

Unterrichts-Ideen: Umgang mit Gefühlen in Bewegung

Beschreibung	Dauer	Material/Organisation	Bemerkung
--------------	-------	-----------------------	-----------

Im folgenden werden unterschiedliche Ideen aufgezählt, die du nach deinen eigenen Vorstellungen im Unterricht einsetzen kannst:

<p>Anregungen zum Ausagieren von Gefühlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wie bewegst du dich bei Freude/Verwirrung/Wut/Traurigkeit/Überraschung etc.? Die Kinder bewegen sich ohne miteinander zu interagieren 	10'	Kinder frei im Raum, Lehrer*in sagt Gefühl an.	Kinder die sich nicht trauen vielleicht dadurch unterstützen, dass du mit machst
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Kinder versuchen, zwei Gefühle gleichzeitig zu tanzen – in Zeitlupe 	10'	Kinder frei im Raum	
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gefühls-Skulpturen (Interaktionsspiel mit 1-2 „Wächtern“) – je drei Kinder einigen sich auf ein Gefühl und stellen dies zusammen in einer Skulptur dar. Die „Wächter“ achten darauf, dass das Gefühl durch die Skulptur deutlich wird. 	15'	Kinder in Gruppen von 4-5 Teilnehmenden, 3 Spieler*innen, 1-2 „Wächter“	Ruhigeres Spiel zum Ausgleich Wenn die Kinder Freude haben, miteinander Skulpturen zu „bauen“, können die Gruppen anschließend gegenseitig raten, welches Gefühl dargestellt sein könnte
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ein Kind stellt ein Gefühlsmonster pantomimisch 	10'	Kinder im Kreis, nacheinander	Die Kinder nehmen entweder ein Gefühlsmons-



Das verflixte Käsebrot

Begleitmaterial 2: Gefühle in Bewegung



Beschreibung	Dauer	Material/Organisation	Bemerkung
<p>dar und die anderen sollen raten, welches Gefühlsmonster es ist. Dafür ist es günstig, wenn die Klasse auf dem Smartboard oder einem Poster alle Gefühlsmonster sehen kann.</p>			
<p>Spiel: Monsterspiel¹</p> <p>Ziel: Bewegung, Spaß haben, etwas über Stress lernen</p> <p>Psychologischer Hintergrund: in diesem Spiel wird deutlich, dass wir in Stress-Situationen nicht so gut nachdenken können wie normalerweise. Zum Beispiel vor Schreck vergessen, erst einen Namen zu sagen und dann los zu laufen. Deshalb ist es fast nicht möglich, dieses Spiel „richtig“ zu machen, und es passiert sehr schnell, dass man „versteinert“ .</p> <p>Ablauf – zunächst in Zeitlupe durchführen damit alle Kinder den Ablauf verstehen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lehrer*in sagt einen Namen aus der Gruppe (z.B. „Kevin“)		<p>Dieses Spiel ist geeignet für Kindergruppen, in denen alle Namen der Kinder vertraut sind. Ebenfalls sollte das Wort „Monster“ spielerisch aufgefasst werden können.</p> <p>Den Kindern vorher erklären, dass es in diesem Spiel nicht darum geht, zu gewinnen, sondern darum, mal ein spielerisches Monster sein zu dürfen und Spaß zu haben.</p> <p>Achtung: Es empfiehlt sich, die Kinder freiwillig teilnehmen zu lassen, damit ängstliche Kinder langsam Mut fassen können. Und: nur so lange spielen wie es Spaß macht!</p>	

¹ Spiel aus meinem Erfahrungsschatz als Trainerin



Das verflixte Käsebrot

Begleitmaterial 2: Gefühle in Bewegung



Beschreibung	Dauer	Material/Organisation	Bemerkung
<ol style="list-style-type: none">2. Macht Monstergeräusch und -Bewegung und läuft langsam auf Kevin zu3. Kevin sagt sofort den Namen eines anderen Kinds (z.B. „Marisa“) und läuft langsam auf Marisa zu.4. Lehrer*in stellt sich auf den Platz von Kevin5. Marisa sagt sofort den Namen eines anderen Kinds („Achmed“) und läuft langsam auf Achmed zu6. Jetzt ist Achmed an der Reihe und Marisa stellt sich auf seinen Platz7. etc. <p>Nach etwas Übung darf das Spiel auch dynamischer gespielt werden.</p>			<p>Regeln (Lehrer*in sorgt für die Einhaltung):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wer los läuft ohne einen Namen zu sagen ist versteinert – verschränkt die Arme2. Wer von den „Monster-Spieler*innen“ abgeschlagen wird, ehe sie/er los läuft, ist versteinert3. Wer den Namen von einem Kind sagt, das schon versteinert ist, versteinert auch