

Thema: Gefühle benennen und einschätzen

Ziele:

- Die Schüler sollen lernen ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und einzuschätzen.
- Sie sollen wissen, dass unterdrückte Gefühle zu destruktiven Handlungen oder Krankheit führen können.
- Sie sollen Schritt für Schritt lernen mit ihren Gefühlen umzugehen.

Vorüberlegungen:

Oft fällt es Jugendlichen schwer, Zugang zu ihrer persönlichen Gefühlswelt zu finden. Manchmal mangelt es ihnen auch an Begriffen, die Gefühle zu definieren. Das Reflektieren der eigenen Gefühle und das Benennen und Einschätzen dieser ist eine wichtige Voraussetzung für richtiges Konfliktmanagement.



Doppelstunde

In dieser Stunde brauchen Sie:

- ◆ Folie von KV 10
- ◆ Kopien von KV 11-14 in Klassenstärke
- ◆ je ein A3-Zeichenblatt, 2 A4-Zeichenblätter und einen schwarzen Naturpapierbogen pro Schüler
- ◆ 5 Klebepunkte pro Schüler
- ◆ Lineale, Scheren, Klebstoff

Einstieg:

Legen Sie als stummen Impuls die Folie von KV 10 auf und erklären Sie, dass es sich dabei um das Thema der Stunde handelt! Sie können einen Hinweis geben, indem Sie „Ich fühle mich ...“ dazuschreiben.

Nachdem die Schüler erarbeitet haben, dass es sich um Beschreibungen von gegensätzlichen Gefühlen handelt, sammeln Sie einige Gefühlspaare an der Tafel und klären Sie gemeinsam die Begriffe.

Z.B.: Liebe/Hass
Freude/Ärger



Bitten Sie nun die Schüler **Ü1** (KV 11) zu machen!



Lassen Sie anschließend einige Freiwillige die Situationen, die bei ihnen besonders unangenehme oder besonders angenehme Gefühle hervorrufen, vorlesen!



Lesen Sie gemeinsam den Text bei **Ü2** (KV 12) und lassen Sie die Schüler Beispiele finden! Fordern Sie die Jugendlichen auf, eigene Beispiele zu anderen Gefühlen zu finden und drei davon auf dem AB einzutragen!



Legen Sie nun nochmals die Folie von KV 10 auf und fragen Sie nach den Namen der hier genannten Gefühle. Schreiben Sie „Fröhlichkeit“ und „Traurigkeit“ zu den Bildern und sammeln Sie im anschließenden Unterrichtsgespräch Situationen, die fröhlich oder traurig machen, z.B.: eine gelungene Arbeit, Lob der Eltern oder Lehrer, Tod der Oma, Scheidung der Eltern, Streit mit der Freundin.



Bitten Sie die Schüler **Ü3** (KV 13) zu machen. Vergleichen Sie anschließend die Ergebnisse!

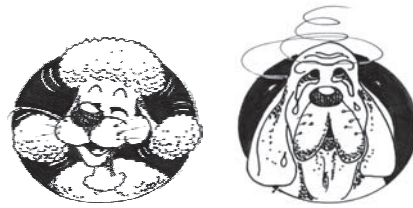


Erklären Sie, dass jeder Schüler jetzt ein „Gefühlsbild“ herstellen soll. Die Arbeitsanweisung befindet sich bei **Ü4** (KV 14) und soll möglichst selbstständig befolgt werden! Legen Sie die benötigten Materialien bereit und helfen Sie, wenn nötig, individuell.



Reflexion:

Gestalten Sie mit den fertigen Kunstwerken eine Klassenausstellung. Verteilen Sie fünf Klebepunkte an jeden Schüler und bitten Sie diese, die Punkte zu den Bildern zu kleben, die ihrer Meinung nach die Gefühle am besten ausdrücken! Es kann jeder Punkt einzeln oder alle gemeinsam vergeben werden.



Ü 1 Schätze deine Gefühle ein, indem du ein + für ein angenehmes, ein – für ein unangenehmes Gefühl in die Kästchen schreibst!



Was ist das für ein Gefühl, wenn ...

A	keiner Zeit für dich hat.	
B	du Geburtstag hast.	
C	deine Klassenarbeit schlecht ausgefallen ist, obwohl du viel gelernt hast.	
D	ein Nachbar dir ständig Sachen wegnimmt, ohne sie zurückzugeben.	
E	du vor einem warmen Ofen oder einem gemütlichen Feuer sitzt, während es draußen stürmt und schneit.	
F	sich jemand bei dir bedankt.	
G	dein Lehrer/deine Lehrerin behauptet, du hättest abgeschrieben.	
H	du jemandem ein Geschenk überreichst.	
I	du deine Lieblingsmusik hörst.	
J	dein Freund/deine Freundin dich vor allen auf den Mund küsst.	
K	dein bester Freund oder deine beste Freundin dich hintergeht.	
L	du ein kleines Kätzchen streichelst.	
M	deine Mutter oder dein Vater dich in den Arm nimmt und dir sagt, wie lieb er oder sie dich hat.	
N	du in einem Fach, in dem du sonst Schwierigkeiten hast, eine gute Note bekommst.	
O	du zum ersten Mal nach den Ferien die Schule betrittst.	
P	du nicht rauchen willst, obwohl alle es tun.	
Q	ein Lehrer oder eine Lehrerin dich lobt.	
R	zwei deiner Freunde/Freundinnen sich heftig streiten.	
S	du der oder die Einzige bist, die abends nicht lange ausgehen darf.	
T	du dich mit deinem Freund oder deiner Freundin	
U	ausgesprochen hast.	
U	du dich getraut hast, deine Meinung zu sagen.	
V	du gleich eine Klassenarbeit schreiben wirst.	
W	der Junge/das Mädchen, den/das du magst, sich mit jemand anderem trifft.	

Ü 2 Oft ist es gar nicht so einfach, seine Gefühle zu benennen. Man spürt zwar, dass man sich schlecht fühlt, weiß aber nicht so recht, ob es sich dabei um Wut, Traurigkeit oder gar Angst handelt. Leider ignorieren viele Menschen ihre negativen Gefühle oder „schlucken sie hinunter“. Verdrängte Gefühle machen aber auf Dauer krank! Je mehr man sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzt und sie versteht, desto besser kann man mit ihnen umgehen.

Versuche, aus den Sätzen von **Ü1** (KV 11) zu jedem der unten genannten Gefühle ein Beispiel zu finden, und schreibe den entsprechenden Buchstaben in das Kästchen!

Frust	Eifersucht	Geborgenheit	Stolz	Verlegenheit
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vorfreude	Ärger	Angst	Einsamkeit	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Hier ist noch Platz für eigene Beispiele:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>