

Selbstporträts fühlen

Dieses Projekt ermöglicht es den Schülern, auf der Grundlage von Kunst und Wissenschaft Farben Emotionen und Gefühlswörter zuzuordnen. Verwenden Sie Plutchiks Farbrad der Emotionen und Farbe in Bewegung von Claudia Cortez, um diese Farb-/Emotionsassoziationen zu erklären. Wenn weder ein Smartboard noch Computer zur Verfügung stehen, laden Sie die Schüler ein, diese Websites auf eigene Faust zu erkunden und stattdessen ein Farbkreis-Arbeitsblatt zu verteilen (Abbildung unten). Die Schüler werden diese Farbbezeichnungen verwenden, um ein Selbstporträt zu erstellen, das farbig ist, um die verschiedenen Emotionen widerzuspiegeln, die der Schüler erlebt.

Unterkonzept(e) respektieren
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

Projektzeitrahmen
25-30 Minuten

Benötigtes Material
☐ Kunstpapier
☐ Sonstiges Kunstbedarf

Lehrer können vor Beginn dieses Projekts in den folgenden Ressourcen mehr über Plutchiks Farbrad der Gefühle erfahren:

- [Plutchiks Rad der Gefühle: Was ist das und wie kann man es in der Beratung nutzen?](#)
- [Plutchiks Rad der Gefühle – Update 2017](#)

Projekt Details:

Wir haben über verschiedene Emotionen gesprochen und darüber, wie wichtig unser eigenes emotionales Wohlbefinden und unsere Selbstfürsorge sind. Wir erleben viele Emotionen und es ist wichtig zu erkennen, dass alle unsere Gefühle gültig sind und uns Informationen über uns selbst geben. Heute erstellen Sie ein Selbstporträt, das eine Emotion zeigt, und verwenden Farbe als persönlichen, symbolischen Ausdruck dieser Emotion.

Zeigen Sie den Schülern das Farb- und Emotionsrad auf einer Dokumentenkamera oder einem Smartboard, entweder in gedruckter Form oder von der oben aufgeführten Website. Erklären Sie, dass Künstler Farben verwenden, um Emotionen auszudrücken. Die interaktive Video- und Farbübung von Cortez ist eine großartige Möglichkeit, die Farben und ihre typische Darstellung näher zu erklären. Wenn Sie Zeit und Zugang haben, geben Sie den Schülern Zeit, diese Aktivität zu erkunden (muss auf einem Flash-fähigen Gerät erfolgen).

Letztendlich können die Schüler diesen Farbkreis und ihr neues Wissen über Farbdarstellungen nutzen, um Farben für ihr Selbstporträt auszuwählen, oder sie können kreativ sein und die Farben nach Belieben verwenden.

Beispiele für diese Art von Selbstporträts finden Sie hier: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

Verteilen Sie Papier, schwarze Stifte und Wasserfarben. Geben Sie den Schülern Zeit, ihr Selbstporträt zu erstellen.

Wenn wir uns die Selbstporträts ansehen, sind sie alle unterschiedlich und einzigartig. Einige von uns verwendeten Gelb, einige Orange, einige verwendeten viel Grün. Ich möchte, dass Sie der Klasse Ihr Porträt zeigen und sehen, ob sie erraten kann, welche Emotionen Sie dargestellt haben. Nachdem wir es erraten haben, können Sie Ihr Porträt beschreiben. Achten Sie darauf, dass Sie beim Sprechen respektvolle Worte verwenden, die Ihre Fürsorge für sich selbst zum Ausdruck bringen. Lassen Sie die Schüler dann nacheinander ihr Porträt dem Rest der Klasse präsentieren.

Zusammenfassung

Heute konnten Sie Ihre Gefühle durch die Erstellung eines Selbstporträts mitteilen. Wenn wir mit anderen kommunizieren und unsere Gefühle verstehen, können wir besser miteinander umgehen und einander respektieren. Freundlichkeit drückt sich oft dadurch aus, dass wir andere oder unsere eigenen Gefühle anerkennen.

Vorgeschlagene Unterrichtsergebnisse:

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie die unterschiedlichen Bedeutungen und emotionalen Assoziationen jeder Primärfarbe.
- Wenden Sie die emotionale Bedeutung von Farbe auf ein Selbstporträt an.
- Zeigen Sie Selbstreflexion in der Kunst und Präsentation des Porträts.

Optionale Diskussionsaktivität zur Erweiterung

Um das Verständnis des Materials einzuschätzen, wählen Sie entweder Bewertungs- oder Reflexionsfragen sowie Diskussions-, Schreib- oder Tagebuchaufforderungen aus. Erwägen Sie, bei Bedarf zusätzliche Zeit für eine tiefergehende Bewertung und Reflexion einzuräumen.

Bewertungsfragen

- Welche Emotionen oder Gefühle sind nützlich oder sagen uns etwas über uns selbst?
- Haben alle die gleichen Emotionen dargestellt?
- Wie hängen Respekt und Selbstfürsorge mit der Beschreibung Ihres Porträts zusammen?

Reflexionsfragen

- Warum hast du dich für die Emotion entschieden, die du gemacht hast? Ist das das Gefühl, das Sie am besten beschreibt?
- Hast du wählen ein starkes oder ein subtileres Gefühl darstellen? Warum?
- Kann man schon von außen erkennen, wie sich eine Person fühlt?

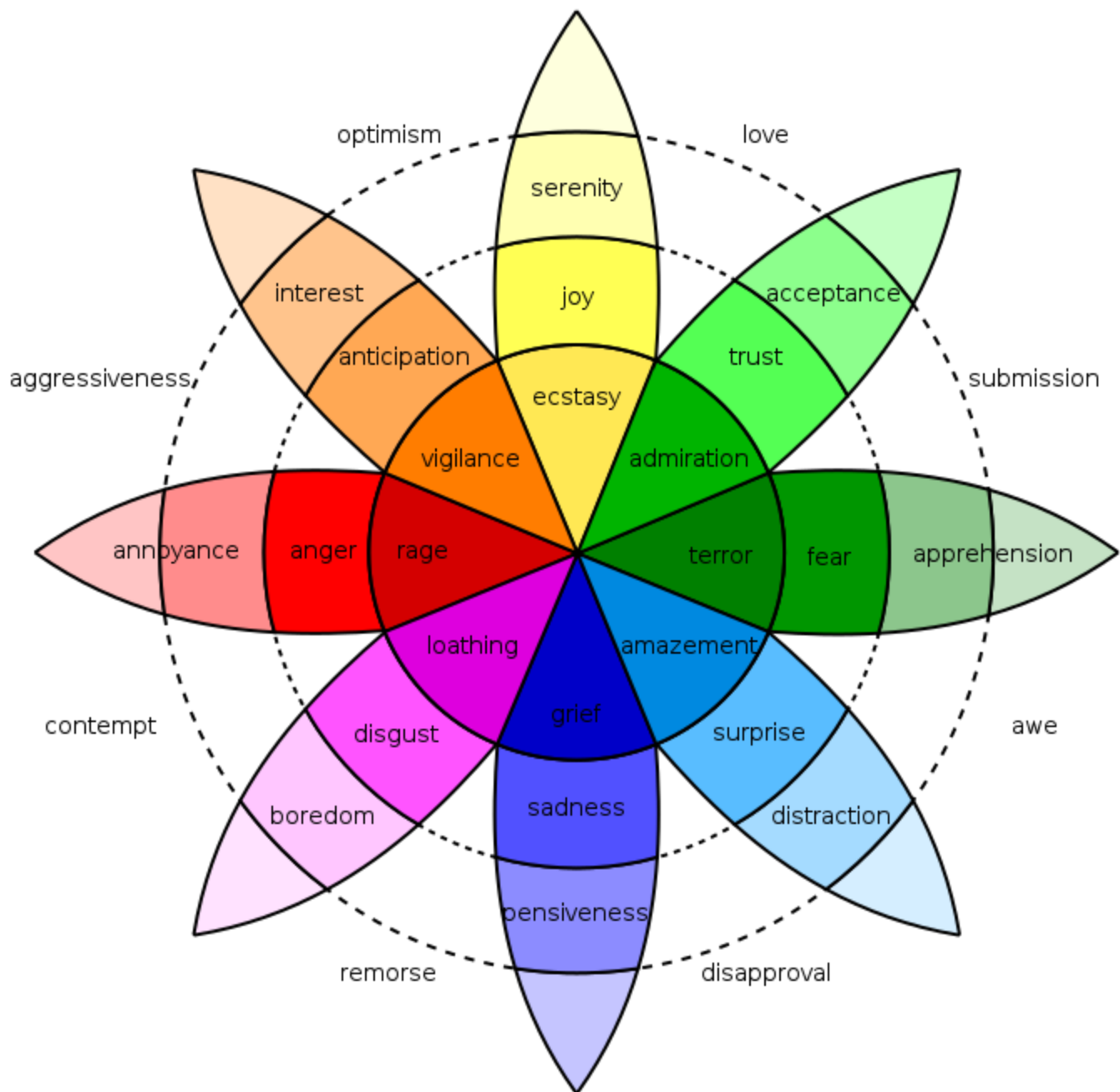


VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>





RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®