

Gefühle – Gewaltfreie Kommunikation



Emotionale Sicherheit ist eine basale Voraussetzung in der „Vorbereiteten Umgebung“ und für das Lernen selbst. Mit dem Lernmaterial tauchen die Kinder in die Vielfalt der Gefühlswelt ein und stärken ihre Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse in Beziehung zu bringen, frei von Bewertungen auszudrücken und empathisch aufzunehmen. Das Lernmaterial ist auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg aufgebaut.

Material

- 24 Bildkarten zu Gefühlen mit Selbstkontrolle
- 24 Textkarten zu Gefühlen mit Selbstkontrolle
- 1 Legestern mit 6 Textkarten zu Gefühlsfamilien

- 14 Bildkarten zu Bedürfnissen mit Selbstkontrolle
- 32 Textkarten zu Bedürfnissen mit Selbstkontrolle
- 1 Textkarte zum wertfreien Ausdruck von Gefühlen
- 1 Textkarte zum wertfreien empathischen Zuhören
- 2 Textkarten zur Mitteilung von Wertschätzung
- 32 Textkarten zum Unterschieden von Bewertungen und Beobachtungen
- 1 Titelbild

Ziel:

Leseförderung für Lese-Anfänger am Weg zum „totalen Lesen“:

- Pflege und Aufbau eines reichen Wortschatzes zum Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen und des klaren Verstehens der Bedeutung
- Sätze verbunden mit klassifizierten Bildgruppen
- Geschichte, die selbst gelesen oder erzählt/mitgeteilt werden kann

Kennenlernen von Gefühlen und Bedürfnissen.

Darbietung:

Voraussetzungen:

Keine

Verwendungsvorschläge:

1. Kennenlernen von Gefühlen:

- Bild- und Wortkarten den Gefühle-Familien zuordnen.
- Gefühle-Wortschatz erweitern.
- Durch Rollenspiele Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des anderen verbessern.
- Merkmale des Gesichtsausdrucks besprechen, nachspielen, rätseln,...

Merkmale von Gefühlen besprechen.

2. Kennenlernen von Bedürfnissen:

Bild- und Wortkarten zuordnen.

Bedürfnis-Wortschatz erweitern.

Merkmale der Bedürfnisse des Menschen benennen.

Erstellen einer Bedürfnis-Liste.

Durch Rollenspiele

Selbstwahrnehmung und

Wahrnehmung des anderen verbessern.

Wege zur Erfüllung von Bedürfnissen entdecken; Reflexion über Erfolg und

Fehlern: „Was habe getan?“

„Was war das Ergebnis?“

„Welche Bedürfnisse wurden erfüllt/nicht

erfüllt?“

„Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?“

3. Bedürfnisse und Gefühle in Beziehung bringen:

Gefühle-Liste erstellen:

a) welche Gefühle haben wir, wenn unsere Bedürfnisse befriedigt werden?

b) Welche Gefühle haben wir, wenn unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden?

Trennung von Gefühlen und

Gedanken („Ich fühle mich ignoriert.“

= Gedanke) : („Ich bin aufgebracht“

= Gefühl); falsche Gefühle (Wie

Gedanken sich als Gefühl verkleiden)

Bedürfnis-Liste erstellen

Verbindungen von Bedürfnis und

Gefühle finden

4. Beobachtung und Bewertung

Was ist Beobachten, was sind

Gedanken über deine Wirklichkeit?

Unterscheide zwischen Beobachtung und Gedanken.

Fertigkeiten zum Beobachten

erlernen, um genau sehen zu können,

was passiert: damit passende

Entscheidungen treffen, Probleme lösen, Konflikte vorbeugen und auflösen.

Wertfreie Beschreibung einer Beobachtung – Training: Spiel, Dialog, Video, Kassette.

Dialog-Training Zuhören: Welche Gefühle und Bedürfnisse gibt es.

Schwarz/Weiß-Denken: Was ist das?

Welchen Weg gibt es noch? Die

Erfindung der Wahlmöglichkeit.



5a. Übungen zum Ausdruck von Gefühlen, frei von Bewertungen

Auflegen der Textkarte zum wertfreien Ausdruck. Wahl einer Beobachtungs/Bewertungs-Textkarte. Ergänzung mit Gefühle- und Bedürfnis-Karten.

Übe deinen Ausdruck in Sätzen.

5b. Übungen zum einfühlenen Zuhören, frei von Bewertungen, wie du bist

Auflegen der Textkarte zum wertfreien empathischen Zuhören. Wahl einer Beobachtungs/Bewertungs-Textkarte. Ergänzung mit Gefühle- und Bedürfnis-Karten.

Übe deine Fragestellung in Sätzen.

Besondere Hinweise zur Darbietung des Materials:

Zur methodischen Umsetzung empfehlen wir die Bücher zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg.

Geschichte und Kultur:

?

Selbstkontrolle:

Symbole auf der Rückseite. Farbe der Karten.