/innen zuordnen lassen. Es werden absichtlich Adjektive an die Tafel geschrieben.

### **Anmerkung:**

Wenn meine Bedürfnisse befriedigt bzw. nicht befriedigt werden, kann ich mich *gut* bzw. *schlecht* fühlen. Deshalb sprechen wir oft von *guten und schlechten Gefühlen*. Genau genommen aber haben wir *keine guten und schlechten Gefühle*, sondern Gefühle, die wir als angenehm bzw. unangenehm empfinden. Welche Gefühle Menschen als angenehm bzw. unangenehm empfinden, kann unterschiedlich sein. Manche empfinden Wut z.B. als befreiend und angenehm, Grusel kann bei Menschen sowohl positive als auch negative Empfindungen auslösen etc. Sollten sich die Schüler/innen also nicht einig sein, dann können Gefühlsbezeichnungen auch in die Mitte, also zwischen angenehm und unangenehm geschrieben werden.

## **Wie fühlst du dich, wenn ... ?**

### **Übungsablauf**

#### **Schritt 1**

Die Schüler/innen erhalten das Arbeitsblatt „Wie fühlst du dich, wenn ...“ (*s. am Ende des Papiers*). und beantworten die Fragen. An der Tafel stehen entsprechende Adjektive.

#### **Schritt 2**

Die Schüler/innen sprechen jeweils zu zweit über die Gefühlsempfindungen, die sie aufgeschrieben haben.

#### **Schritt 3**

Es wird mit allen gemeinsam über die Übung gesprochen.

Oder:

Schüler A steht auf, liest eine Frage und seine Antwort dazu vor und diejenigen, die sich genauso fühlen stehen für einen Moment ebenfalls auf. Wenn möglich, kommt jede, die möchte, einmal dran.

## **Sandras Tag / Philipp's Tag (alternativ)**

### **Vorbereitung:**

Ein Glas mit der Aufschrift „schlecht“, ein Glas mit der Aufschrift „gut“, eine Schale, für Gefühle, die dazwischen liegen. Holzperlen, Murmeln o. ä.

### **Übungsablauf**

#### **Schritt 1**

Die GL erklärt: Ich werde euch gleich die Geschichte von Sandra / Philipp vorlesen. Nach jedem Absatz / ab und zu (s. Eieruhr auf dem AB) mache ich eine Pause und du überlegst, wie sich Sandra / Philipp wohl fühlt. Fühlt sie / er sich gut, hältst du deinen Daumen nach oben und es kommt eine Holzperle in das Glas mit der Aufschrift „gut“. Fühlt sie / er sich schlecht, hältst du deinen Daumen nach unten und es kommt eine Holzperle in das Glas mit der Aufschrift „schlecht“. Wenn du dir nicht so sicher bist, dann halte deinen Daumen waagerecht.

Vergeben Sie die Aufgabe, Perlen in die Gläser bzw. in die Schale zu legen an Schüler/innen.

#### **Schritt 2**

Lesen Sie die Geschichte vor.

Besprechen Sie das Ergebnis.

Manche Schüler/innen werden evtl. über eigene negative Erfahrungen/Erlebnisse sprechen.

Fragen Sie die Schüler/innen: Könnte es denn auch anders sein? Wie? Wäre das besser?

Warum? Was hätte Sandras Vater anderes sagen/tun können? Was hätte Philipp's Bruder anderes sagen/tun können?

#### **Schritt 3**

Evtl. lesen sie einige Absätze noch einmal vor und fragen die Schüler/innen nach Alternativen. Wenn sich Sandra / Philipp dann gut fühlen könnte, kommt eine Holzperle aus dem Glas mit der Aufschrift „schlecht“ in das Glas mit der Aufschrift „gut“.

## **Massagen**

### Pizzamassage

Jeweils zwei Schüler/innen finden sich zusammen. A setzt sich verkehrt herum auf den Stuhl und legt den Kopf in die Arme, die wiederum auf der Stuhllehne liegen. B steht dahinter.

Die GL spricht:

Zuerst wird der Teig geknetet (den Rücken mit den Händen vorsichtig kneten), dann wird er auf das Blech gerollt (mit den Fäusten über den Rücken streichen), danach wird die Tomatenmasse darauf verstrichen (mit den Handflächen über den Rücken streichen), jetzt werden die Salamiescheiben aufgelegt (die Handflächen kreisend auf den Rücken drücken), es folgen die Peperoni (mit den Fingern den Rücken „zupfen“), schließlich wird der Käse über die Pizza gestreut (mit den Fingerspitzen über den Rücken tippen) und zum Schluss kommt das Blech in den Backofen (die Handflächen von unten noch oben über den Rücken schieben). Im Backofen ist es heiß (B pustet seinen Atem auf den Rücken von A und legt anschließend die Hand darauf. An der Stelle, auf die geatmet wurde, wird es warm).

## **Gesichter sprechen über Gefühle**

### **Übungsverlauf:**

#### **Schritt 1**

Die GL fragt: Kannst du bei einem anderen Menschen erkennen, wie er sich fühlt, auch wenn er nicht darüber spricht? Ist das möglich?

Antworten der Schüler/innen unkommentiert zusammentragen.

#### **Schritt 2**

Die Schüler/innen bekommen jeweils den AB „Wie fühlt sich Patrick?“ und bearbeiten ihn. Sie sprechen zu zweit darüber und im Plenum.

#### **Mögliche Auswertungsfragen:**

War es schwierig herauszufinden, wie sich die Menschen auf den Bildern fühlen könnten?

Hattet ihr unterschiedliche Ansichten?

Können wir sicher sein, dass unsere Aussagen über die Gefühlslage eines anderen Menschen richtig sind, wenn wir sein Gesicht sprechen lassen?

Was können wir tun, um noch sicherer zu sein?

Was ist daran wichtig, etwas über die Gefühle eines anderen Menschen zu wissen?

#### **Schritt 3**

Arbeiten Sie die Gesichtsmerkmale heraus, an denen Gefühle zu erkennen sind (Augen, Augenbrauen, Mund, Nase, Stirn etc.)

#### **Frage:**

An welchen Gesichtsmerkmalen können wir etwas über die Gefühlslage eines Menschen ablesen? Welche Gesichtsmerkmale sprechen ohne Worte zu uns?

#### **Schritt 4**

Jeder Schüler zieht eine Gefühlskarte (**s. entsprechende Vorlage**), stellt das Gefühl pantomisch dar und die anderen erraten es.

#### **Anmerkung:**

Den Schüler/innen wird im Laufe der Übung deutlich, dass bestimmte Merkmale im Gesicht eines Menschen, z.B. die Stellung der Mundwinkel und der Augenbrauen, die Größe der Augen, der Ausdruck des Blicks etc. Hinweise auf seine Gefühlslage geben. Unsere Aussagen aufgrund von mimischen Merkmalen können allerdings nur als Vermutungen bezeichnet werden. Um genauer zu erfahren, wie sich ein Mensch fühlt, müssen wir ihn fragen.

zufrieden	wütend
traurig	ängstlich
überrascht	misstrauisch
glücklich	fröhlich
ärgerlich	verliebt
fröhlich	angeekelt