Gefühle vorhersagen

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

Ziel des Spiels: Gefühle in einem Szenario verstehen und vorhersagen

Zeit: 20 Minuten

Gruppengröße: 5 – 30 Schülerinnen und Schüler

Platz: Ausreichend Platz, damit die Schülerinnen und Schüler sich frei bewegen können

Material: Gefühlskarten (fröhlich, traurig, ängstlich, aufgeregt, wütend, stolz), Klebeband

Vorbereitung: Befestigen Sie die verschiedenen Gefühlskarten mit Klebeband im Klassenraum. Wenn die Schülerinnen und Schüler lesen können, schreiben Sie den Namen des Gefühls auf die Karte.

Spielregeln:

- Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern, welche Gefühle sich wo im Raum befinden.
- Tragen Sie verschiedene Szenarien vor, die häufig im Leben der Schülerinnen und Schüler vorkommen. Nachdem Sie das Szenario vorgetragen haben, gehen die Schülerinnen und Schüler in die Nähe des Gefühls, von dem sie annehmen, dass sie es in dieser Situation empfinden würden.
- Verwenden Sie beispielsweise die folgenden Szenarien:
  - *Euer Lieblingsessen wird zum Abendessen serviert.*
  - *Eure Freundin oder euer Freund nimmt euer Lieblingsspielzeug, ohne zu fragen.*
  - *Eure beste Freundin oder euer bester Freund zieht an einen anderen Ort, sodass ihr nicht mehr gemeinsam zur Schule gehen und zusammen spielen könnt.*
  - *Ihr habt ein sehr gutes Testergebnis erzielt.*
  - *Eure Eltern, eure Betreuerin oder euer Betreuer umarmen euch, wenn ihr sie nach der Schule seht.*
- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und gehen zu den verschiedenen Gefühlen.
- Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach jedem Szenario, warum sie sich für das jeweilige Gefühl entschieden haben.

Diskussion:

- Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern und stellen Sie dabei die folgenden Fragen:
  - *Was habt ihr heute über euch selbst gelernt?*
  - *War es leicht oder schwer, eure Gefühle in einem bestimmten Szenario vorherzusagen?*
  - *Wie werdet ihr die Fähigkeit, Gefühle vorherzusagen, im Alltag nutzen?*