

Gib der Wut keine Chance

AKTIVITÄTSDAUER

3 Stunden

SCHWERPUNKT

Soziale & interkulturelle Kompetenz

SCHULSTUFE

1 und 2



SCHLÜSSEL-KOMPETENZEN

Naturwissenschaft & Technik

Soziale & interkulturelle Kompetenz

Literacy

Mathematik

KURZE BESCHREIBUNG

Bei diesem Unterrichtsbeispiel steht der Umgang mit Gefühlen im Fokus. Dazu bringen die SchülerInnen Gefühle mit Farben und körperlichen Reaktionen in Verbindung. Im Zuge der Arbeit wird besonders das Gefühl der Wut herausgegriffen. Dabei geht als wesentliche Erkenntnis die Bewältigung von negativen Gefühlen hervor, damit niemand in der Gemeinschaft zu Schaden kommt. Als Hilfe zum Abbau dieser Gefühle wird ein Wutball hergestellt.

ZU ERWERBENDE KOMPETENZEN

Literacy

Die SchülerInnen können Gefühle benennen und ihnen körperliche Reaktionen zuordnen.

Soziale & interkulturelle Kompetenz

Die SchülerInnen können eine Methode zur Bewältigung von negativen Gefühlen anwenden. Sie haben ein Verständnis für die verschiedenen Gefühlsäußerungen von Menschen und welche Wirkung diese auf eine Gemeinschaft haben.

VORBEREITUNG

Material

- Frischhaltefolie
- 2 verschiedenfarbige Luftballons*
- Teelöffel*
- Mehl
- wasserfester Stift

* Menge pro SchülerIn

ABLAUF

Einstieg

Um in das Thema einzusteigen, wird zu Beginn dieses Unterrichtsbeispiels ein Bewegungsspiel durchgeführt. Dazu werden die „Farbkarten“ im Klassenraum verteilt. Das Spiel kann durch folgende zwei Varianten differenziert werden:

- Variante 1: Einzelne Gefühle werden von der Lehrperson ausgesprochen und die SchülerInnen stellen sich zu der entsprechenden Farbe, mit der sie die Gefühle verbinden.
- Variante 2: Sätze, in denen Gefühle beinhaltet sind, werden von der Lehrperson formuliert und die SchülerInnen stellen sich zu der entsprechenden Farbe, mit der sie die einzelnen Gefühle verbinden.
Beispiele: Ich bin traurig, weil ich keine Süßigkeiten essen darf. Ich freue mich, denn heute scheint die Sonne.

Nach jedem Durchgang dürfen einige SchülerInnen ihre Beweggründe, warum sie diese Farbe gewählt haben, nennen.

Das Arbeitsblatt „ABL – Gefühle“ wird an die SchülerInnen ausgeteilt. Diese schneiden zuerst alle Kärtchen aus und legen sie vor sich auf einen Stapel. Nun lesen einzelne SchülerInnen den obersten Begriff laut vor und alle versuchen das Gefühl pantomimisch darzustellen. So wird sichergestellt, dass alle Begriffe verstanden werden. Anschließend kann mit einer weiterführenden Arbeit in Gruppen begonnen werden. Dazu bekommt jede Gruppe (3-5 Kinder) von der Lehrperson Naturpapierblätter in den Farben der Bewegungsübung. Die SchülerInnen ordnen nun ihre Wortkarten den einzelnen Farben zu. Dabei können sich verschiedene Begriffe auf ein und derselben Farbe wiederfinden. Nachdem dies erfolgt ist, werden die SchülerInnen aufgefordert, ihre Zuordnungen in der Kleingruppe zu besprechen. Dafür ist ein Zeitrahmen von ca. 10 Minuten vorgesehen. Im Anschluss treffen sich alle SchülerInnen im Plenum zusammen, um ihre Erfahrungen zusammenzutragen.

Vorbereitung

Als Vorbereitung für den später angefertigten Wutball, wird besonders auf das Gefühl der Wut eingegangen. Die SchülerInnen werden nun eingeladen dieses Gefühl körperlich darzustellen. Anschließend werden die unterschiedlichen Darstellungen von der Lehrperson zusammengefasst, wie zum Beispiel geballte Faust, rot anlaufender Kopf oder schreien. Folgende Erkenntnis soll erzielt werden: „Bei jeder oder jedem von uns äußert sich die Wut anders. Das zeigt, dass wir alle gleich fühlen, sich das Gefühl jedoch unterschiedlich äußert.“ In der Folge wird auf den verträglichen Umgang mit negativen Gefühlen eingegangen, um Konflikte im Umgang mit Mitmenschen zu vermeiden.

Anfertigung des Wutballs

In weiterer Folge zeigt die Lehrperson einen Wutball, der eine Hilfe zum Abbau der Wut sein kann. Nachdem die Funktionsweise dieses Balls gemeinsam erläutert wurde, kann die kreative Gestaltung des Wutballs beginnen. Dazu erhalten die SchülerInnen jeweils das oben angeführte Material. (siehe „Vorbereitung“)

Arbeitsschritte

- 1) Beide Luftballons werden an ihrer schmalsten Stelle abgeschnitten.
- 2) Die Frischhaltefolie wird zu einem ca. 20 x 20 cm großen Quadrat geschnitten.
- 3) Mit dem Teelöffel wird Mehl in die Mitte der Frischhaltefolie gegeben, bis eine faustgroße Menge vorhanden ist.
- 4) Die Folie wird an den Ecken zusammengeführt und zu einem Ball verschlossen. Dabei ist zu achten, dass keine Luft eingeschlossen ist. Sollte die Folie nicht ausreichend haften, kann mit einem Klebeband nachgeholfen werden.
- 5) Ein Luftballon wird mit den Fingern aufgespreizt und über die Mehlkugel gestülpt. Hier sollten zwei SchülerInnen zusammenarbeiten, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- 6) Über diese Kugel wird nun der zweite Luftballon so gestülpt, dass die Frischhaltefolie nicht mehr zu sehen ist.
- 7) Nun wird alles in Form gedrückt. Je nach Belieben kann noch ein Gesicht mit einem wasserfesten Stift auf den Wutball gemalt werden.

In einer abschließenden Reflexionsrunde zeigen die SchülerInnen ihre Wutbälle und für das Zusammenleben wird folgende Erkenntnis festgehalten: „So wie jeder

Wutball von uns unterschiedlich aussieht, sind auch wir verschieden. Wir alle äußern unsere Gefühle anders. Wichtig dabei ist nur, dass niemand zu Schaden dabei kommt. Gib der Wut keine Chance und drücke sie in den Ball!“

MÖGLICHKEIT DER DIFFERENZIERUNG

Bei diesem Unterrichtsbeispiel können die Sozialformen nach dem Bedarf der SchülerInnen verändert werden.

MATERIALIEN & MEDIEN ZUM DOWNLOAD

Farbkarten
ABL - Gefühle

WEITERES HINTERGRUNDWISSEN

Was machen Gefühle mit uns?

Traurig, fröhlich, wütend, ängstlich. Wir verbinden alles was wir erleben mit einem Gefühl. Manchmal auch mit mehreren Gefühlen. Wenn wir uns an eine Situation in der Vergangenheit erinnern, spüren wir häufig auch das miterlebte Gefühl wieder. Je stärker das Gefühl in der Situation war, desto stärker ist auch die Erinnerung daran.

Welche Funktion haben Gefühle?

Bestimmte Gefühle helfen uns im Alltag Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel kann Angst vor gefährlichen Situationen schützen. Man kann unsere Gefühle oft im Gesicht erkennen. So lächeln wir, wenn wir glücklich sind und lassen die Mundwinkel hängen, wenn wir traurig sind. Unsere Körperreaktion spiegelt häufig unsere Gefühle wider. Wenn man traurig ist, lässt man oft die Schultern hängen und schaut nach unten.

(Zugriff am 18.05.2021: <https://www.meine-forscherwelt.de/text/gefuehle>)

ANHANG & WEITERFÜHRENDE LINKS

Interaktives E-Buch „Gib der Wut keine Chance“

<https://skooly.at/k/?9nuidpm>

