



Mit **GRUNDSCHULKINDERN** über **GEFÜHLE** sprechen

Wut

Empathie

Streit

Glück

Selbstbild

**Geschichten, Bildkarten, Unterrichts-
anregungen und Kopiervorlagen
zur Förderung der Sozialkompetenz**





Mit **GRUNDSCHULKINDERN** über **GEFÜHLE** sprechen

Geschichten, Bildkarten, Unterrichts-
anregungen und Kopiervorlagen
zur Förderung der Sozialkompetenz

Impressum

Titel

Mit Grundschulkindern über Gefühle sprechen

Geschichten, Bildkarten, Unterrichts Anregungen und Kopiervorlagen zur Förderung der Sozialkompetenz

Autorin

Anna Lena Lutz

Umschlagmotiv

Sprechblasen © IliveinOctober – Shutterstock.com

Kinder © Anchalee Ar – Shutterstock.com

Illustrationen/Fotos Innenteil

s. Copyrightnachweis am Bild

Sprechblasen oben © IliveinOctober – Shutterstock.com

Druck

Salzland Druck GmbH & Co. KG, Staßfurt, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 3–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine Vermietung, Aufführung außerhalb des Unterrichts, Sendung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2023

ISBN 978-3-8346-6346-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Gefühlskarten	6/7

In mir stecken viele Gefühle

1 Gefühle benennen	
<i>Geschichte: Im Erzählkreis</i>	8
<i>Unterrichtsstunde I</i>	9
<i>Unterrichtsstunde II</i>	11
2 Gefühle erkennen	
<i>Geschichte: Ins Gesicht geschrieben</i>	15
<i>Unterrichtsstunde I</i>	16
<i>Unterrichtsstunde II</i>	19
3 Große Gefühle fühlen	
<i>Geschichte: Am Abend vor Schulbeginn</i>	26
<i>Unterrichtsstunde I</i>	27
<i>Unterrichtsstunde II</i>	29
4 Gefühle und Bedürfnisse	
<i>Geschichte: Was steckt dahinter?</i>	32
<i>Unterrichtsstunde</i>	33

Meine großen Gefühle

5 Angst	
<i>Geschichte: Milos Montag</i>	36
<i>Unterrichtsstunde</i>	37
6 Wut	
<i>Geschichte: Ein Sturm zieht auf</i>	41
<i>Unterrichtsstunde I</i>	42
<i>Unterrichtsstunde II</i>	45
7 Traurigkeit	
<i>Geschichte: Dichter und Dichterinnen</i>	49
<i>Unterrichtsstunde</i>	50
8 Neid	
<i>Geschichte: Der Noggel</i>	55
<i>Unterrichtsstunde I</i>	56
<i>Unterrichtsstunde II</i>	59

9 Zufriedenheit	
<i>Geschichte: Mein Floppy</i>	62
<i>Unterrichtsstunde</i>	63
10 Glück und Glücklichein	
<i>Geschichte: Was ist Glück?</i>	66
<i>Unterrichtsstunde</i>	67

Ich und meine Mitmenschen

11 Meinungsverschiedenheiten	
<i>Geschichte: In der Savanne</i>	69
<i>Unterrichtsstunde</i>	70
12 Perspektivwechsel	
<i>Geschichte: Auf dem Tennisplatz</i>	73
<i>Unterrichtsstunde</i>	74

Ich bin ich - und das ist gut so!

13 Gefühle regulieren	
<i>Geschichte: Alles unter Kontrolle</i>	78
<i>Unterrichtsstunde</i>	79
14 Ich und meine Gefühle	
<i>Geschichte: Ich bin ich – mit all meinen Gefühlen</i>	84
<i>Unterrichtsstunde I</i>	85
<i>Unterrichtsstunde II</i>	87
15 Ich kenne meine Gefühle	
<i>Abschlussstunde</i>	89

<i>Spielesammlung</i>	93
<i>Literaturempfehlungen</i>	96



Liebe Lehrer*innen,

herzlichen Dank, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mit Ihren Schüler*innen über große Gefühle zu sprechen.

Das **Konzept von Gefühlen** ist kompliziert, da sie im Gegensatz zu unserem Verstand nicht immer logisch nachvollziehbar scheinen. Unsere Gefühle sind subjektiv und setzen uns auf ganz individuelle Weise mit unserer Umwelt in Verbindung. Durch unsere Gefühle bauen wir Beziehungen zu unseren Mitmenschen auf und reagieren auf unsere Umgebung. Ein **bewusster und reflektierter Umgang** mit den eigenen Gefühlen kann die Beziehungen zu unseren Mitmenschen stärken und das Lebensgefühl verbessern.

Unsere Gefühle sind außerdem **Botschaften unseres Körpers**. Sie machen uns z. B. auf **innere Spannungen** und **unerfüllte Bedürfnisse** aufmerksam. Diese Botschaften zu verstehen, kann eine echte Herausforderung darstellen. Warum brodelt man vor Wut? Woher kommt der Knoten im Hals? Was löst die Bauchschmerzen aus? Um diese Fragen beantworten zu können, muss man seine Gefühle als solche erkennen und lernen, sie zu deuten. Hierzu benötigt es neben der **Wahrnehmung** und dem **Bewusstsein** für die eigenen Gefühle auch einen **wertschätzenden Umgang** mit ihnen: Das Empfinden von Gefühlen ist menschlich!

Besonders in einer von außen zusammengesetzten Gruppe wie einer Schulklasse in der sich Schüler*innen viele Stunden am Tag befinden, ist das **Erkennen der eigenen Gefühle** und eine geschulte Wahrnehmung der Gefühle der anderen eine wichtige Voraussetzung, um **Konflikte zu reduzieren** oder zumindest abzuschwächen. Es sensibilisiert die Schüler*innen für einen aufmerksamen Umgang mit sich selbst und anderen, schult sie in Achtsamkeit und ist ein wichtiger Baustein zur **Verbesserung des Klassenklimas**.

Dieses Buch enthält 14 Geschichten, die als Ausgangspunkt für Gespräche über das Thema „Gefühle“ dienen. Die Schüler*innen sollen die Möglichkeit erhalten, in einem sicheren Raum (Safe Space) über die eigenen Gefühle zu sprechen und in emotional entladene Situationen Handlungsstrategien für emotional geladene Momente zu entwickeln. Die Schüler*innen erweitern und vertiefen ihre Kompetenzen in den Bereichen **Gefühlsausdruck**, **Gefühlsverständnis**, **Gefühlsregulation** und **Empathiefähigkeit**. Gleichzeitig werden sie dabei unterstützt, ihr **positives Selbstbild** auszubauen. Hierzu wurden die Geschichten und Lektionen in **vier Kategorien** unterteilt:

- ◆ In mir stecken viele Gefühle (Gefühlsausdruck)
- ◆ Ich habe große Gefühle (Gefühlsverständnis und Gefühlsregulation)
- ◆ Ich und meine Mitmenschen (Empathiefähigkeit)
- ◆ Ich bin ich – und das ist gut so (positives Selbstbild)

Zu jeder Geschichte gibt es eine passende **Bildkarte** sowie eine Lektion, die auf den Inhalt der Geschichte aufbaut und sich zumeist über mehrere Unterrichtsstunden erstreckt. Hier finden Sie als Lehrkraft einen **Unterrichtsvorschlag** inklusive Zielen und einer Materialliste. Zudem entnehmen Sie dem Text wichtige Hinweise zur Durchführung. An die Hinweise zur Unterrichtsgestaltung schließt sich das **Material für Ihren Unterricht** an. Die Inhalte dieses Buchs sind vornehmlich für **Klasse 3/4** geeignet, teils können sie jedoch auch in früheren Klassenstufen eingesetzt werden.

Im **ersten Teil** des Buchs befassen sich die Schüler*innen mit dem Benennen, Erkennen und Wahrnehmen von Gefühlen. Grundlage dafür ist eine umfassende Wortschatzarbeit, in der die Schüler*innen **verschiedene Gefühle kennenlernen**, um später für das Empfinden eigener Gefühle die passenden

* Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen. In Texten für Schüler*innen finden sich aus didaktischen Gründen neutrale Begriffe bzw. Doppelformen.

Begriffe zu finden. Erst wenn die Schüler*innen ihre Gefühle korrekt benennen können, ist der Umgang mit sowie die Kommunikation und die Reflexion über die eigenen Gefühle möglich. Die Schüler*innen schulen ihren Blick für **Gestik und Mimik** als Indikatoren für Gefühle. Zudem lernen sie, dass ihre **Gefühle und Bedürfnisse** in einem engen Verhältnis zueinander stehen.

Im **zweiten Teil** des Buchs wird in jeder Lektion ein **großes Gefühl** genauer unter die Lupe genommen. Die Schüler*innen besprechen im Plenum oder kleinen Gruppen Fallbeispiele und lernen verschiedene **Bewältigungsstrategien** zum Umgang mit großen Gefühlen kennen.

Im **dritten Teil** des Buchs soll sich der Blick der Schüler*innen auf ihre **Mitmenschen** weiten. Sie lernen Strategien zur **Konfliktbewältigung** kennen. Gleichzeitig üben sie, sich in ihre Mitmenschen hineinzuversetzen, indem sie Situationen aus verschiedenen Perspektiven bewerten.

Im **finalen Teil** des Buchs steht noch einmal das Individuum im Fokus. Die Entwicklung und Festigung eines **positiven Selbstbilds** steigert die Resilienz und Frustrationstoleranz unserer Schüler*innen, macht sie empathischer und erhöht ihre Zufriedenheit. Zeitgleich erleichtert es ihnen den Umgang mit großen Gefühlen.

Die Geschichten und Unterrichtsvorschläge dienen als Einstieg für einen **lebenslangen Lernprozess**. Der Ausbau emotionaler Kompetenzen kann/sollte auch nach Abschluss der Einheiten weiter einen festen Platz im Schulalltag der Schüler*innen haben, indem Sie

- ◆ Ihren Schüler*innen einen **sicheren Raum** bieten, um über Gefühle zu sprechen,
- ◆ Ihre Schüler*innen dabei unterstützen, die eigenen Gefühle korrekt zu **benennen**,

- ◆ gelernte **Bewältigungsstrategien** regelmäßig mit Ihren Schüler*innen wiederholen,
- ◆ emotional entladene Situationen nutzen, um **Handlungsstrategien** für emotional aufgeladene Momente einzuüben,
- ◆ mit Ihren Schüler*innen gelernte Strategien in **Alltagssituationen** anwenden,
- ◆ spielerisch **Körper- und Impulskontrolle** trainieren,
- ◆ die **Literaturliste** nutzen, um regelmäßig Gesprächsanlässe in Ihrem Klassenzimmer entstehen zu lassen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Klasse anregende und produktive Stunden. Auf ein gutes Gelingen!

Herzlichst, Anna Lena Lutz

13 Alles unter Kontrolle

Teil 1

Stell dir vor, du sitzt im Cockpit eines großen Flugzeugs. Vor dir siehst du das Armaturenbrett mit vielen blinkenden Lichtern, Hebeln zur Kontrolle der Flughöhe und vor dir die unendliche Weite des Himmels. Du bist die Pilotin oder der Pilot und sollst dieses Flugzeug sachte durch die Luft gleiten lassen. Du trägst die Verantwortung für diese große Maschine. Du hast die Kontrolle. Du entscheidest, wie hoch, schnell oder wild der Flug wird. Du entscheidest, was zu tun ist, wenn ein Unwetter aufkommt oder das Flugzeug bei Turbulenzen ins Wackeln gerät.

Auch in deinem Leben bist du die Pilotin oder der Pilot. Du hast die Kontrolle über alles, was du tust. Du kontrollierst, wann du rennst oder hüpfst, wann du jemandem hilfst oder wann du wegschaust. Das glaubst du nicht? Dann überleg doch mal, welche Entscheidungen du heute schon getroffen hast.

Teil 2

Als Pilotin oder Pilot sitzt du nicht allein in deinem Flugzeug. Mit dir fliegen viele andere Passagiere. Dein Flug und die Entscheidungen, die du während des Fluges triffst, haben einen großen Einfluss auf das Befinden deiner Fluggäste. Fliegst du zu schnell oder machst scharfe Kurven, fühlen sich deine Fluggäste mit dir an Bord nicht so wohl. Die Passagierinnen und Passagiere sind deine Mitmenschen. Deine Entscheidungen haben einen Einfluss auf sie. Das glaubst du nicht? Dann überlege dir, wie dein Handeln deine Mitmenschen positiv und negativ beeinflussen kann.

Teil 3

Meistens verläuft ein Flug ruhig. Das Flugzeug gleitet geschmeidig durch die Wolken. Doch nun siehst du auf deinem Radar ein kleines Unwetter aufziehen. Was sollst du tun? STOPP! Du hältst

inne und nimmst dir einen Moment Zeit und überlegst dir, welche Möglichkeiten du hast, mit dem Unwetter umzugehen.

1. Du wartest ab und hoffst, dass das Unwetter sich auflöst.
2. Du änderst deine Flughöhe, um dem Gewitter zu entweichen.
3. Du änderst deine Flugroute, um dem Gewitter zu entweichen.
4. Du gibst Gas und fliegst schnell durch das Gewitter durch.

Bevor du deine Entscheidung triffst, überlegst du, ob dein zukünftiges Ich mit ihr zufrieden wäre. Probiere die Vorgehensweise aus: STOPP! – Möglichkeiten abwägen – Vorausblicken – Entscheiden

Teil 4

Als Pilotin oder Pilot kannst du deine Entscheidungen so treffen, dass der Flug für alle möglichst angenehm wird. Dafür muss aber auch die Technik mitspielen. Dein Motor sollte nicht zu schnell oder zu langsam laufen. Doch manchmal spielt die Technik verrückt. Im Pilotentraining üben die Pilotinnen und Piloten, was sie tun müssen, wenn ein Problem mit dem Motor aufkommt. Dann wissen sie im Krisenfall direkt, wie sie handeln können.

Im Leben kann es auch manchmal vorkommen, dass dein Motor zu langsam läuft. Dann fühlst du dich träge, müde oder schlapp. Wenn dein Motor zu schnell läuft, bist du zapplig, nervös oder wütend. Du kannst dem Unterricht nicht folgen und bist rasch in einen Streit verwickelt.

Überlege dir jetzt Lösungen für solche Krisensituationen im Leben. Sei vorausschauend und triff bewusst Entscheidungen wie eine Pilotin oder ein Pilot.