

## Unterrichtseinheit «Gefühlskarten»



Liebe Lehrperson,

Sie haben die verschiedenen Gefühls-Karten, sowie die Helferkarten bereits über das Fallbeispiel «Mario» im CoHaCo-Workshop kennengelernt. Gerne stellen wir Ihnen die Gefühlskarten als Lehrmaterial zur Verfügung. Diese sollen Sie dabei unterstützen, auf einfache und spielerische Weise Gefühle zu thematisieren, zum Beispiel in folgenden Varianten:

- **Gefühlsbarometer:** Wie geht es den SchülerInnen heute? (es kann auch jedes Kind ein eigenes Karten-Set haben und jeweils vor Unterrichtsbeginn legt es das Kärtchen heraus, das die aktuelle Gefühlslage am besten beschreibt)
- **Gefühls-Geschichte:** Die Kinder erfinden eine Geschichte dazu, warum es dem Tier gerade so geht, wie es dargestellt ist
- **Worte finden:** Zu jedem Kärtchen schreiben die Kinder einen möglichen Gefühlsbegriff oder eine Aussage, die zur Situation auf der Zeichnung passt
- **Gefühlspantomime:** Kombinieren Sie die Gefühlskärtchen mit Bewegung und Gesichtsausdruck (Wut: stampfen und Augen zusammenkneifen; Mut: erhobenen Hauptes und aufrecht stehen...). Sie zeigen im Wechsel Gefühlskarten und die ganze Gruppe ahmt die Gefühlsausdrücke nach
- **Gefühlspaare finden:** Immer zwei Kinder erhalten dasselbe Kärtchen (sie merken sich das Gefühl und verdecken es). Ein freiwilliges Kind steht in der Mitte des Kreises. Sobald es auf ein Kind zeigt, stellt dieses das Gefühl auf dem Kärtchen dar. Ziel ist, alle Paare zusammenzubringen.
- **Helfer-Tiere:** eine Kleingruppe erhält eine ausgewählte Gefühlskarte. Sie überlegen sich, was sie als Freund\*in machen können, um das Tier mit ihrem Gefühl zu begleiten / unterstützen.
- **Im Einzelgespräch:** die Kärtchen können unterstützend eingesetzt werden, wenn Gefühle nicht benannt werden können
- **Memory:** drucken Sie die Karten doppelt aus und stellen Sie es als Memory-Spiel zur Verfügung

### **Warum mit Gefühlen arbeiten?**

Gefühle sind unsere täglichen Begleiter. Trotzdem fällt es uns manchmal schwer, über sie zu sprechen und sie zu verstehen. Je jünger Kinder sind, umso schwerer kann es für sie sein, ihre eigenen Gefühle zuzuordnen. Auch das „Lesen“ der Gefühle anderer kann ein herausfordernder Prozess sein. Manchmal wissen Kinder selbst nicht so genau, was mit ihnen gerade passiert. Da kann es ihnen helfen zu wissen, dass auch andere ähnliche Gefühle durchleben und dass das, was sie spüren, einen Namen hat.

Gefühle können wertvolle Kräfte sein, um mit sich selber und der Umwelt in Kontakt zu treten. Die regelmässige Auseinandersetzung mit Gefühlen hilft den Schülerinnen und Schülern, emotionale Kompetenz zu entwickeln.

#### **Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit...**

- ... die eigenen Gefühle wahrzunehmen
- ... die Gefühle anderer zu erkennen und mitzufühlen
- ... die eigenen Gefühle bewusst zu erzeugen und zu steuern, so dass sie der jeweiligen Situation angepasst werden können
- ... Emotionen und Gefühle bei sich selbst und anderen zu unterscheiden
- ... emotionale Altlasten achtsam zu entladen, ohne dass wir selbst oder andere dabei zu Schaden kommen
- ... andere dabei zu unterstützen, ihre emotionalen Altlasten entsprechend zu entladen

Zitiert aus: Dittmar, Vivian: *Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung*, 3. Auflage, Verlag VCS Dittmar, Edition Est, 2014, S. 77