Gefühle verstehen und ausdrücken

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Jugendliche |
Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Sprechen, Lesen

Ziel: Signale unseres Körpers erkennen, um Gefühle besser wahrzunehmen und sie situationsangemessen zu äußern

Zeit: 20–30 Minuten

Gruppengröße: 10–30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genügend Platz, um bequem zu sitzen

Material: Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Spielregeln:

- Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die Schule und das Leben in einem neuen Land viele Gefühle auslösen können.
- Bitten Sie sie, ein Beispiel für ein Gefühl zu geben, das sie empfunden haben, bevor sie zur Schule kamen und warum sie sich so gefühlt haben.
- Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Beispiele zu geben, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie unterschiedliche Emotionen haben.
- Machen Sie das Verhalten nach, welches die Jugendlichen beschreiben, oder bitten Sie sie, es selbst pantomimisch darzustellen. Zum Beispiel:
  - *Glücklich: lächeln, geöffnete Arme*
  - *Traurig: Stirnrunzeln, Tränen, zitternde Lippen, zurückweichend*
- Schreiben Sie auf dem gleichen Flipchart oder der Tafel eine Liste mit Beispielsätzen, die genutzt werden können, um Gefühle ausdrücken. Erklären Sie, dass sie diese verwenden können, um ihre Gefühle zu äußern:
  - *Ich bin _____, weil ...*
  - *Ich fühle mich _____, wenn ...*
- Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun zu zweit zusammensetzen. Sie sollen eine Situation nachspielen, die sie häufig erleben und anschließend erklären, welche Gefühle sie dabei hatten.

Diskussion:

- Fragen Sie:.
  - *Welche Gefühle kamen in eurer gespielten Situation vor? Welche anderen Gefühle hätten vorkommen können?*
  - *Wie war es, eure Gefühle zu teilen? War es schwierig? Warum oder warum nicht?*
  - *Was sind einige Möglichkeiten, um eure Gefühle in realen Situationen auszudrücken?*
- Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

  „Unsere Gefühle zu erkennen und zu verstehen, ist der erste Schritt, um sie zu kommunizieren und mit anderen Menschen zu teilen.

Hinweise:

- Wenn die Jugendlichen nicht die gleiche Sprache sprechen, können sie ihre Gefühle auch pantomimisch darstellen.