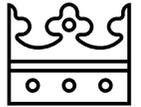


Gefühle bei sich und bei anderen



Grundlage:

Bei diesen Übungen geht es darum, Gefühle bei sich und bei anderen zu erkennen und zu benennen. Dazu können die Gefühlskarten verwendet werden. Die Karten mit dem roten Stern in der linken Ecke sind die Basiskarten. Mit diesen soll zuerst gearbeitet werden. Die Zusatzkarten ohne Stern können bei Bedarf später dazu genommen werden. Wichtig für alle Übungen ist, dass es keine richtigen oder falschen Gefühle gibt. Die Zuordnungen können von Person zu Person unterschiedlich sein.

Alter: 5 bis 8 Jahre



Kontrolle von Gefühlen

Übung:

1. Gefühle bei sich

Teil 1: Das Kind deckt eine Gefühlskarte auf.

Teil 2: Das Kind überlegt sich mit Hilfe der Mutter eine Alltagssituation, in welcher es sich schon so gefühlt hat.

Teil 3: Das Kind und die Mutter besprechen, wie sich das Kind in der Situation Verhalten hat und beurteilen, ob das angemessen war. Dabei können auch auf mögliche angemessene Reaktionen besprochen werden.

Material: Gefühlskarten

2. Gefühle bei anderen

Teil 1: Das Kind sucht sich ein Situationsbild aus und beschreibt dieses. Dabei liegt der Fokus auf den Gefühlen der abgebildeten Personen. Das Kind sucht passende Gefühlskarte(n) aus.

Teil 2: Die Mutter nennt eine schlechte Reaktion auf ein Gefühl aus dem Bild.

Teil 3: Das Kind nennt eine angemessene Reaktion auf ein Gefühl aus dem Bild.

Material: Gefühlskarten, Situationsbilder, Anleitungsvideo «Gefühle bei sich und bei anderen»



Zusatzidee: Sobald alle Basisgefühle gelernt sind, können weitere Gefühle dazu genommen werden. Bei diesen Übungen kann die ganze Familie mitmachen.

Beispiele:



Teil 2: Gestern als ich beim Kartenspiel gegen Papa verloren habe, war ich enttäuscht.

Teil 3: Ich habe die Karten auf den Boden geworfen. Besser hätte ich aber Papa gefragt, ob er nochmals eine Runde spielen möchte. So hätte ich eine weitere Chance auf einen Sieg gehabt.



Teil 1: Das Mädchen auf dem Bild ist traurig, weil sie von anderen Kindern ausgeschlossen wird.

Teil 2: Das Mädchen geht zu den Kindern hin und schlägt den Knaben.

Teil 3: Das Mädchen erzählt ihrer Lehrerin, was passiert ist und holt sich Hilfe.

Nähere Informationen zu diesen Lizenzen finden Sie auf folgender Seite: <https://documentation.library.ethz.ch/display/RC/Creative-Commons-Lizenzen>

© Sog Yee Mok, 2024



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International Lizenz veröffentlicht (CC BY 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Bitte zitieren als: Mok, S. Y. (2024). Gefühle bei sich und bei anderen. FELMAS-Projekt. Verfügbar unter: <https://felmas.ch/>

FELMAS