

5. Gefühle mitteilen

ab 1. Jahrgangsstufe



Wut und Ärger kann man mitteilen.

Ausgangssituation: Bild



45 Minuten



die ganze Lerngruppe



Das Bild wird gezeigt bzw. als Folie aufgelegt. Die Kinder beschreiben die darauf abgebildete Situation: Der Junge ärgert sich darüber, dass das Mädchen seinen Klebstift genommen hat, ohne vorher zu fragen. Die Lernbegleiterin oder der Lernbegleiter fragt: „Was wird der Junge tun? Welche Vorschläge habt ihr dazu?“

Durchführung

1. Die Kinder übersetzen die Vorschläge in zwei Spielszenen. Beide Szenen werden so gespielt, dass ein Streit entsteht.
2. Die Kinder werden danach gefragt, **wie** sich der Junge in der Situation fühlt („Er ist wütend“) und **warum** er sich möglicherweise so fühlt.
3. Weitere Fragen an die Kinder: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn jemand etwas nimmt, ohne zu fragen? Wollte das Mädchen den Jungen ärgern?“
4. Anschließend werden die Kinder danach gefragt, ob es auch Lösungsmöglichkeiten gibt, die nicht im Streit enden. Diese Vorschläge können ebenfalls szenisch dargestellt werden, sie bleiben unkommentiert.
5. Schlussfolgerung: „Der Junge (und auch ihr) lernt über seine Gefühle zu sprechen. Er kann zum Beispiel sagen: „Ich bin wütend, wenn du einfach meinen Klebstoff nimmst!““

Beispiele für Ich- und Du-Botschaften



Informationen für Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter

Diese Tabelle ist nur ein Beispiel. Den Kindern wird eine leere Maske angeboten (siehe unten), die sie in ihrer eigenen Sprache füllen.



Beispiel
für eine
Visualisie-
rung

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Du bist blöd.	Ich ärgere mich, wenn du Striche in meinem Heft machst.
Du nervst mich.	Ich werde nervös, wenn ich lese und du mich einfach störst.
Du ärgerst mich.	Ich werde sauer, wenn du mich anstößt.
Du passt nie auf.	Ich finde blöd, wenn du nicht zuhörst.
Du quatschst immer dazwischen.	Ich komme durcheinander, wenn du dazwischen quatschst.



Verwandle die Du-Botschaft in eine Ich-Botschaft

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
Du bist blöd.	
Du nervst mich.	
Du ärgerst mich.	
Du passt nie auf.	
Du quatschst immer dazwischen.	