Das 1x1 der Gefühle

1 Themen-Motivation und Einleitung
2 Unterrichtspraxis
3 Übungseinheiten
4 Hier steht's geschrieben

1 Themen-Motivation und Einleitung

Kinder sollen stark und einfühlsam, durchsetzungsfähig und sozial sein. Und gleichzeitig sollen sie Toleranz lernen und zu ihren Gefühlen stehen. Gar nicht so einfach, was Kindern heute abverlangt wird in einer Gesellschaft, die ihnen täglich Leistungsdruck und Konkurrenz, Vereinzelung und Aggressivität vorlebt.

Wie lässt sich Selbstwertgefühl und soziales Verhalten von Kindern stärken? Und wie können wir sie unterstützen zu lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen?

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman prägte mit seinem Buch „Emotionale Intelligenz“ einen völlig neuen Begriff. Ihm ist es zu verdanken, dass neben dem „IQ“ (Intelligenzquotient) nun auch der „EQ“ (Emotionaler Quotient) mit Erziehung und Lernen in Verbindung gebracht wird. Goleman beschreibt die emotionale Intelligenz als eine übergeordnete Fähigkeit, von der es abhängt, wie gut man seine sonstigen Fähigkeiten - darunter auch den eigenen kognitiven Intellekt - sinnvoll einsetzen kann.

Wozu sind Emotionen da?

Als Fachbegriff wurde „Emotion“ vom Schweizer Psychiater Eugen Bleuler (1857-1939) geprägt. Die Wurzel des Wortes „Emotion“ ist movere, lateinisch für bewegen; die Vorsilbe „e“ bedeutet herausbewegen, was darauf hinweist, dass jeder Emotion eine Tendenz zum Handeln innewohnt.

Einige typische Emotionen sind Aggression, Angst, Antipathie, Ärger, Besorgnis, Freude, Liebe, Trauer, Wut und Zorn.

Die „bewegende“ Erfahrung der Emotion umfasst sowohl körperliche Reaktionen als auch „aufgewühlte“ Gefühle.

Personen, die eine bestimmte Emotion haben,

- erleben dies selbst innerlich als ein bestimmtes Gefühl,
- zeigen bestimmte körperliche Veränderungen,
- zeigen bestimmte charakteristische Verhaltensweisen in der Folge der Emotion.

Emotionen steuern unsere Aufmerksamkeit und treiben uns zum Handeln an. Sie koordinieren die unterschiedlichen biologischen Systeme unseres Körpers: Gesichtsausdruck, Spannungsgrad der Muskeln, Nerven und Hormone, um uns so in optimale Reaktionsbereitschaft zu versetzen. Diese biologischen Handlungsbereitschaften werden zusätzlich durch unsere Lebenserfahrung und unsere Kultur geformt.

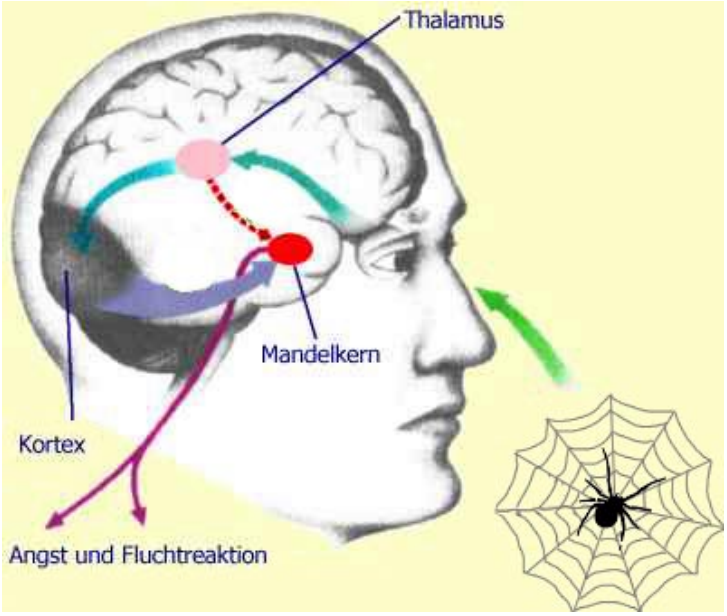
© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

Die zwei Ebenen unseres Verstandes - Denken und Fühlen

Daniel Goleman beschreibt sehr eindrucksvoll, mit welcher Macht das emotionale Denken den Verstand außer Kraft setzen kann. Er bedient sich dabei einer vereinfachten schematischen Darstellung, die die komplexen Abläufe im Gehirn veranschaulicht: Einprägsam spricht er vom „emotionalen Wächter“ und vom „Manager der Gefühle“.

Der emotionale Wächter

Der Mandelkern wird als Zentrum des emotionalen Denkens im Gehirn angesehen, er ist Teil des limbischen Systems. Ein sensorisches Signal vom Auge oder vom Ohr wird über den Thalamus direkt zum Mandelkern geleitet. Ein zusätzliches Signal wird über einen längeren Weg zum Neokortex, dem Sitz des Denkens, geleitet. Die kürzere Bahn erlaubt es dem Mandelkern, Inputs direkt von den Sinnesorganen zu empfangen und vor dem Neokortex zu reagieren.



Der Mandelkern als Sitz unseres emotionalen Gedächtnisses erlaubt uns, den alltäglichen Ereignissen persönliche Bedeutung beizumessen und mit entsprechenden Gefühlen wie z.B. Freude, Mitleid, Angst oder Wut zu reagieren. Der Mandelkern spielt dabei die Rolle des emotionalen Wächters: Er tastet Ereignisse nach Anzeichen von Schwierigkeiten ab und leitet Impulse an den Neokortex weiter.

Der Manager der Gefühle

Der Neokortex ist der Sitz des Denkens. Insbesondere die Präfrontallappen direkt hinter der Stirn kontrollieren unsere Gefühle, indem sie den Mandelkern und andere limbische Bereiche dämpfen, um Situationen neu einzuschätzen und um effektiver mit ihnen umzugehen. Wird ein Gefühl ausgelöst, analysieren die Präfrontallappen innerhalb kurzer Zeit mögliche Verhaltensweisen und wählen die beste Alternative aus.

Interne Kämpfe

Die Zusammenarbeit von Mandelkern und Neokortex scheint perfekt zu sein: Der emotionale Wächter signalisiert Gefahr, während der Manager der Gefühle eine besonnene Verhaltensweise wählt.

In emotionalen Notfällen jedoch erklärt der Mandelkern den Ausnahmezustand und zieht das übrige Gehirn für sein Krisenprogramm heran. Goleman nennt diesen Zustand „emotionalen Überfall“, da er sich so schnell vollzieht, dass der Neokortex keine Gelegenheit bekommt zu erfassen, was passiert ist, und keine geeignete Maßnahmen veranlassen kann. Aus diesem Grund können wir nicht klar denken, wenn wir aufgebracht sind. Emotionale Bahnen und die automatischen Reaktionen, die sie auslösen, werden bereits in der Kindheit geformt.

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Was ist emotionale Intelligenz?

Unter emotionaler Intelligenz wird das geistige Fassungsvermögen verstanden, mit dem Informationen emotioneller Art aufgenommen und verarbeitet werden und auf Grund dessen wir emotional empfinden und reagieren können. Emotionale Intelligenz beschreibt also die mehr oder weniger ausgeprägte Fähigkeit, Gefühle zu erfahren und produktiv mit ihnen umzugehen.

Kognitive Intelligenz kann ohne emotionale Erfahrungen nicht optimal funktionieren. Arbeiten rationale Intelligenz und emotionale Intelligenz effektiv zusammen, entfalten sich sowohl emotionale als auch intellektuelle Fähigkeiten.

Emotionale Fähigkeiten sind bestimmte Verhaltensmerkmale und persönliche Eigenschaften wie Selbsterkenntnis, Einfühlungsvermögen, Impulsbeherrschung, Entschlusskraft und Umgang mit Wut.

Elemente der emotionalen Intelligenz nach Goleman

Selbstbewusstsein - Gemeint ist die realistische Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, also das Erkennen und Verstehen der eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Ziele ebenso wie das Bewusstsein über die persönlichen Stärken und Schwächen. Es geht darum, sich selbst gut zu kennen, um einschätzen zu können, wie man in bestimmten Situationen reagiert, was man braucht und wo man noch an sich arbeiten muss.

Selbstmotivation - Sich selbst motivieren zu können heißt, immer wieder Leistungsbereitschaft und Begeisterungsfähigkeit aus sich selbst heraus entwickeln zu können. Diese Fähigkeit ist besonders hilfreich in Phasen, in denen ein Projekt schwierig wird, oder wenn die Dinge anders laufen als geplant. Wer sich selbst motivieren kann, findet immer wieder Kraft zum Weitermachen und verfügt auch über eine höhere Frustrationstoleranz, also dem Vermögen, Frust auszuhalten und trotzdem weiterzumachen.

Selbstmanagement - Als Selbstmanagement oder Selbststeuerung wird die Fähigkeit bezeichnet, die eigenen Gefühle und Stimmungen durch einen inneren Dialog zu beeinflussen und zu steuern. Mit dieser Fähigkeit sind wir unseren Gefühlen nicht mehr nur einfach ausgeliefert, sondern können sie konstruktiv beeinflussen. Ein Beispiel: Wenn uns etwas wütend macht, können wir uns durch unseren inneren Dialog selbst beruhigen, um dann viel angemessener zu reagieren, als wenn wir nicht in Lage wären, uns selbst zu steuern.

Engagement in Gruppen - Darunter versteht man die Fähigkeit Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen und solche Beziehungen auch dauerhaft aufrechterhalten zu können. Gemeint ist also ein gutes Beziehungs- und Konfliktmanagement, aber auch Führungsqualitäten oder das Vermögen, funktionierende Teams zu bilden und zu leiten.

Empathie - Empathie heißt Einfühlungsvermögen, also das Vermögen, sich in die Gefühle und Sichtweisen anderer Menschen hineinzuversetzen und angemessen darauf zu reagieren. Es geht darum, Mitmenschen in ihrem Sein wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dabei heißt Akzeptieren nicht automatisch Gutheißen. Andere Menschen zu akzeptieren heißt ihnen mit Respekt entgegenzutreten und Verständnis für ihr Tun und Denken zu haben.

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

2 Unterrichtspraxis

Einführung ins Thema

Emotionales und soziales Lernen ist eine Methode, mit der die SchülerInnen lernen, mit Sachthemen, mit sich selbst und mit anderen auf konstruktive Weise umzugehen und sowohl Selbst- als auch Sachkompetenz in einem ausgewogenen Verhältnis zu entwickeln. Zu dieser emotionalen Erziehung gehört auch die Förderung der Erlebnisfähigkeit - sensibel zu sein für Sinneseindrücke, den Jahreskreislauf der Natur mitzuerleben und Feste zu feiern wie Geburtstage, Weihnachten und Ostern. Der Unterricht soll lebensnah und praktisch gestaltet werden. Im Mittelpunkt steht der emotionale Zustand jedes einzelnen Kindes sowie das emotionale Gefüge des Klassenverbandes.Mit den einzelnen Bausteinen, den Übungseinheiten, ist es möglich ein Fundament für emotionales und soziales Lernen in der Schule zu legen.

Über das Schuljahr verteilt können diese Bausteine als „Schule der Emotionen“ eingesetzt werden.

Elternabend

Veranstalten Sie einen „Elternabend“ unter dem Motto „Wie kann ich die emotionale Intelligenz meines Kindes fördern?“, an dem Sie Wissenswertes über emotionales und soziales Lernen (Themen-Motivation und Einleitung und Einführung ins Thema) sowie einen theoretischen und praktischen Einblick in die Inhalte der Bausteine (Übungseinheiten) bieten.

Das Familienleben ist unsere erste Schule für emotionales Lernen. Entsprechend wichtig ist es, dass die Eltern den Sinn emotionaler Erziehung verstehen und Ihre Arbeit aktiv unterstützen. Neben der Erläuterung von Unterrichtszielen und -methoden sowie deren Übertragung auf familiäre Bereiche sollte auch das Freizeitverhalten der Kinder angesprochen werden: Die Eltern sollen über die sozialen und emotionalen Auswirkungen bestimmter Filme oder Computerspiele informiert werden, die den Kindern folgendes Konfliktverhalten zeigen: Demonstration von Stärke und Macht, außerdem Durchsetzungsvermögen, Erfolg und Anerkennung auf der Basis von Aggression. Darüber hinaus wirken solche Filme und Spiele nachhaltig gegen empathisches Denken und Fühlen: Kinder gewöhnen sich an den Anblick blutiger Auseinandersetzungen, in denen die Opfer häufig scheinbar unbeeindruckt wieder aufstehen, sodass das eigene Unrechtbewusstsein und die Hemmschwelle der Kinder sinken.

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

3 Übungseinheiten

Mit Hilfe der folgenden neun Bausteine können Sie ein Fundament für emotionales und soziales Lernen in der Schule legen.

3.1 Baustein - Selbstsicherheit/Selbstbild

Wer bin ich? (GS I)

Selbstbilder (GS I + GS II)

Etwas Besonderes an mir (GS II)

Meine stärkste Seite (GS II)

3.2 Baustein - Umgang mit Gefühlen

Wir sprechen über Gefühle - Gefühlswürfel (GS I)

Wir sprechen über Gefühle - Gefühlsmasken (GS I + GS II)

Wörter für Gefühle (GS I + GS II))

Mit Zorn oder Wut umgehen (GS I + GS II)

3.3 Baustein - Entscheidungen treffen

Entscheidungen treffen (GS I)

Eine Entscheidung, die ich getroffen habe (GS II)

3.4 Baustein - Abbau von Stress

Atemtechnik zur Entspannung (GS I + GS II)

Positive Selbstgespräche bauen auf (GS I + GS II)

Als ich einmal Stress hatte (GS II)

Laufen oder raufen? - Alarm bei Stress (GS II)

3.5 Baustein - Verantwortungsbewusstsein

Ich halte mein Versprechen (GS I)

Ich übernehme Verantwortung (GS II)

3.6 Baustein - Empathie

Die Gefühle anderer wahrnehmen (GS I)

Als ich jemanden geholfen habe (GS II)

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

3.7 Baustein - Kommunikation

Miteinander reden (GS I)

1, 2, 3, 4: Das sag ich dir! - Miteinander reden (GS II)

3.8 Baustein - Kooperationsbereitschaft

Meine Klasse und ich (GS I)

Gemeinsam eine Lösung finden (GS II)

3.9 Baustein - Konfliktlösungsbereitschaft

Streitgeschichten (GS I)

Ein großer Streit (GS II)

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

3.1 Baustein - Selbstsicherheit/Selbstbild

Der erste Schritt, der Kindern helfen soll, ihre emotionalen Reaktionen zu kontrollieren, ist die Entwicklung ihres Selbstbewusstseins im Sinne einer bewussten Selbstwahrnehmung. Das Selbstbewusstsein hilft innere Vorgänge wahrzunehmen, Gefühle genau zu erkennen und wieder unter Kontrolle zu bringen. Mit selbstbewussten, offenen und neugierigen Kindern kann das Konzept des emotionalen und sozialen Lernens erfolgreich ein- und durchgeführt werden. Darum bildet der erste Baustein die Grundlage und zugleich den wichtigsten Teil der „Schule der Emotionen".

Im ersten Baustein lernen die SchülerInnen:

- ihre persönlichen Eigenschaften kennen;
- ohne Zorn oder Angst ihre Anliegen und Gefühle aussprechen;
- auf sich stolz sein und sich in einem positiven Licht sehen;
- die eigenen Stärken und Schwächen anerkennen;
- über sich selbst lachen können;
- negative Botschaften wie etwa stumme Kränkungen überwachen.

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Wer bin ich? (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder lernen ihre persönlichen Eigenschaften kennen und benennen individuelle Interessen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen.
- Die SchülerInnen lernen individuelle Unterschiede als etwas sehen, das sie zu einzigartigen Menschen macht.

Arbeitsmittel:

Eine Kopie des Arbeitsblattes „Wer bin ich?“ für jedes Kind.

Durchführung:

Lesen Sie den Kindern das Gedicht „Ich bin ein Wunder“ vor. Teilen Sie dann die Arbeitsblätter aus. Lesen Sie gemeinsam mit den Kindern die Arbeitsanweisungen. Geben Sie den SchülerInnen zehn Minuten Zeit das Blatt auszufüllen. Führen Sie die Abschlussreflexion durch.

Ich bin ein Wunder

Ich bin ein Wunder,
kann gehen, sehen,
mich drehen, ganz wie ich will,
kann lachen, Dummheiten,
gar nichts machen,
kann denken, schenken,
ein Auto lenken,
kann träumen,
klettern in Bäumen,
kann trinken, winken,
mich wehren,
mit Freunden verkehren.
Ich bin ein Wunder!

(Klaus Kordon aus: Schatzkiste 2, Sachunterricht für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 1)

Abschlussreflexion:

Welche Wörter habt ihr gewählt, um euch zu beschreiben?

Was macht ihr besonders gerne?

Welche Dinge könnt ihr besonders gut?

Unterscheiden sich eure Arbeitsblätter voneinander? Warum ist das so?

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

Wer bin ich?

Mein Ausweis

Vorname

Familienname

Geburtsdatum

So bin ich:

Das macht mir Spaß:

Das kann ich gut:

lesen	tanzen	lange Haare	Bub
mit Freunden spielen	grüne Augen	Musik hören	
Fahrrad fahren	groß	laufen	Mädchen
Eis essen	lustig	kurze Haare	zeichnen
freundlich		Steine sammeln	Hunde
braune Haare	Locken	schwimmen	Kakao trinken
klein	Blumen	Katzen	Computerspiele

1. Trage die Wörter ein, die dich beschreiben.

2. Trage die Wörter ein, die beschreiben, was du gerne tust.

3. Trage die Wörter ein, die beschreiben, was du gut kannst.

4. Klebe in den Rahmen ein Foto von dir ein oder zeichne dich.

Selbstbilder (GS I + GS II)

Lernziele:

- Die Kinder lernen den Begriff Selbstbild kennen.
- Die SchülerInnen sprechen darüber, welche Bedeutung diese Selbstbilder für sie haben und welche Gefühle positive bzw. negative Selbstbilder hervorrufen.

Arbeitsmittel:

Verschiedenfärbiges Tonpapier, großes weißes Posterpapier, Bunt- oder Filzstifte, Scheren, Klebstoff

Durchführung:

Sprechen Sie mit den Kindern über den Begriff Selbstbild. Es kann ein Foto oder eine Zeichnung sein, aber auch ein Bild, das wir im Kopf haben, wenn wir an etwas denken. Das Selbstbild gibt unsere Vorstellung von uns selbst wieder. Erklären Sie den Kindern, dass wir mehrere verschiedene Selbstbilder von uns besitzen. Zu Hause mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden beim Spielen oder in der Schule können Selbstbilder unterschiedlich ausfallen. Bitten Sie die Kinder an ihre drei liebsten Selbstbilder zu denken und sie zu zeichnen. Aus den drei Zeichnungen sollen die Kinder dann ein Poster mit dem Titel „Bilder über mich“ gestalten.

Verteilen Sie Scheren, Stifte und Klebstoff und geben Sie jedem Kind drei verschiedenfärbige Tonpapierbögen. Schreiben Sie eine Liste mit verschiedenen Themen an die Tafel.

Gehen Sie mit den Kindern gemeinsam die Liste durch und erklären den Arbeitsauftrag:

„Wählt ein Thema aus der Liste aus und schreibt es als Überschrift auf euer Blatt. Zeichnet oder malt euch in dieser Situation. Sucht euch noch zwei Themen aus und stellt sie auf den verbleibenden Blättern dar. Wenn ihr mit euren Zeichnungen fertig seid, klebt sie auf dem Posterpapier auf, wie es euch gefällt. Die Überschrift auf dem Poster heißt: Bilder über ... (Name).“

Beispielliste mit verschiedenen Themen zum Begriff Selbstbild:

- Meine Familie und ich
- Meine Freunde und ich
- Meine Freundinnen und ich
- Mein Lieblingsspiel
- Ein wichtiger Tag in meinem Leben
- Mein Lieblingssport
- Meine stärkste Seite
- Etwas, das ich gerne in der Schule tue
- Meine Lieblingsferien

Stellen Sie die fertigen Poster im Klassenzimmer aus. Die Kinder beschreiben ihre Arbeiten kurz. Führen Sie eine Abschlussreflexion über die Bedeutung positiver Selbstbilder durch.

Abschlussreflexion:

Welche Bilder habt ihr gezeichnet, um euch zu beschreiben?

Woher haben wir unsere Selbstbilder?

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr ein gutes (positives) Bild von euch entwerft?

Wie fühlt ihr euch, wenn euer Selbstbild nicht so gut (negativ) ist?

Warum ist es wichtig ein positives Selbstbild von sich zu haben?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Etwas Besonderes an mir (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder werden sich der eigenen Stärken sowie der Stärken anderer bewusst.
- Die SchülerInnen hören positive Äußerungen über sich selbst und üben, positive Rückmeldungen zu geben.

Arbeitsmittel:

Große Aufkleber (Post-it), für jedes Kind ein Posterpapier, Filz- oder Buntstifte

Durchführung:

Negatives festzustellen fällt uns meist nicht besonders schwer. Erklären Sie den Kindern, dass heute ihre positiven und liebenswerten Seiten, ihre Talente und Fähigkeiten im Mittelpunkt stehen. Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Kindern Wörter und Sätze, mit denen Stärken benannt werden können. Schreiben Sie diese Liste an die Tafel.

Die Kinder beschriften für jede und jeden ihrer MitschülerInnen einen Aufkleber (Post-it) mit dessen Namen und fügen eine positive Eigenschaft hinzu. Dazu sollen sich die SchülerInnen das Kind vorstellen, dann die Liste der Eigenschaften ansehen und schließlich die Eigenschaft, die sie an diesem Kind besonders schätzen, aufschreiben.

Geben Sie jedem Kind ein großes Posterpapier, das es mit seinem Namen beschriftet. Im Sitzkreis darf ein Kind sein Blatt im Kreis herumgeben. Jedes Kind sucht dann das Post-it, das es für dieses Kind geschrieben hat, und klebt es auf das Blatt mit den Worten: „Anna, ich bewundere an dir, dass du so freundlich bist“ oder: „Valentin, mir gefällt an dir, dass du so spannende Geschichten erzählen kannst“. Das Kind, das im Mittelpunkt der positiven Rückmeldungen steht, hört einfach zu und akzeptiert, was die MitschülerInnen sagen.

Hängen Sie die großen Poster anschließend im Klassenraum auf. Führen Sie eine Abschlussreflexion durch.

Beispielliste für positive Eigenschaften:

- freundlich
- gut in der Schule
- hat gute Ideen
- lustig
- höflich
- gute Sportlerin
- schneller Läufer
- schöne Haare
- ehrlich
- lernt schnell
- super in Mathe
- guter Freund
- erzählt spannende Geschichten

Abschlussreflexion:

Wie hast du dich gefühlt, als du positive Eigenschaften empfangen hast?

Wie hast du dich gefühlt, als du positive Eigenschaften gegeben hast?

Warum ist es wichtig, die eigenen Stärken und die Stärken der anderen zu sehen?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Meine stärkste Seite (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder zeigen eine positive Einstellung zu sich selbst und erkennen eigene Leistungen an.
- Die SchülerInnen beschreiben eigene positive Eigenschaften.
- Die Kinder beschreiben Gefühle und körperliche Empfindungen, die mit Stolz verbunden sind.

Durchführung:

Stellen Sie im Gesprächskreis das Thema vor: „Unser Thema heißt heute: ‚Meine stärkste Seite'. Denkt an etwas, das ihr geschafft habt und das ihr sehr gut findet. Es kann etwas sein, das ihr erledigt habt, z.B. eine Aufgabe oder eine Pflicht, eine sportliche Leistung oder eine Zeichnung. Vielleicht seid ihr besonders hilfsbereit, könnt ein Musikinstrument spielen oder besonders gut singen. Denkt an etwas, worauf ihr stolz seid. Denkt eine Weile über euch selbst nach. Meldet euch, wenn ihr bereit seid etwas über eure stärkste Seite zu erzählen."

Abschlussreflexion:

Welche unterschiedlichen Stärken habt ihr im Gesprächskreis genannt?

Welche Gefühle und Empfindungen hast du, wenn du von deinen Stärken erzählst?

Glaubt ihr, dass es wichtig ist, die eigenen Stärken zu sehen?

Was habt ihr in dem Gespräch über euch selbst oder jemand anderen erfahren?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

3.2 Baustein - Umgang mit Gefühlen

Die Übungen und Aktivitäten des zweiten Bausteins sollen die SchülerInnen dabei unterstützen eigene Gefühle zu erkennen und sich selbst zu beobachten. Die Kinder sollen einen Wortschatz für Gefühle entwickeln und einüben. Der Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen soll erkannt werden. Die SchülerInnen sollen sehen, was hinter einem Gefühl steckt (z. B. die Verletzung hinter dem Zorn) und Wege finden, um mit Befürchtungen, Ängsten, Zorn und Traurigkeit umgehen zu können.

Depression und Traurigkeit sind lähmende Zustände. Wenn sich ein Kind traurig fühlt, sind seine Körperfunktionen herabgesetzt. Der Weg, das Gemüt von lähmender auf starke, ablenkende Erregung umzuschalten, liegt in Übungen und Aktivitäten zur positiven Zerstreuung. Im Neokortex werden die Entscheidungen gefällt, wie z.B. einen lustigen Film anschauen, Sport betreiben oder ein Spiel spielen. Das Gefühl der Traurigkeit und Melancholie kann jedoch nicht abgestellt werden. Den Neokortex können Kinder jedoch so trainieren, dass er einen Weg aus der düsteren Stimmung herausfindet und positive Handlungsalternativen anbietet.

Wir sprechen über Gefühle - Gefühlswürfel (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder entdecken verschiedene Gefühle und assoziieren sie mit entsprechenden Gefühlswörtern.
- Die SchülerInnen lernen Gefühle zu unterscheiden.

Arbeitsmittel:

Eine Kopie des Arbeitsblattes „Gefühlswürfel“ für jedes Kind, Schere, Klebstoff

Willi und Hugo

Willi war einsam. Alle andern hatten Freunde. Bloß Willi nicht. Keiner ließ ihn mitspielen. Sie könnten ihn nicht brauchen, sagten sie.

Eines Tages ging Willi im Park spazieren. Er war ganz in Gedanken versunken, als er plötzlich mit dem großen und starken Hugo Hastig zusammenstieß. „Entschuldigung“, sagte Hugo. Willi war überrascht. „Ich muss mich entschuldigen“, sagte er, „ich habe nicht aufgepasst!“ Dann setzten sie sich beide auf eine Bank. Da kam Raufbold-Ralf gelaufen. „Dich habe ich gesucht, kleiner Weichling“, sagte er drohend. Hugo stand auf: „Kann ich vielleicht behilflich sein?“, fragte er. Da hatte es Ralf plötzlich sehr eilig wegzukommen.

Anschließend gingen die beiden neuen Freunde in eine Bibliothek und Willi las Hugo vor. Beim Verlassen der Bibliothek blieb Hugo entsetzt stehen. Er hatte ein FURCHTBARES WESEN entdeckt! „Kann ich vielleicht behilflich sein?“, fragte Willi und trug die Spinne vorsichtig aus dem Weg. Willi war mächtig zufrieden mit sich. „Wollen wir uns morgen wiedersehen?“, fragte Hugo. „Ja, das wäre toll“, sagte Willi.

(Anthony Browne aus: Funkelsteine 2, Ein Lesebuch für die 2. Schulstufe, Verlag E. DORNER, Seite 40f)

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Durchführung:

Lesen Sie die Geschichte „Willi und Hugo“ vor. Dabei sollen die Kinder auf die Gefühle achten, die in der Geschichte vorkommen, und sich so viele wie möglich merken. Anschließend sollen die SchülerInnen die Gefühlswörter, die sie erkannt haben, nennen. Schreiben Sie die Gefühlswörter an die Tafel und erarbeiten Sie weitere. Die Liste sollte die sechs elementaren Emotionen enthalten:

glücklich, traurig, zornig, erstaunt, ängstlich, angeekelt.

Anschließend basteln die Kinder einen Gefühlswürfel.

Die SchülerInnen sollen nun den Würfel werfen und erkennen, welchen Ausdruck das Gesicht hat: glücklich, traurig, zornig, erstaunt, ängstlich oder angeekelt. Dann erzählen sie einander, ob sie schon einmal ein solches Gefühl hatten. Wenn ja, wann, wie und wo haben sie es erlebt?

Alternativ dazu ein Ratespiel: Das gewürfelte Gesicht nachahmen und das dargestellte Gefühl erraten lassen.

Abschlussreflexion:

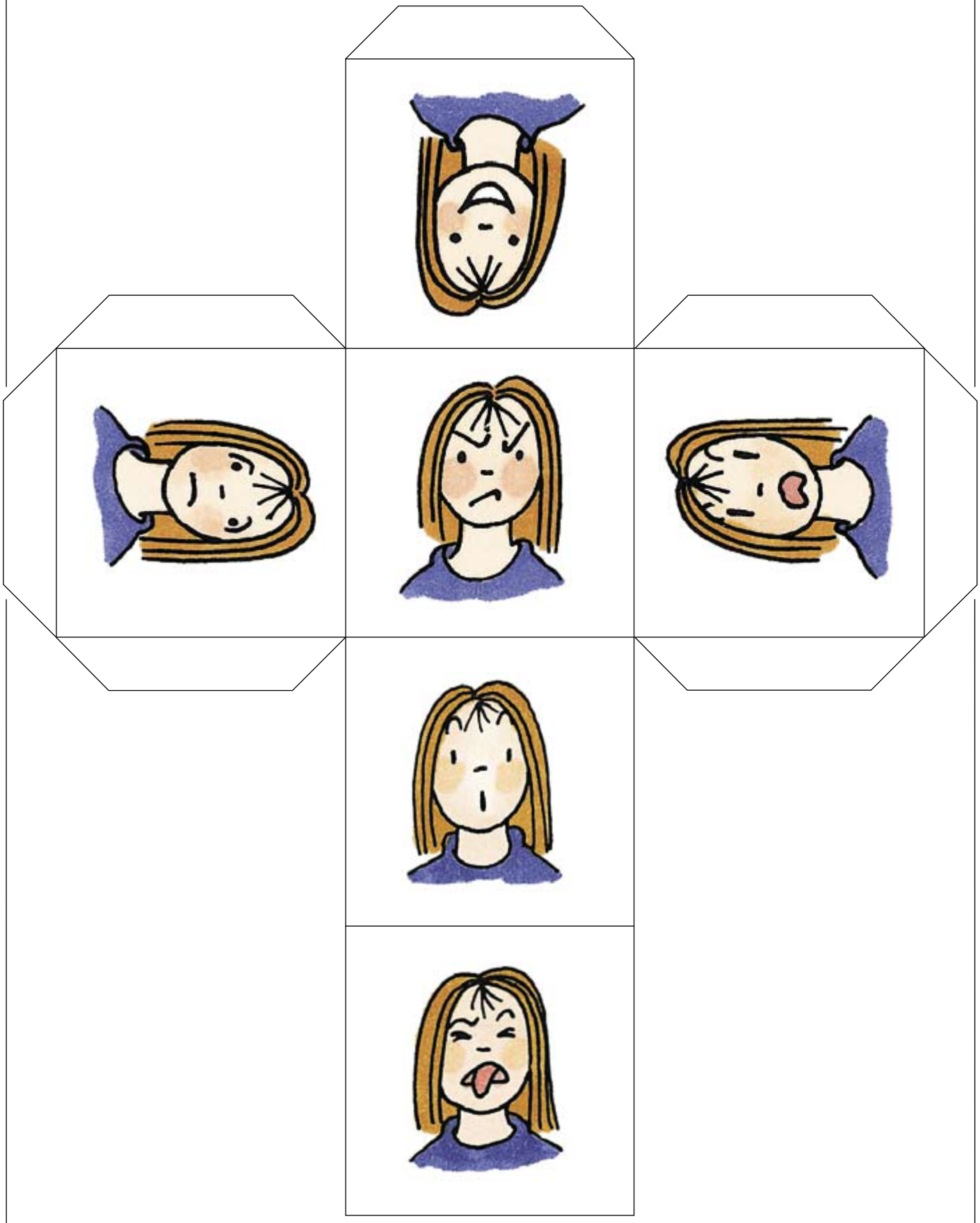
Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen? Welches am schwersten?

Welches Körpergefühl habt ihr, wenn ihr glücklich seid?

Wie geht es euch beim Arbeiten und Spielen, wenn ihr glücklich seid?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Gefühlswürfel



Wir sprechen über Gefühle - Gefühlsmasken (GS I + GS II)

Lernziele:

Die Kinder entdecken verschiedene Gefühle und assoziieren sie mit entsprechenden Gefühlswörtern. Die SchülerInnen lernen Gefühle zu unterscheiden.

Arbeitsmittel:

Papiersackerl, Bunt- oder Filzstifte, Schere, Klebstoff

Traudi

Ich glaube, die meisten von uns mögen Traudi. Nur ein paar Blödmänner wie Hansi Huber und seine Freunde lachen sie aus, weil sie dick ist. „Fetti“, rufen sie hinter ihr her und noch andere Wörter. So etwas finde ich gemein. Ich wollte ihr das auch schon ein paar Mal sagen. Aber dann hat sie sich immer gleich weggedreht. Die Traudi, die mag mich nicht, habe ich gedacht.

Und jetzt ist sie meine Freundin. Schon seit zwei Wochen. Vor zwei Wochen war unsere Klasse nämlich zum ersten Mal im Hallenbad. Da sahen wir, wie gut Traudi schwimmen kann. Viel schneller als die anderen. „Toll, die Traudi!“, sagte Herr Zöller. „Nehmt euch mal ein Beispiel an ihr.“ Das ärgerte Hansi Huber. Er will immer alles am besten können und er rief: „Klar! Fett schwimmt oben!“ Ein paar Kinder lachten und Traudi fing plötzlich an zu weinen. Sie hielt sich am Beckenrand fest, legte das Gesicht auf die Hände und weinte ganz laut.

Da bekam ich eine Wut. „Warum bist du eigentlich so gemein zu Traudi!“, schrie ich Hansi an. „So dick ist sie ja gar nicht. Aber du bist ekelhaft, das ist viel schlimmer als ein bisschen dick.“ Dann bin ich zu Traudi hingeschwommen und diesmal hat sie sich nicht weggedreht. Sie hat sogar aufgehört zu weinen.

Nach dem Schwimmen sind wir zusammen zur Schule zurückgegangen und am Nachmittag habe ich sie besucht. Seitdem treffen wir uns fast jeden Tag, manchmal bei ihr, manchmal bei mir. Das macht Spaß. Mit Traudi ist es viel schöner als früher. So eine nette Freundin hatte ich noch nie.

(Irina Korschunow aus: Funkelsteine 4, Ein Lesebuch für die 4. Schulstufe, Verlag E. DORNER, Seite 43)

Durchführung:

Lesen Sie die Geschichte „Traudi“ vor. Dabei sollen die Kinder auf die Gefühle achten, die in der Geschichte vorkommen, und sich so viele wie möglich merken. Anschließend sollen die SchülerInnen die Gefühlswörter, die sie erkannt haben, nennen. Schreiben Sie die Gefühlswörter an die Tafel und erarbeiten Sie weitere. Die Liste sollte u.a. folgende Wörter (die sechs elementaren Emotionen) enthalten:

glücklich, traurig, zornig, erstaunt, ängstlich, angeekelt.

Die Kinder sollen in Partnerarbeit aus den PapiersackerIn Masken herstellen, die eines der Gefühle an der Tafel darstellt. Dabei sollen sie die Gesichtszüge möglichst übertreiben, damit das Gefühl deutlich zu erkennen ist. Nach dem Fertigstellen können sich die Kinder eine Situation vorstellen, in der sie das dargestellte Gefühl erlebt haben, und vorspielen, was sie damals gesagt oder getan haben. Führen Sie anschließend eine Abschlussreflexion durch.

Abschlussreflexion:

Welches Gefühl war am leichtesten zu auszudrücken und erkennen? Welches am schwersten?
Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr eine Situation vorgespielt habt?
War es mit der Maske leichter das Gefühl zu zeigen? Warum? Warum nicht?
Was könnt ihr tun, um euch aufzumuntern, wenn ihr traurig seid?
Wie geht es euch beim Arbeiten und Spielen, wenn ihr glücklich seid?

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

Wörter für Gefühle (GS I + GS II)

Lernziele:

Die Kinder lernen viele Gefühlswörter kennen.

Die SchülerInnen wenden unterschiedliche Gefühlswörter an.

Arbeitsmittel:

Für jedes Kind eine Kopie des Arbeitsblattes „Wörter für Gefühle“, Stifte

Durchführung:

Bitten Sie die Kinder, mit Ihnen gemeinsam Wörter zu sammeln, die Gefühle ausdrücken. Schreiben Sie diese Wörter (Namenwörter, Zeitwörter, Eigenschaftswörter) an die Tafel. Die SchülerInnen erhalten die Möglichkeit je ein Wort aus der Liste zu wählen und über die Situation, in der sie ein solches Gefühl gehabt haben, zu erzählen. Anschließend verteilen Sie die Arbeitsblätter. Jedes Kind ergänzt die Sätze mit passenden Wörtern, dazu können sie die Vorschläge an der Tafel nach Belieben benutzen. Schließen Sie das Thema mit einer Abschlussreflexion ab.

Abschlussreflexion:

Welche Vorteile habt ihr, wenn ihr viele Wörter für Gefühle kennt?

Warum ist es sinnvoll unterschiedliche Wörter für ganz ähnliche Gefühle zu haben?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Wörter für Gefühle

Ergänze die Sätze mit den passenden Wörtern.

Das Baby _____ vor Vergnügen.

Mein Freund und ich _____ oft.

Wir _____ über einen Scherz.

Worüber _____ du?

Über den verregneten Urlaub bin

ich _____.

Ich fühle mich manchmal _____.

Weil Oma wieder wegfährt, bin

ich _____.

Du wirkst _____, was ist los?

Ich bin _____, weil du mir nicht zuhörst.

Ich laufe _____ aus dem Zimmer.

Die missglückte Zeichnung macht

mich _____.

Wieso schaust du mich so

_____ an?

_____ gehe ich zum Geburtstagsfest.

Ich bin _____ über den Pokal.

_____ genieße ich mein Lieblingsessen.

Was macht dich besonders

_____ ?

Mit Zorn oder Wut umgehen (GS I + GS II)

Lernziele:

- Die Kinder überprüfen, welche Menschen, Umstände oder Situationen sie zornig machen.
- Die SchülerInnen finden geeignete Möglichkeiten, mit denen sie Wut handhaben oder ausdrücken können.

Arbeitsmittel:

Färbiges Tonpapier, großes weißes Posterpapier, Bunt- oder Filzstifte, Schere, Klebstoff

Durchführung:

Schreiben Sie das Wort „Wut“ an die Tafel und regen Sie ein Gespräch darüber an. Die SchülerInnen erzählen kurz darüber, was sie zornig macht. Schreiben Sie die unterschiedlichen Situationen an die Tafel. Finden Sie gemeinsam mit den Kindern Möglichkeiten, wie sie mit dem Gefühl der Wut umgehen können, und halten Sie diese an der Tafel fest. Vermitteln Sie im Verlauf des Gespräches folgende Punkte:

- Wut ist ein Grundgefühl des Menschen.
- Wut ist weder gut noch schlecht.
- Manchmal übt Wut eine Art Schutzfunktion aus.
- Wir können lernen mit starken Gefühlen umzugehen.
- Wir sind für unsere Gefühle und Handlungen verantwortlich.
- Nicht eine bestimmte Situation macht uns zornig, sondern die Art und Weise, wie wir darüber denken.

Erarbeiten Sie mit den Kindern die verschiedenen Stufen des Ampel-Posters. Basteln Sie gemeinsam das Poster und hängen es im Klassenzimmer auf. Üben Sie mit den Kindern im Rollenspiel die Stufen der Ampel.

Abschlussreflexion:

Welches Körpergefühl erlebt ihr, wenn ihr zornig seid?

Woran erkennt ihr, dass jemand wütend ist?

Warum ist es wichtig ist, Möglichkeiten zu finden mit Wut umzugehen?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Bastelanleitung für das Ampel-Poster

Das Poster ist in die drei Farben einer Ampel und gleichzeitig in sechs Stufen unterteilt. Vier der sechs Stufen befinden sich im gelben Bereich: Hier geht es um die „Abkühlung“ starker negativer Emotionen und das Finden neuer Lösungsmöglichkeiten.

Die einzelnen Stufen des Ampel-Posters:

ROT:

1. Halte an! Beruhige dich! Denke, bevor du handelst!

GELB:

2. Benenne das Problem und sage, wie du dich fühlst!
3. Setze ein positives Ziel!
4. Denke an viele Lösungen!
5. Bedenke die Folgen im Voraus!

GRÜN:

6. Gehe los und probiere es mit dem besten Plan!

3.3 Baustein - Entscheidungen treffen

Die SchülerInnen erkunden, welche Vorteile es hat, an Entscheidungen mitzuwirken, die sie persönlich betreffen. Sie lernen das eigene Handeln durchzudenken und seine Folgen zu erkennen. In den Übungen beschreiben sie Situationen, in denen sie zwischen zwei oder mehreren Alternativen wählen mussten, und sprechen über ihre Gefühle und ihr Verhalten in diesen Situationen. Sie lernen erkennen, ob eine Entscheidung vom Denken oder vom Gefühl bestimmt ist. Schritt für Schritt finden sie zu einer Entscheidung und erproben den Prozess in realen Situationen.

Entscheidungen treffen (GS I)

Arbeitsblatt: Entscheidungen treffen

Eine Entscheidung, die ich getroffen habe (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder benennen Situationen, die eine Entscheidung verlangen.
- Die SchülerInnen klären die eigenen Überzeugungen, Haltungen und Werte sowie deren Einfluss auf Entscheidungen.
- Die Kinder lernen die wichtigsten Schritte, die zu einem Entscheidungsprozess gehören, kennen.

Durchführung:

Schreiben Sie das Wort „Entscheidung“ an die Tafel und regen Sie ein Gespräch darüber an. Die SchülerInnen sollen Situationen erzählen, in denen sie schwierige Entscheidungen treffen mussten. Listen Sie diese unterschiedlichen Situationen an der Tafel auf.

Erarbeiten Sie mit den Kindern die wichtigsten Schritte, die zu einem Entscheidungsprozess gehören:

- Worüber soll ich entscheiden?
- Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?
- Was wird passieren, wenn ich die eine oder die andere Wahl treffe?
- Was ist die beste Entscheidung?

Abschlussreflexion:

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr eine schwere Entscheidung treffen müsst?

Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr euch entschieden habt?

Welche Entscheidungen werden durch eure Interessen beeinflusst? Welche Entscheidungen werden durch eure persönlichen Meinungen beeinflusst?

Auf welche Entscheidungen haben eure Freundinnen und Freunde Einfluss?

Auf welche Entscheidungen haben eure Eltern Einfluss?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Entscheidungen treffen

1. Kreuze an, wer das entscheidet.

	Ich	meine Eltern
Musik hören		
Im Park spielen		
Einen Ausflug unternehmen		
Ein Buch lesen		
Hausaufgaben machen		
Fahrrad fahren		
Freundinnen und Freunde treffen		
In die Schule gehen		
Die Wahrheit sagen		
Den Lieblingspullover anziehen		
Ein Spiel spielen		
Zähne putzen		
Schlafen gehen		

2. Erzähle im Sitzkreis, welche Entscheidungen du gestern getroffen hast.

3. Lies den Merktext genau durch. Was sagst du dazu?

Jeden Tag triffst du Entscheidungen.
Manche Entscheidungen sind so wichtig, dass sie von deinen Eltern getroffen werden.

3.4 Baustein - Abbau von Stress

Die Kinder lernen, was Stress ist, woher er kommt und wie er den Alltag beeinflusst. Über körperorientierte Übungen und Entspannungsmethoden, über Selbstgespräche und Fantasiereisen sowie über eine veränderte Einstellung lernen sie Stress zu kontrollieren und zu reduzieren.

Atemtechnik zur Entspannung (GS I + GS II)

Lernziele:

- Die Kinder üben tiefe Atmung und lernen, sich dadurch zu entspannen.

Durchführung:

Da es von Vorteil ist, diese Übungen liegend auszuüben, sollten Sie genügend Platz für Bodenmatten haben oder die Übungen im Turnsaal durchführen. Sprechen Sie mit den SchülerInnen über die Vorteile von Atemübungen. Tiefes Atmen entspannt und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Es ist eine gute Methode Stress zu vermindern, z.B. wenn man vor einer Gruppe sprechen oder mit einer schwierigen Situation fertig werden muss.

Für alle Übungen gilt Folgendes:

- Raum vorher gut lüften
- Lockere, nicht einengende Kleidung tragen
- Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien einnehmen
- Vor Beginn der Übungen die Muskeln lockern und entspannen

Dreistufige Atmung

Wiederholen Sie jede der nachfolgenden Übungen 5- bis 10-mal.

1. Stufe: Schlüsselbeinatmung

Einatmen

Die Hände liegen auf dem oberen Teil des Brustkorbs, langsam einatmen, sodass sich der Brustkorb leicht hebt.

Ausatmen

Beim Ausatmen darauf achten, dass die gesamte Luft ausfließt, um genug Raum für die frische sauerstoffreiche Luft zu schaffen. Die Hände bleiben dabei passiv, sie liegen einfach auf der Brust und fühlen das Heben und Senken der Brust.

2. Stufe: Brustatmung

Einatmen

Normal ausatmen. Die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen legen, sodass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen fühlen, wie sich die Rippen weit nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen.

Ausatmen

Beim Ausatmen nähern sich dann die Fingerspitzen wieder.

3. Stufe: Bauchatmung

Einatmen

Die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch legen. Zunächst ausatmen. Beim Einatmen hebt sich der Bauch. Damit senkt sich das Zwerchfell und die unteren Lungenlappen füllen sich mit Luft. Die Hände werden dadurch nach oben gedrückt.

Ausatmen

Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell in seine kuppelförmige Position zurück. Der Bauch wird flach und die Hände kommen in ihre Ausgangslage zurück.

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Positive Selbstgespräche bauen auf (GS I + GS II)

Lernziele:

- Die Kinder beschreiben schwierige Situationen und erkennen, dass es hilft, sich selbst gut zuzureden.
- Die SchülerInnen beschreiben die Wirkungen positiver Selbstgespräche auf ihre Gefühle.

Arbeitsmittel:

Eine Kopie des Arbeitsblattes „Das schaffe ich!“ für jedes Kind.

Durchführung:

In schwierigen Situationen tauchen oft Gedanken auf wie: „Das schaffe ich nie“, „Das wird schiefgehen“, „Ich fühle mich schrecklich“. Ob wir uns in diesen Situationen besser oder schlechter fühlen, hängt davon ab, was wir zu uns selbst sagen. Ziel der Methode der positiven Selbstgespräche ist es, sich positiv zu beeinflussen und negative Selbstgespräche zu erkennen, um sie in positive umzuwandeln.

Erarbeiten Sie mit den Kindern folgende Punkte:

- Sammeln Sie mit den SchülerInnen schwierige Situationen, die die Kinder zu positiven oder negativen Selbstgesprächen veranlassen.
- Sammeln Sie Selbstgespräche, die den Kindern in diesen Situationen durch den Kopf gehen.
- Teilen Sie diese Gedanken in positive und negative ein.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche gesammelten negativen Gedanken durch positive Selbstgespräche ersetzt werden können. Es ist dabei wichtig, dass die Kinder diese Formulierungen akzeptieren können. Also z.B. statt „Ich mache sicher Fehler“ nicht „Ich mache sicher keine Fehler“, sondern eher „Wenn ich Fehler mache, ist das nicht so schlimm“.
- Nur Selbstgespräche, an die man glaubt, sind wirksam.
- Sammeln Sie darüber hinaus weitere ermunternde Selbstgespräche, die den SchülerInnen bei der Bewältigung von schwierigen Situationen helfen oder sie stärken.

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus und lassen Sie die Kinder positive Selbstaussagen finden. Führen Sie eine Abschlussreflexion durch.

Abschlussreflexion:

Welche Gefühle habt ihr festgestellt, als ihr positive bzw. negative Selbstgespräche geführt habt?

Wie schafft ihr es, euch in schwierigen Situationen gut zuzureden?

Was könnt ihr tun, damit ihr eure Selbstgespräche kontrollieren könnt?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Das schaffe ich!

1. Was könntest du dir in einer schwierigen Situation sagen?
2. Suche dir unten mögliche Sätze aus und trage sie ein.

	Oje	Das schaffe ich!
Vorher	„Das wird schief gehen.“ Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.“	.....
Während	„Ich werde schon wieder nervös.“ „Mein Herz schlägt wie wild.“	.....
Nachher	„Ich habe versagt.“ „Das kann ich nie.“	.....

Als ich einmal Stress hatte (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder bestimmen Stressquellen in ihrem Leben.
- Die Kinder beschreiben körperliche Reaktionen, Gefühle und Empfindungen, die sie mit Stress verbinden.
- Die SchülerInnen finden geeignete Möglichkeiten mit Stress umzugehen.

Durchführung:

Sprechen Sie mit den Kindern zuerst über den Begriff Stress, den sie sicher schon gehört haben. Wie fühlt es sich an, Stress zu haben, beispielsweise Angst zu haben, nervös zu sein, keinen Ton herauszubringen, Magenschmerzen oder Kopfschmerzen zu bekommen? Klären Sie mit den Kindern, in welchen Situationen Stress entstehen kann. Nennen Sie Beispiele, die die Kinder, aber auch Sie selbst betreffen, wie Zeitdruck oder schwere Arbeit. Verwenden Sie das Modell der Stresswaage, um das Geschehen anschaulich zu machen. Fragen Sie die Kinder, welche Situationen bei ihnen Stress auslösen, wie er die Art zu fühlen, zu denken und zu handeln beeinflusst und was sie tun, um sich besser zu fühlen.

Erarbeiten Sie mit den SchülerInnen gemeinsam Lösungen oder Handlungsalternativen für Stresssituationen oder für Situationen, in denen es ein Problem gibt:

- Was ist passiert?
- Warum ist das Problem ein Problem?
- Was ist zu tun? Was könnte ich tun?
- Abwägen: Welche Lösung könnte funktionieren?
- Wer könnte dabei helfen?
- Lösungsmöglichkeiten ausprobieren.
- Welche Lösung hat wie gut funktioniert?
- Wenn sich das Problem so nicht lösen lässt, jemanden um Hilfe bitten.

Abschlussreflexion:

Welches Körpergefühl erlebt ihr, wenn ihr Stress habt?

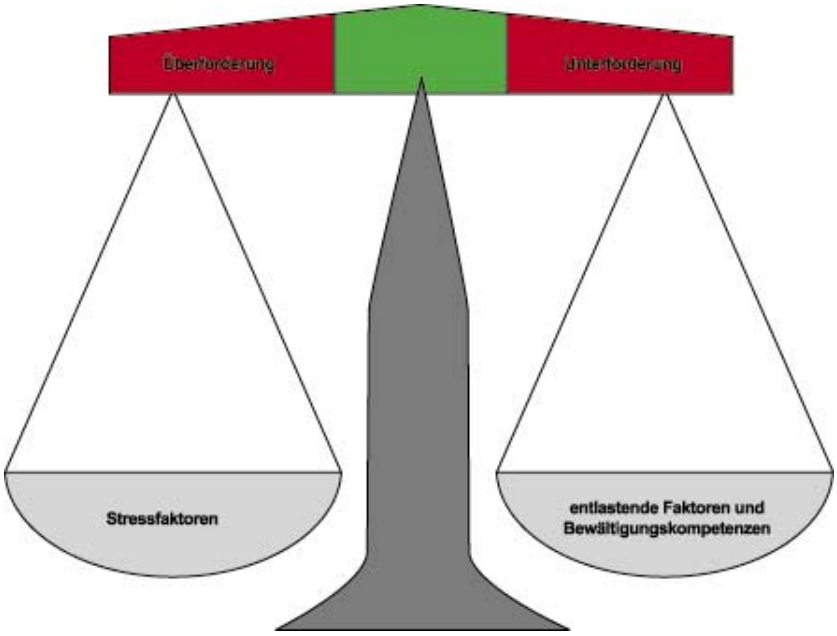
Was könnt ihr tun, wenn ihr wisst, dass euch etwas wahrscheinlich Stress machen wird?

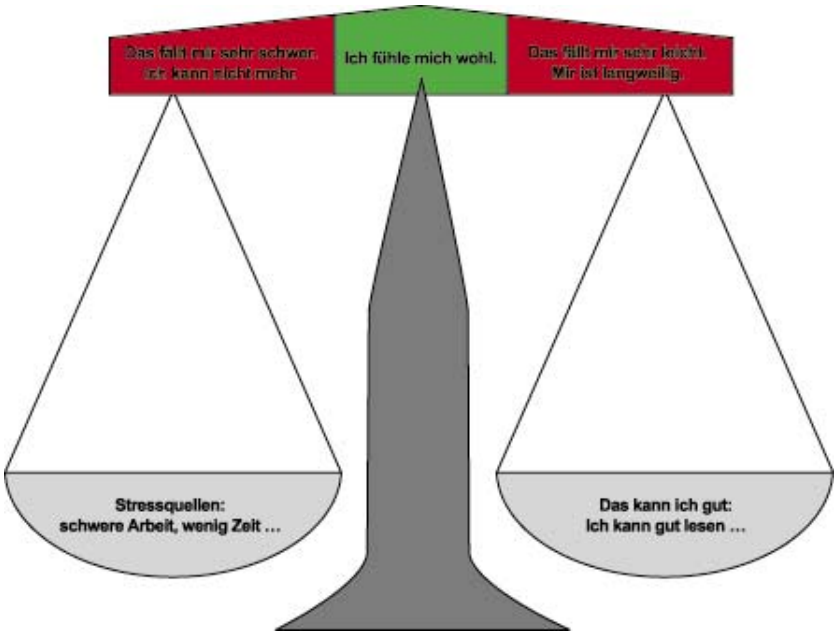
Warum ist es gut, Möglichkeiten zu finden, mit Stress umzugehen?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Stresswaage

Das Bild einer Waage symbolisiert die Balance zwischen Belastung und Entlastung. In der einen Waagschale sind die Stressfaktoren, in der anderen die entlastenden Faktoren und Bewältigungskompetenzen.





Laufen oder raufen? - Alarm bei Stress (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder bestimmen Stressquellen und beschreiben körperliche Reaktionen, Gefühle und Empfindungen, die sie damit verbinden.
- Die SchülerInnen finden positive Umgangsweisen mit Stress.

Arbeitsmittel:

Eine Kopie des Arbeitsblattes „Laufen oder raufen? - Alarm bei Stress“ für jedes Kind.

Durchführung:

Führen Sie mit den Kindern ein Gespräch über Stress und Stressquellen. Erklären Sie, dass Stressquellen innere und äußere Anforderungen sind wie z.B. Gedanken, Umstände oder Ereignisse, die bei jedem Menschen bis zu einem gewissen Grad Angst, Sorge und Spannung auslösen. Besprechen Sie, dass der Körper Reaktionen zeigt, wenn er mit einer Stressquelle konfrontiert wird. Das Gehirn schickt Zeichen aus, den Körper für Kampf oder Flucht bereitzumachen. Sammeln Sie mit den Kindern gemeinsam Körpersignale, die sie an sich selbst bemerkt haben, als sie einmal angespannt oder in Sorge waren. Teilen Sie dann die Arbeitsblätter aus und lesen Sie gemeinsam mit den Kindern die Arbeitsanweisungen. Führen Sie eine Abschlussreflexion durch.

Abschlussreflexion:

Warum ist es gut die Alarmzeichen des Körpers auf Stress zu kennen?

Was könnt ihr tun, wenn solche Zeichen auftreten?

Sind Stressgefühle auch zu irgendetwas gut?

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

Laufen oder raufen? – Alarm bei Stress

Wenn du dich fürchtest oder vor einem großen Problem stehst, schickt dein Gehirn Zeichen aus: Dein Körper soll sich zum Kampf oder zur Flucht bereitmachen.
Diese Alarmzeichen kannst du in drei verschiedenen Bereichen beobachten:

Denken	Körper	Fühlen

1. Ordne die Kästchen den drei Bereichen zu.
2. Kennzeichne sie mit den verschiedenen Farben.

Ich weiß gar nichts mehr.

Ich schwitze.

Ich habe Angst.

Das schaffe ich nie.

Mein Herz klopft.

Ich ärgere mich.

Das geht schief.

Ich bin nervös.

Ich erröte.

3.5 Baustein - Verantwortungsbewusstsein

Die SchülerInnen setzen sich mit verantwortungsbewussten Verhalten auseinander. Sie lernen so die Bedeutung verantwortlichen Handelns zu verstehen, die Folgen der eigenen Entscheidungen und Handlungen anzuerkennen, ihre Gefühle und Stimmungen zu akzeptieren sowie Verpflichtungen (z. B. zum Lernen) einzuhalten.

Ich halte mein Versprechen (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder beschreiben Situationen, in denen es um ein Versprechen geht.
- Die SchülerInnen verstehen, warum es gut ist, ein Versprechen zu halten.

Durchführung:

Schreiben Sie das Wort „Versprechen“ an die Tafel und regen Sie ein Gespräch darüber an. Die SchülerInnen erzählen kurz, wie sie jemanden etwas versprochen und es gehalten haben.

Mögliche Beispiele:

Sich um ein Haustier kümmern.

Im Haushalt mithelfen.

Im Unterricht nicht tratschen.

Nicht mit den Geschwistern streiten.

Hausaufgaben machen.

Lesen üben.

Klavier üben.

Abschlussreflexion:

Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr euer Versprechen gehalten habt?

Hat euch jemand gelobt, weil ihr euer Versprechen gehalten habt?

Warum glaubt ihr, ist es wichtig ein Versprechen zu halten?

Wie ist es für euch, wenn jemand ein Versprechen, das er euch gegeben hat, nicht einhält?

Was kann passieren, wenn ihr ein Versprechen nicht einhaltet?

Ich übernehme Verantwortung (GS II)

Arbeitsblatt: Ich übernehme Verantwortung

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Ich übernehme Verantwortung

1. Besprecht, welche Aufgaben ihr zu Hause übernehmen könnt.

2. Ergänze die Sätze.

Zähne	Hausaufgaben		Hund
Meerschweinchen	Blumen	Frühstück	Bruder

Ich gehe mit dem _____ spazieren.

Ich bereite das _____ zu.

Ich gieße die _____.

Ich mache jeden Tag die _____.

Ich passe auf meinen kleinen _____ auf.

Ich putze mir jeden Tag die _____.

Ich füttere das _____.

3. Welche Aufgaben übernimmst du zu Hause noch? Schreibe sie auf.

_____.

_____.

4. Warum ist es wichtig Verantwortung zu übernehmen?

3.6 Baustein - Empathie

Empathie geht aus dem Selbstbewusstsein hervor. Je besser wir unsere eigenen Gefühle verstehen, desto besser verstehen wir auch die Gefühle anderer und können angemessen auf sie reagieren. Empathie kann durch verschiedene Formen des Perspektivenwechsels entwickelt werden. Wirksam ist es sich in Konfliktsituationen die Gefühle und Ansichten der anderen anzuhören und danach eine Rückmeldung zu geben. Zur Entwicklung und Übung von Empathie kann es auch sinnvoll sein, sich die Gefühle literarischer Figuren zu vergegenwärtigen.

Die Gefühle anderer wahrnehmen (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder erkennen die Gefühle anderer und benennen sie.
- Die SchülerInnen fühlen sich in Situationen und Gefühle anderer Menschen hinein.

Durchführung:

Wählen Sie eine der folgenden Geschichten und lesen Sie sie gemeinsam mit den Kindern. Regen Sie mit den beispielhaft vorgegebenen Fragen eine Diskussion an. Helfen Sie den SchülerInnen, die Gefühle der Kinder in der Geschichte aus deren Sicht zu sehen und zu verstehen. Erklären Sie den SchülerInnen, dass man diese Art des Verstehens „Mitgefühl“ nennt, d.h. sich in eine andere Person hineinzufühlen.

Eine Neue in der Klasse (Arbeitsblatt)

Was glaubt ihr, wie sich „die Neue“ in der Klasse fühlt?

Warum möchte sie sich am liebsten verstecken?

Was könnte das Mädchen tun, um mit den anderen Kindern Freundschaft zu schließen?

Wie könnten ihr die anderen Kinder helfen?

Anderssein (Arbeitsblatt)

Wie fühlt sich ein „Rotgefleckter“ im Land der „Blaukarierten“?

Wie könnten sie es schaffen gemeinsam zu leben?

Wie fühlen sich die „Buntgemischten“ in ihrem Land?

Lena auf dem Schulhof (Arbeitsblatt)

Warum sieht sich Lena ängstlich um?

Was glaubt ihr, wie Lena sich fühlt, als sie vor den Mädchen steht?

Wie könnten Lenas Freundinnen ihr helfen?

Was könnte Lena den Mädchen antworten?

Spielt die Geschichte nach und findet einen Schluss.

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

EINE NEUE IN DER KLASSE

Ich würde mich am liebsten verstecken.
Alle starren mich an.
Lacht die mich aus?
Ich würde am liebsten im Boden versinken...

(Aliki aus: Prima! 2, Lesebuch für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 159)

Anderssein

Im Land der Blaukarierten
sind alle blau kariert.
Doch wenn ein Rotgefleckter
sich mal dorthin verirrt,
dann rufen Blaukarierte:
„Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der rot gefleckte Wicht.“

Im Land der Rotgefleckten
sind alle rot gefleckt.
Doch wird ein Grüngestreifter
in diesem Land entdeckt,
dann rufen Rotgefleckte:
„Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der grün gestreifte Wicht.“

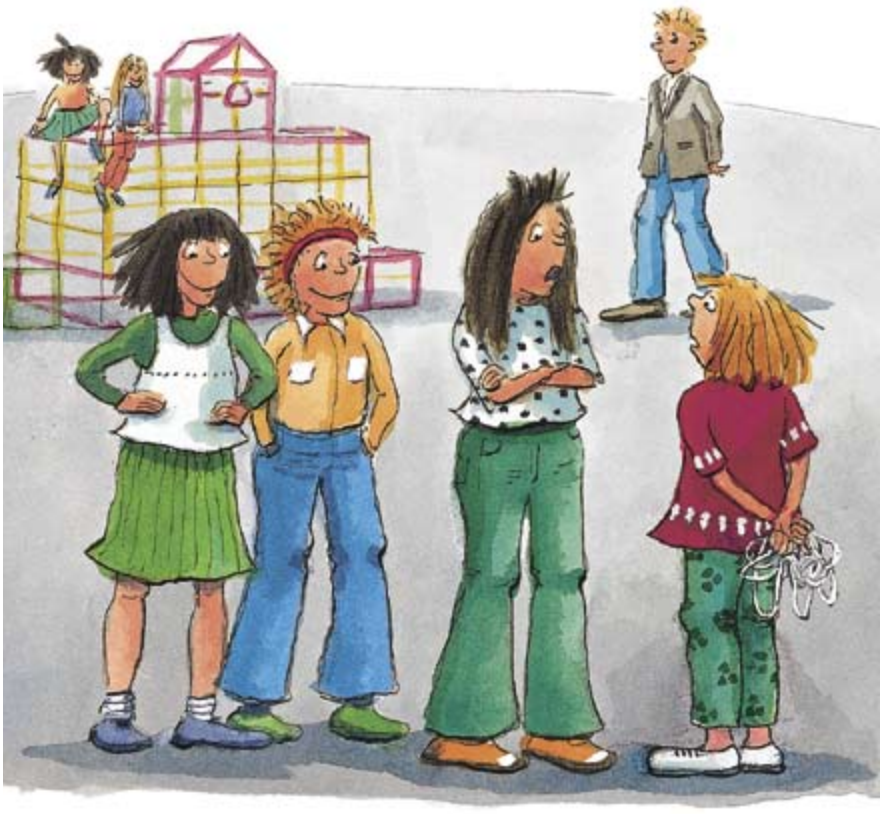
Im Land der Grüngestreiften
sind alle grün gestreift.
Doch wenn ein Blaukarierter
so etwas nicht begreift,
dann rufen Grüngestreifte:
„Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der blau karierte Wicht.“

Im Land der Buntgemischten
sind alle bunt gemischt.
Und wenn ein Gelbgetupfter
das bunte Land auffrischt,
dann rufen Buntgemischte:
„Willkommen hier im Land!
Hier kannst du mit uns leben,
Wir reichen dir die Hand!“

(Klaus W. Hoffmann aus: Prima! 2, Lesebuch für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 157)

Lena auf dem Schulhof

Es klingelt. Endlich große Pause.
Lena nimmt ihren Gummitwist aus der Schultasche und rennt los.
Sie hat gerade die letzten Aufgaben ihres Wochenplans erledigt und ist stolz auf sich.
Morgen hat sie daher noch Zeit zum Spielen.
Kurz vor der Tür zum Hof wird es ihr plötzlich ganz mulmig im Bauch. Ihr Herz beginnt ganz schnell zu schlagen, als sie an das große Mädchen Katharina aus der vierten Klasse denkt, die ihr schon einmal den Gummitwist weggenommen hat.
Langsam betritt Lena den Schulhof. Sie schaut sich ängstlich nach ihren Freundinnen um. Dabei entdeckt sie Herrn Wagner, der heute Pausenaufsicht hat. Lena ist ein bisschen erleichtert.
Am Klettergerüst stehen Elisa und Anna und winken Lena zu. Lena will zu ihnen und läuft los. Plötzlich steht Katharina vor ihr. Noch zwei andere Mädchen aus der vierten Klasse sind bei ihr.
Lena wird es heiß und sie spürt einen Knödel in ihrem Hals.
„He, Kleine, gib uns deinen Gummitwist!“, sagt Katharina und hält Lena am Arm fest.
Die beiden anderen Mädchen kichern.
Da wird Lena wütend.
Sie nimmt ihren ganzen Mut zusammen.
Mit fester Stimme und zittrigen Knien sagt sie:
„...



(Aus: Papiertiger 2, Ein Sprachbuch für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 88)

Als ich jemandem geholfen habe (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder erinnern sich an Situationen, in denen sie fürsorgliches, mitfühlendes Verhalten gezeigt haben.
- Die SchülerInnen erkennen das fürsorgliche Verhalten anderer an und schätzen es.

Durchführung:

Besprechen Sie gemeinsam mit den Kindern, dass es viele Wege gibt, Hilfsbereitschaft zu zeigen. Bitten Sie die SchülerInnen sich an Situationen, in denen sie jemandem geholfen haben, zu erinnern und davon zu erzählen. Stellen Sie gemeinsam eine Liste mit Möglichkeiten fürsorglichen Verhaltens zusammen und schreiben Sie sie an die Tafel. Führen Sie im Anschluss die Abschlussreflexion durch.

Beispielliste mit Möglichkeiten fürsorglichen Verhaltens:

- Den kleinen Geschwistern bei der Hausaufgabe helfen.
- Einen Freund aufmuntern.
- Einer Freundin etwas schenken.
- Einem Mitschüler Hilfe anbieten.
- Jemanden begleiten.

Abschlussreflexion:

Wie hat die oder der andere auf die Fürsorge reagiert?

Was habt ihr empfunden, als ihr geholfen habt?

Warum ist es wichtig, anderen zu helfen?

Wie erkennt ihr, dass jemand Hilfe braucht?

Wie wäre es, wenn niemand für euch sorgen würde?

Wie könnt ihr lernen fürsorglich zu sein?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

3.7 Baustein - Kommunikation

Kommunikationsfähigkeit umfasst die Fähigkeit:

- erfolgreich über Gefühle zu sprechen;
- ein guter Zuhörer und Fragesteller zu werden;
- zwischen dem, was jemand sagt oder tut, und den eigenen Reaktionen oder Urteilen darüber zu unterscheiden;
- statt Vorwürfe zu machen Ich-Botschaften zu senden.

Miteinander reden (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder lernen den Begriff Ich-Botschaft als „Ich-Sätze“ kennen.
- Die SchülerInnen sprechen darüber, welche Gefühle „Ich-Sätze“ bzw. „Du-Sätze“ (Ich- bzw. Du-Botschaften) hervorrufen.

Durchführung:

Erklären Sie den Kindern, dass ein „Ich-Satz“ (eine Ich-Botschaft) beschreibt, was passiert ist, ohne zu bewerten. „Ich-Sätze“ weisen keine Schuld zu, sondern geben den eigenen Gefühlen Ausdruck und formulieren einen Wunsch oder eine Bitte, die eine Verbesserung der Situation ermöglichen könnten. Es geht darum das, was passiert ist, beim Namen zu nennen sowie seine eigenen Bedürfnisse und Interessen einzubringen, ohne dem Gegenüber dessen Bedürfnisse und Interessen abzusprechen.

Mit „Du-Sätzen“ (Du-Botschaften) wird die andere Person bewertet (Du bist nicht ok! Mit dir ist etwas nicht in Ordnung!). Sie enthalten häufig Forderungen, was der andere zukünftig tun oder auf keinen Fall wieder tun soll. Mit „Du-Sätzen“ wird die andere Person beschuldigt, beschimpft, bedroht oder für das Problem verantwortlich gemacht. Du-Botschaften fordern vom anderen, dass er sich ändert. Dies führt in der Regel zu scharfen Gegenreaktionen und zu Streit.

Teilen Sie nun die Tafel in zwei Hälften. Schreiben Sie auf der linken Seite „Du-Sätze“ und auf der rechten Seite „Ich-Sätze“. Ein erstes Beispiel könnte sein: Du bist ein Dauerredner! (= Du-Satz) - Ich möchte auch einmal was sagen! (= Ich-Satz).

Sammeln Sie auf Zuruf der Kinder Du-Botschaften in der linken Hälfte. Wandeln Sie gemeinsam die Du- in Ich-Botschaften um.

Beispiele könnten sein:

Du Trottel! - Ich habe so eine Wut auf dich.

Du bist unmöglich! - Ich ärgere mich über dich.

Du redest Blödsinn! - Ich verstehe dich überhaupt nicht.

Du bist so blöd, kapierst du denn das immer noch nicht? - Ich weiß einfach nicht, wie ich dir das erklären soll.

Abschlussreflexion:

Was, glaubt ihr, meint ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?

Was, glaubt ihr, fühlt ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?

Warum ist es wichtig Ich-Sätze zu sagen?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

1, 2, 3, 4: Das sag ich dir! - Miteinander reden (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder lernen die vier Teile eines „Ich-Satzes“ (einer Ich-Botschaft) kennen
- Die SchülerInnen sprechen darüber, welche Gefühle „Ich-Sätze“ bzw. „Du-Sätze“ (Ich- bzw. Du-Botschaften) hervorrufen.

Arbeitsmittel:

Arbeitsblatt „1, 2, 3, 4: Das sag ich dir!“

Durchführung:

Erklären Sie den Kindern, dass ein „Ich-Satz“ (eine Ich-Botschaft) beschreibt, was passiert ist, ohne zu bewerten. „Ich-Sätze“ weisen keine Schuld zu, sondern geben den eigenen Gefühlen Ausdruck und formulieren einen Wunsch oder eine Bitte, die eine Verbesserung der Situation ermöglichen könnten. Es geht darum das, was passiert ist, beim Namen zu nennen sowie seine eigenen Bedürfnisse und Interessen einzubringen, ohne dem Gegenüber dessen Bedürfnisse und Interessen abzusprechen.

Mit „Du-Sätzen“ (Du-Botschaften) wird die andere Person bewertet (Du bist nicht ok! Mit dir ist etwas nicht in Ordnung!). Sie enthalten häufig Forderungen, was der andere zukünftig tun oder auf keinen Fall wieder tun soll. Mit „Du-Sätzen“ wird die andere Person beschuldigt, beschimpft, bedroht oder für das Problem verantwortlich gemacht. Du-Botschaften fordern vom anderen, dass er sich ändert. Dies führt in der Regel zu scharfen Gegenreaktionen und zu Streit.

Schreiben Sie folgende vier Teile eines „Ich-Satzes“ (einer Ich-Botschaft) an die Tafel:

1. Wenn du ...	Nenne den Anlass
2. bin ich ...	Nenne dein Gefühl.
3. weil ...	Nenne den Grund.
4. und ich möchte ...	Nenne deinen Wunsch

Erarbeiten Sie gemeinsam folgendes Beispiel:

Du stehst in der Schlange vor dem Jausengeschäft. Peter schubst dich weg und drängt sich vor.

Wenn du ...	dich vordrängst
bin ich ...	sauer
weil ...	ich schon lange warte
und ich möchte ...	dass du dich wieder hinten anstellst

Teilen Sie nun das Arbeitsblatt aus, lassen Sie dieses bearbeiten und führen Sie anschließend eine Abschlussreflexion durch.

Abschlussreflexion:

Was, glaubt ihr, meint ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?

Was, glaubt ihr, fühlt ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?

Warum ist es wichtig Ich-Sätze zu sagen?

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

1, 2, 3, 4: Das sag ich dir!

Wie würdest <u>du</u> antworten? Ergänze die Sätze.

<u>Beispiel 1</u>
Du hast eine neue Frisur. Ein Mitschüler macht sich über dich lustig.

Wenn du ...

bin ich ...

weil ...

und ich möchte ...

<u>Beispiel 2</u>
Eine Mitschülerin lacht dich aus, als du eine schlechte Arbeit zurückbekommst.

Wenn du ...

bin ich ...

weil ...

und ich möchte ...

<u>Beispiel 3</u>
Anna leiht sich deine Lieblings-CD aus. Du bekommst die Hülle stark beschädigt zurück.

Wenn du ...

bin ich ...

weil ...

und ich möchte ...

<u>Beispiel 4</u>
Lukas erzählt Sachen über dich, die nicht stimmen.

Wenn du ...

bin ich ...

weil ...

und ich möchte ...

3.8 Baustein - Kooperationsbereitschaft

Kooperationsbereitschaft umfasst die Bereitschaft:

- die Vorteile einer Klassengemeinschaft zu kennen;
- Entscheidungen in einer Gruppe zu treffen;
- gemeinsam erfolgreich an Lösungsstrategien zu arbeiten;
- eigene Stärken und Schwächen als Mitglied einer Gruppe einzuschätzen.

Meine Klasse und ich (GS I)

Arbeitsblatt: Meine Klasse und ich

Gemeinsam eine Lösung finden (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder erkennen, wie wichtig Zusammenarbeit (Kooperationsbereitschaft) für die Erfüllung einer Aufgabe ist.
- Die SchülerInnen nennen Vorteile der Zusammenarbeit mit anderen.

Arbeitsmittel:

Situationskärtchen

Durchführung:

Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen von drei bis vier Kindern auf. Jede Gruppe erhält ein Situationskärtchen. Die SchülerInnen sollen sie sich innerhalb von fünf Minuten einigen, wie sie sich in der jeweiligen Situation verhalten würden. Jede Gruppe soll sich für eine Möglichkeit entscheiden. Anschließend teilt eine Gruppe nach der anderen ihre Ergebnisse mit: Jede Situation wird im Sitzkreis besprochen. Führen Sie im Anschluss eine Abschlussreflexion durch.

Abschlussreflexion:

Wie habt ihr euch während der Besprechung des Beispiels gefühlt?

Wie habt ihr euch für eine Möglichkeit entschieden?

Wer von euch hat im Gespräch den Ton angegeben?

Wer von euch hat eher nachgegeben?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Meine Klasse und ich

1. Lies den Text durch.
2. Sprecht gemeinsam darüber.
3. Sprecht darüber, was ihr zu einer guten Stimmung in der Klasse beitragen könnt.
4. Nenne eine Eigenschaft von dir, die für eure Klassengemeinschaft wichtig ist.
5. Ergänze die Sätze.

Wir sind eine lustige Klassengemeinschaft.

Meistens kommen wir gut miteinander aus.

Manchmal gibt es auch Streit.

Für eine Lösung ist eine gute Klassengemeinschaft wichtig.

Meine Eigenschaft: _____

Ich gehe gerne in die Schule, weil _____

_____

Ich mag meine Klasse, weil _____

_____

Besonders schön ist es, wenn wir _____

_____

Miteinander können wir _____

_____

In meiner Klasse fühle ich mich wohl, weil _____

_____

Situationskärtchen

Klaus drängelt sich beim Getränkeautomaten vor und rempelt dich dabei an. Das Buch, das du in der Hand hältst, fällt dabei zu Boden.	Ihr macht mit der Familie einen Ausflug und wollt diese Dinge mitnehmen: Ball, Bumerang, Decke, Brot, Obst, Saft, Geld, Fahrrad. Ihr dürft allerdings nur drei Dinge mitnehmen und müsst euch gemeinsam darauf einigen, welche das sind.
In der Pause stellt Jana dir ein Bein, sodass du hinfällst.	Christian lässt euch am Tischtennistisch nicht mitspielen.
Ihr wollt in die Schule gehen und diese Dinge mitnehmen: Geld, Handy, Süßigkeiten, Murmeln, Schulhefte, Apfel, Jausenbrot. Ihr dürft allerdings nur drei Dinge mitnehmen und müsst euch gemeinsam darauf einigen, welche das sind.	Simone lacht dich im Sportunterricht aus, weil du beim Laufen schon früh ausscheidest.
Du willst in der Pause dein mitgebrachtes Getränk trinken. Hannah, deine Sitznachbarin, hat es heimlich genommen und schon ausgetrunken.	Ihr wollt bei einem Freund oder einer Freundin übernachten und diese Dinge mitnehmen: Schlafsachen, Spielsachen, Stofftier, frische Kleidung, Schlafsack, Schulsachen, Lieblings-CD, Zahnbürste. Ihr dürft allerdings nur drei Dinge mitnehmen und müsst euch gemeinsam darauf einigen, welche das sind.
Peter versteckt nach dem Schwimmunterricht deine Badehose oder den Badeanzug. Du findest sie erst nach langem Suchen und kommst beinahe zu spät zum Bus.	Philipp wirft in der großen Pause mit Schneebällen und trifft dich im Gesicht.
Lisa macht sich in der Pause über deine neue bunte Hose lustig.	Lukas beschimpft dich als „Streber“, weil du von der Lehrerin gelobt worden bist.

3.9 Baustein - Konfliktlösungsbereitschaft

Die Kinder üben:

- Konflikte anzusprechen,
- sich in die Konfliktpartnerin oder den Konfliktpartner hineinzuversetzen sowie
- Problemlösungen zu suchen und diese zu erproben.

Beim Aushandeln eines Kompromisses sollen beide Seiten gewinnen.

Streitgeschichten (GS I)

Lernziele:

- Die Kinder lernen über Konflikte zu sprechen.
- Die SchülerInnen setzen Streitgeschichten kreativ-darstellerisch um.

Arbeitsmittel:

Zeichenpapier, Stifte

Durchführung:

Lesen Sie die drei „Streitgeschichten“ vor.

Erarbeiten Sie mit den Kindern folgende Fragen:

Was passiert in den drei Geschichten?

Warum streiten die Kinder?

Ist euch so etwas Ähnliches schon passiert?

Was habt ihr dann gemacht?

Welche Geschichte gefällt dir am besten? Warum?

Im Anschluss daran zeichnet oder malt jedes Kind ein Bild mit dem Titel „Meine Streitgeschichte“. Es kann ein Bild, eine ganze Szene oder eine Bildgeschichte sein. Die Bilder werden dann im Klassenzimmer aufgehängt.

Abschlussreflexion:

Was ist Streit?

Worüber kann man sich streiten?

Welche Gefühle habt ihr, wenn ihr streitet?

Wie kann man einen Streit beenden?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Streitgeschichten

Nina und Tobias streiten sich heftig.
Beide wollen den kleinen Stoffaffen haben.
Tante Susanne hält die beiden auseinander.
Aber sie wollen nicht aufhören.
Sie streiten sich so lange, bis der Affe kaputt ist.

Simon schubst Anna.
Sie schreit: „Du bist so gemein!“
Da beginnen sie schon zu kämpfen.
Ob sie sich wieder vertragen?

Ricarda hat einen schönen Teddybären.
Marian will ihn auch haben.
Schon fangen sie einen Streit an.
Aber Marian gibt schließlich nach.

(Aus: Papiertiger 2, Ein Sprachbuch für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 60)

Ein großer Streit (GS II)

Lernziele:

- Die Kinder lernen über Konflikte zu sprechen.
- Die SchülerInnen finden verschiedene Möglichkeiten, einen Konflikt zu beenden.

Arbeitsmittel:

Zeichenpapier, Stifte

Durchführung:

Lesen Sie den ersten Teil der Geschichte „Meine Schildkröte, meine Schwester und ich“ vor.

Erarbeiten Sie mit den Kindern folgende Fragen:
Was passiert in der Geschichte?
Ist euch so etwas Ähnliches schon passiert?
Was habt ihr dann gemacht?
Wie könnte die Geschichte weitergehen?
Was würdet ihr tun?

Im Anschluss lesen Sie den zweiten Teil der Geschichte „Meine Schildkröte, meine Schwester und ich“ vor.
Im Sitzkreis besprechen Sie den Schluss der Geschichte:
Was sagt ihr zu diesem Schluss der Geschichte?
Hättet ihr auch so gehandelt?

Abschlussreflexion:

Was ist Streit?
Worüber kann man sich streiten?
Welche Gefühle habt ihr, wenn ihr streitet?
Wie kann man einen Streit beenden?

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien

Meine Schildkröte, meine Schwester und ich (1. Teil)

Diese Geschichte handelt von meiner kleinen Schwester und mir.
Meistens vertragen wir uns. Aber manchmal ... manchmal ist meine kleine Schwester die reine Pest. Vor allem, wenn ich auf sie aufpassen muss. Aber sie kann gut zuhören, wenn ich ihr Geschichten vorlese.

Eines Tages stellte meine Schwester etwas ganz Gemeines an. Sie fand, dass meine Schildkröte mehr Auslauf haben sollte, und setzte sie im Gartenteich aus. Als ich herausfand, was meine Schwester getan hatte, wurde ich so sauer wie noch nie in meinem Leben. Ich fuhr wütend auf sie los und scheuchte sie durch die ganze Wohnung. Meine Eltern fanden den Aufstand entsetzlich und brachten uns schnell auseinander.

Meine Schwester sagte, dass es ihr Leid tue. Aber ich fand, dass das noch lange nicht reichte. Ich war wirklich sehr sauer.

Meine Schwester bot mir sogar an, von ihrem Taschengeld eine neue Schildkröte zu kaufen. Aber ich wollte keine neue; ich wollte m e i n e Schildkröte wiederhaben.

Meine Eltern sagten nicht viel. Sie waren wohl auf der Seite meiner Schwester.
Ich ging in mein Zimmer und schlug die Tür hinter mir zu, dass es nur so krachte. Erst dachte ich mir lauter schreckliche Strafen für meine Schwester aus. Dann versuchte ich zu schlafen. Aber das klappte nicht. Ich fühlte mich krank. Ganz bestimmt hatte ich bereits Fieber!

Meine kleine Schwester spielte inzwischen schon wieder im Garten. Sie sang und trällerte und schien sich richtig wohl zu fühlen. Mir ging es schlecht, doch meine kleine Schwester schien das gar nicht zu kümmern.

Meine Schildkröte war weg! Wie konnte meine Schwester das vergessen haben?

Meine Schildkröte, meine Schwester und ich (2. Teil)

Ich wurde immer zorniger. Wütend hieb ich auf mein Kopfkissen ein und schließlich schrie ich, so laut ich konnte. Danach fühlte ich mich besser. Jetzt wusste ich, was ich tun musste. Ich stand auf und zog Schuhe an. Ich ging in den Garten.

Meine Schwester fütterte gerade den Hund.
Ich sagte: „Ich helfe dir.“ Meine kleine Schwester lächelte.
„Übrigens“, sagte ich nach einer Weile, „die Sache mit der Schildkröte ist vergessen. Ich bin nicht mehr sauer auf dich.“
„Heißt das, dass wir wieder Freunde sind?“, fragte meine Schwester.
„Ja“, sagte ich, „wir sind wieder Freunde.“

Ich war überrascht, wie leicht ich diesen Satz sagen konnte.

(Hans Wilhelm aus: Prima! 2, Lesebuch für die 2. Schulstufe, Verlag E.DORNER, Seite 118f)

4. Hier steht´s geschrieben

1. Schulstufe:

Funkelsteine 1, Lesebuch

Wir, Seite 42
Herz, Seite 42

Funkelsteine 1, Leselehrgang

Teilen, Seite 31
Lesen und spielen, Seite 58f

Mia und Mo, Mein erstes Lesebuch

Streiten und sich vertragen, Seite 13
Wann Freunde wichtig sind, Seite 60

Schatzkiste 1

Ich, Seite 1
Höflichkeit, Seite 4
Familie, Seite 21

2. Schulstufe:

Prima! 2

Wunder des Alltags, Seite 51
Gute Freunde, Seite 52
Alex, Seite 53
Martha und max, Seite 54
Degus, Seite 56
Ein Tag mit Papa, Florian und Kati, Seite 74
Jupp und Jule, Seite 112
Warum sich Raben streiten, Seite 114
Niemals mehr, Seite 115
Ein Tiger will lesen, Seite 116
Ich bin allein und die Uhr tickt, Seite 133
Pssst! Anna-Sofie schläft, Seite 134
Glückspilz, Seite 135
Bitte nicht stören! Seite 136
Kein Geheimnis, Seite 137
Im Krankenhaus, Seite 138
Abschied, Seite 158

Schatzkiste 2

Ich, Seite 1
Wir, Seite 2
die anderen, Seite 3
Zusammenleben, Seite 4
Miteinander reden, Seite 7
Über Probleme sprechen, Seite 8
Schenken und teilen, Seite 26
Verschiedene Familien, Seite 63

Funkelsteine 2, Ein Lesebuch

Vor der Tür, Seite 17
Zwei ganz Brave, Seite 20
Du und ich, Seite 33
Hey? Ja!, Seite 34
Auf dem Spielplatz, Seite 36
Petra, Seite 37
Dicke Freundinnen, Seite 38
Streitgeschichte, Seite 45
Der Schreihals, Seite 46
Tim, Seite 47
Ein Kuss für Anna, Seite 48
Papa zieht aus, Seite 50
Abends, Seite 51
Thomas, Seite 55
Ich will dich heut nicht sehen, Seite 187
Bumfidels Kaninchen sind tot, Seite 190
Bist du ein richtiger Bub? Seite 192
Bist du ein richtiges Mädchen? Seite 192
Der erste Schritt, Seite 193
Das mag ich nicht, Seite 194

Papiertiger 2, Arbeitsbuch

In der Schule, Seite 10-15
Mädchen und Buben, Seite 58-63
Ich und die anderen, Seite 88-93

© 2008 Verlag E.DORNER, Wien

3. Schulstufe:

Funkelsteine 3, Ein Lesebuch

Ulli und ich, Seite 16f

Familie, Seite 40ff

Freundschafts-Spiele, Seite 125

Herr Böse und Herr Streit, Seite 189

Funkelsteine 3, Sprachbuch

Miteinander leben und lernen, Seite 12ff

Streiten und sich vertragen, Seite 36

Streit, Seite 103

Gefühle, Seite 113

Ich über mich, Seite 119

Darf ich mitspielen?, Seite 127

Schatzkiste 3

Sich vorstellen, Seite 1

Probleme in der Klasse, Seite 23

Vom Mögen und Liebhaben, Seite 36

Zusammenleben in einer Gemeinde, Seite 51

Auch Kinder haben Sorgen, Seite 52

4. Schulstufe:

Funkelsteine 4, Ein Lesebuch

Freundschaft, Seite 40ff

Kleiner Streit, Seite 121

Warum hat Katrin etwas gegen Tina?, Seite 150f

Ich, Seite 191

Funkelsteine 4, Sprachbuch

Wir sind eine Klassengemeinschaft, Seite 8

Freundschaft, Seite 28ff

Familie, Seite 36ff

Gleich und doch anders, Seite 94

Der Ton macht die Musik, Seite 125

Gemischte Gefühle, Seite 134

© 2008 Verlag E. DORNER, Wien