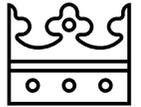


Gefühle bei sich und bei anderen



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: 9 bis 11 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. Mitfühlgeschichten: Gefühle bei anderen

Teil 1: Das Kind sucht sich ein Situationsbild aus und beschreibt, was es auf dem Bild sieht

Teil 2: Die Mutter erfindet eine kurze Geschichte zum Bild und beschreibt, was passiert sein könnte.

Teil 3: Das Kind antwortet dann auf folgende Fragen:

1. Wie fühlt sich die Person(en) momentan?
2. Wie würdest du dich in dieser Situation fühlen?
3. Was könnte die Person in dieser Situation tun/sagen?
4. Was ist gut/nicht gut am emotionalen Verhalten der Person?

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



Zusatzidee: Die Mitfühlgeschichten können auch gemeinsam gespielt 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: Ich sehe ein Mädchen das traurig ist. Sie sitzt allein da. Die anderen Kinder scheinen über sie zu lachen. Ich glaube, sie lachen das Mädchen aus.

Teil 2: Gestern ist Pia während des Sportunterrichts ausgerutscht und auf den Boden gefallen. Die anderen Kinder fanden das lustig, Pia aber nicht.

Teil 3:

1. traurig, allein, ausgeschlossen
2. traurig, einsam
3. Hol dir Hilfe bei der Lehrperson.
4. Es ist gut, dass das Mädchen den anderen Kindern zeigt, dass ihr Verhalten sie traurig macht und verletzt.

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