



Ausführliche Infos zum Angebot

„Meine Gefühle sind meine Freunde“

Zweck und Zielsetzung des Angebots

Lehrplanbezüge

Detaillierte Beschreibung

1. Zweck und Zielsetzung des Angebots

Gesundheitsförderung, Wohlbefinden und Persönlichkeitsstärkung

Ausbau der Kompetenzen im Umgang mit eigenen Gefühlen / Emotionen in belastenden Situationen

Die Schüler sollen sich als einzigartig und wundervoll wahrnehmen, zu sich selbst und zu ihren Gefühlen eine gesunde Beziehung aufbauen, sich im Umgang mit eigenen Emotionen als handlungsfähig erleben und im Zuge dessen wichtige Alltagskompetenzen entwickeln, die es ihnen ermöglichen den Herausforderungen ihres Lebens und den Ereignissen in der Welt entspannter und zuversichtlicher zu begegnen. All dies hat den übergeordneten Zweck die positive Selbstwahrnehmung zu stärken, das Selbstvertrauen zu fördern, Sicherheit und emotionale Stabilität zu generieren und in der Folge die körperliche Gesundheit und das Lernen zu unterstützen.

Unmittelbar zielt das Angebot darauf ab, den Kindern aufzuzeigen und konkret erfahrbar zu machen, dass sie ihr Wohlbefinden selbst auf einfache Art und Weise steigern können. Dies geschieht, indem sie üben, liebevoll mit sich selbst umzugehen, sich ihren Gefühlen freundschaftlich zuzuwenden, unangenehme Gefühle zu beruhigen und erfreuliche Gefühle zu verstärken. Im Zuge dessen können sie direkt erleben und deutlich fühlen, dass es ihnen innerhalb weniger Minuten besser gehen kann.

Anmerkung:

Erfahrungen und Rückmeldungen zeigen, dass etliche Kinder das Gelernte weiterhin selbstständig erfolgreich umsetzen und ihr Wohlbefinden steigern können.

2. Inhalte des Angebots

2.1. Lehrplanbezüge Lehrplanplus Bayern und Lernziele

Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele

- **Alltagskompetenz und Lebensökonomie: Grundlegende Kompetenzen im Handlungsfeld Gesundheit**

Die Schüler und Schülerinnen sollen einfache Strategien der Entspannung / Beruhigung und Selbststärkung kennenlernen und anwenden können.

- **Gesundheitsförderung**

Die Schüler lernen Bewältigungsstrategien kennen, um mit Belastungssituationen besser umgehen zu können. Die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit den eigenen Gefühlen für Gesundheit und Wohlbefinden wird in kindgerechter Weise thematisiert.

Fachprofil Heimat- und Sachunterricht

1.2. Prozessbezogene Kompetenzen: Erkennen und verstehen

Die Schüler und Schülerinnen sollen erkennen und verstehen, dass ...

- sie ihr Wohlbefinden steigern können, wenn sie bewusst mit ihren Gefühlen umgehen
- Gefühle gesteuert werden können und belastende Gefühle einen liebevollen Umgang benötigen
- sich Gefühle bspw. durch Bauch- oder Kopfweh im Körper zeigen können

1.2. Prozessbezogene Kompetenzen: Kommunizieren und präsentieren

Die Schüler und Schülerinnen sollen ...

- über ihre eigene Gefühle und Empfindungen sprechen und passende Begriffe gebrauchen
- beschreiben wie sie verschiedene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

1.2. Prozessbezogene Kompetenzen: Reflektieren und bewerten

Die Schüler sollen reflektieren inwiefern sich ihr Wohlbefinden im Zuge der gelernten Bewältigungsstrategien verändert.

2.3. Gegenstandsbereich „Körper und Gesundheit“

Die Schüler und Schülerinnen sollen ...

- Wertschätzung erfahren und sich selbst wertschätzend behandeln
- sich ihrer eigenen Person achtsam zuwenden, indem sie sich mit ihren Gefühlen liebevoll befassen

2.2. Wesentliche Inhalte im Überblick

Die Schüler und Schülerinnen lernen ...

- die Gefühlfreunde, die Flümer® kennen und ihre Gefühle als Freunde zu betrachten
- dass sie selbst immer wundervoll sind, auch dann, wenn sich die Angst oder die Wut zeigt
- belastende Gefühle mit Abstand zu betrachten (bspw. das Kind ist nicht seine Angst)
- wie sie belastende Gefühle selbst beruhigen können
- wie sie kraftvolle Gefühle hervorholen und sich stärken können
- dass sie in Belastungssituationen nicht hilflos sind, sondern sich selbst auf einfache Weise helfen können

2.3. Beschreibung des Angebots

Gemäß des Titels „Meine Gefühle sind meine Freunde“ lernen die Kinder die Gefühlfreunde kennen. Sie nennen sich Flümer®. Die Flümer® sind flauschige Wesen mit lustigen Hörnern und großen Augen. Da gibt es zum Beispiel **Lisbeth**, die Liebe, **Frida**, die Freude, **Mats**, den Mut, **Theodor**, die Traurigkeit, **Albert**, die Angst, **Wilbert**, die Wut und noch einige mehr. Sie geben den Gefühlen des Kindes ein Gesicht, ermöglichen einen spielerischen Umgang mit den eigenen Gefühlen und vereinfachen es über diese zu sprechen. Die Flümer® bieten den Kindern ihre Freundschaft an und bringen ihnen den „Ich-bin-immer-wundervoll-Klatschspruch“ bei. Dass das so ist, sollen ALLE ab jetzt wissen, egal was sie vorher über sich gedacht haben.

Zuerst wird den Kindern gezeigt, wie sie sich selbst stark machen können. Das ist der Part von Lisbeth, der Liebe. Mit ihr üben die Kinder, die Liebe in sich zu spüren und zu vergrößern und in der Folge sich zu entspannen und sich zu beruhigen. Oft staunen sie darüber wie einfach es ist, sich im Zuge dessen plötzlich besser zu fühlen. Dann stellen sich Theodor, die Traurigkeit, Albert, die Angst und Wilbert, die Wut vor. Anfangs trauen sie sich nicht heraus, denn sie glauben, dass sie nicht willkommen sind. Schon oft haben sie erfahren, dass sie unerwünscht sind. Schließlich fühlt es sich nicht so angenehm an, wenn sie da sind. Und wenn sich die Wut zeigt, gibt es nicht selten Ärger! Doch ist es richtig, sie wegzusperren und zu verstecken? Nein! Die Kinder sind sofort bereit, die drei Gefühlfreunde liebevoll zu begrüßen und ihnen zu vermitteln, dass sie da sein dürfen und sie sich um sie kümmern wollen. So wie man es eben für seine Freunde tut. Da kommen Theodor, Wilbert und Albert aus ihrem Versteck! Sie freuen und beruhigen sich sichtlich. Dann verraten sie den Kindern wie „das Kümmern und Beruhigen“ genau geht. Gemeinsam überlegen sie mit ihnen wann gerade dieser „Gefühle-Trick“ helfen könnte.

Am Schluss lernen die Kinder alle Gefühlfreunde kennen. Sie bekommen die Mini-Flümer®, ein Flümer®-Poster und eine größere Lisbeth-Karte im A6 Format geschenkt und erfahren, dass es natürlich noch mehr Gefühlfreunde gibt. Die darf jeder im Laufe der Zeit selbst für sich entdecken und erfinden.

Anmerkungen:

- kostenfreies Angebot (wird ehrenamtlich durchgeführt)
- begleitend dazu gibt es einen Elternbrief

Das Angebot umfasst optimaler Weise zwei Unterrichtsbesuche zu je 60 min. Die zweite Einheit könnte auch von der Lehrkraft selbst mit Hilfe des dafür ausgearbeiteten Unterrichtsentwurfes durchgeführt werden oder in der Kurzform umgesetzt werden (60 min). Die Lehrkraft entscheidet zudem inwiefern sie erweiternde Anregungen umsetzt und zusätzliche Unterrichtszeit heranzieht.

Erweiterte Anregungen für den Fachunterricht:

- Deutsch – Lesen: „Briefe von Lisbeth und Theodor“
- Deutsch – Texte verfassen: Freies Schreiben über die Flümer®-Freundschaft
- Musik: „Das Flümer®-Lied“ (selbstgedichtet)
- Kunst: „Wir bauen ein Flümer-Zuhause“