

## Würfel der Gefühle



### Übungs-Intention

Die Kinder bzw. die Schülerinnen und Schüler werden angeregt

- eigene Gefühle anzusprechen.
- eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen.
- zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
- Vertrauen in die Gruppe und Klasse zu entwickeln.

### So geht's

Vorbereitung:

Erstellen Sie den Würfel aus dem Arbeitsblatt „Der Würfel der Gefühle“. Je nach Zyklus und Bedürfnis können Sie den Würfel mit den unterschiedlichen Gesichtsausdrücken oder den geschriebenen Gefühlen auswählen

Vorbereitungsauftrag:

- a. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen eigenen «Würfel der Gefühle» zuhause oder im Unterricht basteln und ausmalen.
- b. Jede Schülerin /jeder Schüler bastelt einen «Würfel der Gefühle» für eine Mitschülerin /einen Mitschüler. Der Würfel darf bemalt, verziert, etc. werden.

Durchführung:

1. Besprechen Sie als Einstieg in diese Übung mit Ihren Schülerinnen und Schülern, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. Zudem lösen Ereignisse (Beispiel nennen) nicht immer die gleichen Gefühle aus.
2. Setzen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern in einen Tisch- oder Stuhlkreis und besprechen/wiederholen Sie die sechs Basisgefühle (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen»).

3. Die Kinder würfeln und berichten in der Klasse von Erlebnissen, die sie mit dem gewürfelten Gefühl hatten.

## Variation

Um die Situation berechenbarer zu machen, können Sie auch auf das Würfeln verzichten.

1. Setzen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern in einen Tisch- oder Stuhlkreis.
2. Der Würfel dient als „Erzählstein“. Jedes Kind, das etwas erzählen möchte, sucht sich eine Seite des Würfels selbst aus, zeigt diese allen hoch und erzählt der Klasse über das erlebte Gefühl.

Zeitbedarf ca. 20 – 30 Minuten

## Reflexionsimpulse

- Wie fühlt es sich an, vor den anderen über eigene Gefühle zu sprechen?
- Ist es leichter, über angenehme oder unangenehme Gefühle/ Situationen zu berichten?
- Stellt euch vor, ihr habt diese erzählten Situationen von den anderen Kindern selbst erlebt: Hättet ihr dabei auch dieses Gefühl gehabt?
- Wie geht ihr damit um, wenn jemand in einer Situation anders (z.B. ängstlicher) reagiert, als ihr es würdet?

## Reflexionsimpulse für bestimmte Situationen /Krisen

- Welche Gefühle löst es in euch aus? Was passiert mit euch, wenn ihr Bilder dazu seht oder Berichte darüber hört?
- Wie erlebt ihr die Zeit zuhause?
- Was hilft euch bei unangenehmen Gefühlen oder was könnte euch helfen?

Quelle: MindMatters «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl».