



Wie fühle ich mich heute?

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: keine

🎯 **Ziel des Spiels:** Zeichnen, um auszudrücken, wie die Schülerinnen und Schüler sich heute fühlen

🕒 **Zeit:** 45 Minuten (flexibel)

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Ausreichend Platz, sodass die Schülerinnen und Schüler bequem sitzen und zeichnen können

✂️ **Material:** DIN-A4-Blätter (ein Blatt pro Person), Stifte, Malstifte/Buntstifte

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➡️ Gehen Sie in den letzten Minuten umher und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sie ihr Bild nennen würden. Sie können die Titel auf die Zeichnungen schreiben.

➡️ Sehr kleine Kinder sind möglicherweise nicht in der Lage, deutlich mit erkennbaren Figuren zu zeichnen. Lassen Sie diese Kinder frei malen, um sich auszudrücken, und lassen Sie sie die Zeichnungen für Sie interpretieren.

➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Dieses Spiel sollte euch anregen, darüber nachzudenken, wie ihr euch heute fühlt, diese Gefühle zu erkennen und sie durch die Zeichnung auszudrücken.“

Spielregeln:

- ➡️ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleinen Kreisen sitzen, um gemeinsam die Farbstifte/Buntstifte zu benutzen.
- ➡️ Geben Sie jeder Person ein Blatt Papier und jeder Gruppe Farbstifte/Farben zur gemeinsamen Nutzung.
- ➡️ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich jetzt entspannen und ein Bild zeichnen und ausmalen können, das zeigt, wie sie sich heute fühlen.
- ➡️ Die einzige Regel ist, dass sie dabei nicht reden dürfen. Wenn sie etwas von einer anderen Person benötigen, dürfen sie nur mit Gesten, aber nicht mit Worten kommunizieren.

