

4.3.5 Mauer der Gefühle



Ziel

Diese Aktivität eignet sich gut dazu, in den Austausch über viele verschiedene Gefühle zu kommen.

Um in der Lage zu sein, über Gefühle zu sprechen, müssen wir zunächst die Wörter kennen und verstehen, die unsere Gefühle ausdrücken.



Dazu braucht man

- Papierkarten
(zum Aufmalen der Gefühlsmauersteine)
- Stifte
(Filzstifte, Wachsmalstifte)
- Planen Sie, die Aktivität in mehreren Gruppen durchzuführen, schaffen Sie sich am besten eine große abwischbare Folie (Tischdecke) an und nehmen zum Beschriften abwischbare Folienstifte. So müssen Sie nicht immer wieder neues Papier besorgen.



Ablauf

Mit dieser Aktivität starten Sie am besten beim ersten oder zweiten Gruppentreffen.

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass es einer Vielzahl an Worten bedarf, um gut über Gefühle sprechen zu können. Fragen Sie die Kinder, welche Worte sie für verschiedene Gefühle kennen. Dabei werden sie ermutigt, auch verschiedene Worte für gleiche oder ähnliche Gefühle zu finden.

Es wird über die Unterschiede der Worte gesprochen und welches Gefühl sie genau ausdrücken bzw. wann die Kinder dieses Gefühl schon einmal hatten.

Währenddessen werden die Worte gesammelt und jeweils auf eine Karte geschrieben. Diese Karten werden in Form einer Ziegelwand versetzt an die Wand oder Pinnwand geklebt.

Die „Gefühlsmauer“ kann dann jedes Mal zum Treffen mitgebracht und aufgehängt werden. Bei jedem Treffen kann z. B. ein neues Wort für ein Gefühl hinzugefügt werden.

Sie können dies am Ende jeder Tätigkeit oder Diskussion tun oder Sie ermutigen die Geschwister, dass sie jederzeit einen „Gefühlsstein“ hinzufügen können.

Versuchen Sie sicherzustellen, dass die Kinder wissen, dass sowohl positive als auch negative Gefühle eingetragen werden können.