



Wie fühlst du dich?

Dauer: 10 - 15 Minuten

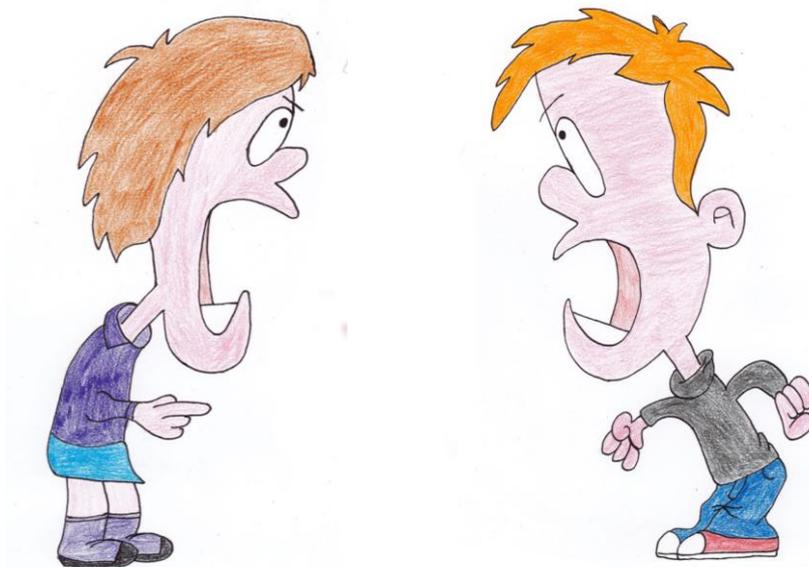
Benötigtes Material: Arbeitsblatt „Wie fühlst du dich?“, Stift

Ablauf

In dieser Übung lernen die Kinder, ihre eigenen Gefühle auszudrücken, die sie in einer Streitsituation empfinden. Verteilen Sie das Arbeitsblatt auf Seite 2 an alle Schülerinnen und Schüler.

Bitten Sie die Kinder, sich 5 Minuten in Stillarbeit Gedanken darüber zu machen, wie sie sich bei einem Streit fühlen, und diese Gefühle aufzuschreiben. Ziel dieser Übung ist, dass die Kinder ihre eigenen Gefühle erkennen und benennen können. Der zweite Teil der Übung soll deutlich machen, dass ein bestimmtes Verhalten hilfreich ist in einem Streit.

Beim anschließenden Gespräch mit dem Tischnachbarn oder der Tischnachbarin können sie die Gefühle miteinander vergleichen und Gemeinsamkeiten oder Unterschiede feststellen.



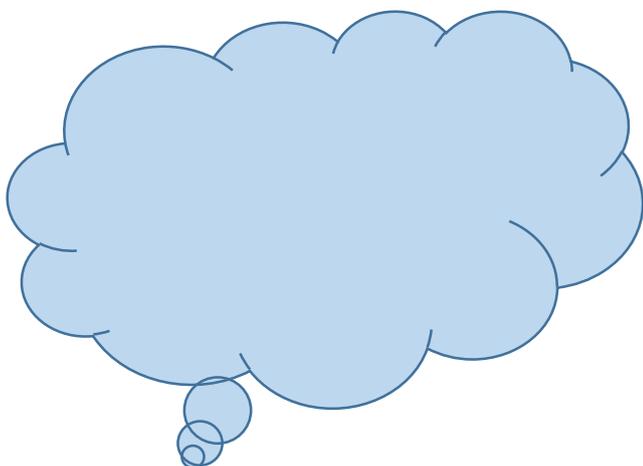
Wie fühlst du dich?

Du hast seit dem Wochenende Streit mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin. Wie fühlst du dich? Schreibe fünf Gefühle auf, die du bei einem Streit spürst.

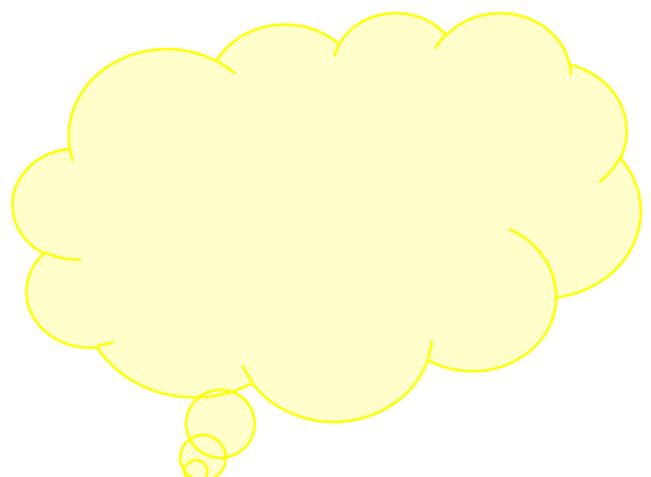
Wenn ich Streit habe, bin ich...

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf einen Streit. Es gibt Reaktionen, die hilfreich sind, um einen Streit zu beenden. Andere Reaktionen führen dazu, dass der Streit sehr lange dauert oder immer schlimmer wird.

Was ist hilfreich in einem Streit?



Was ist nicht hilfreich in einem Streit?



Wie fühlst du dich?

zuhören, ausreden lassen, **versöhnen**, ehrlich sein, **nachgeben**, die Schuld beim anderen suchen, **nachtragend sein**, lügen, **beleidigen**, weglaufen, **schweigen**, stur sein, **immer Recht haben wollen**, laut schreien, **den anderen unterbrechen**, sich schlagen, **sich entschuldigen**, den anderen ausreden lassen, **einander die Hand reichen**, aufeinander zugehen, **lächeln**, freundlich sein, **einen Kompromiss schließen**, Türen knallen, **über seine Gefühle sprechen**, einen Fehler zugeben, **einen Fehler verzeihen**

Tausche dich anschließend mit deinem Tischnachbarn oder deiner Tischnachbarin aus. Vergleicht eure Ergebnisse. Was stellt ihr fest?

