

# Von innen heraus

In dieser Lektion wird der grundlegende Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen besprochen und den Schülern gleichzeitig die Möglichkeit gegeben, das Erkennen von Emotionen bei anderen durch ein Scharadenspiel zu üben. Die Lektion unterstreicht auch die Tatsache, dass es natürlich ist, emotionale Erfahrungen zu machen, und dass wir, auch wenn es schwierig sein mag, in der Lage sind, unsere Gefühle zu kontrollieren und auf diese Emotionen zu reagieren.

**Unterkonzept(e) respektieren**  
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
25-30 Minuten

**Benötigtes Material**

- ☐ Hut, Tasche oder Schachtel (etwas, aus dem man Gefühlsausdrücke ziehen kann)
- ☐ Die in „Inspire“ aufgelisteten Emotionen, in Streifen geschnitten, damit die Schüler sie aus einer Art Behälter zeichnen können.

**Standards-Karte**

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM  
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**  
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Identifizieren Sie verschiedene Emotionen und erforschen Sie, wie unsere Emotionen von anderen beeinflusst werden.
- Verstehen Sie die universelle Natur von Emotionen und Gefühlen.
- Befähigen Sie sich selbst, die Kontrolle über ihre emotionalen Reaktionen zu übernehmen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Es ist äußerst wichtig, als Lehrer freundlich zu sich selbst zu sein, bevor Sie erwarten können, dass Sie in Ihrem Klassenzimmer das gleiche Maß an Respekt entgegenbringen. Wie praktizieren Sie persönlich Selbstachtung? Den Körper mit Energie zu versorgen, für ausreichend Schlaf zu sorgen und sich jeden Tag etwas Ruhe zu gönnen, sind großartige Möglichkeiten, um bei der täglichen Vorbereitung auf den Unterricht freundlich zu sich selbst zu sein.

### Tipps für vielfältige Lernende

- Da es sich um eine diskussionsreiche Unterrichtsstunde handelt, könnten Schüler mit eingeschränkten Sprachkenntnissen von der Arbeit in kleineren Gruppen oder dem Schreiben/Zeichnen ihrer Ideen profitieren.
- Wenn Ihre Schüler sehr emotional sind oder ein Trauma erlebt haben, kann es schwierig sein, über Emotionen zu sprechen. Der Abschnitt „Teilen“ konzentriert sich auf die Beschreibung eines glücklichen Gefühls, aber die „Empower“-Fragen könnten Erinnerungen an negative emotionale Erfahrungen auslösen. Passen Sie die Fragen an Ihre Schüler an und wählen Sie sie aus.



## Aktie

### 7-10 Protokoll

Willkommen in der Respekteinheit! Respekt ist sehr wichtig, nicht nur in unserem Klassenzimmer, sondern im Leben! Ich weiß, dass Sie alle diesen Begriff schon einmal gehört haben. Kann uns jemand seine Definition von Respekt mitteilen?

(Schüler zur Antwort einladen)

Gut! Die Essenz von Respekt ist Freundlichkeit. Wir werden Respekt aus drei Blickwinkeln betrachten: 1) Wie wir uns selbst respektieren. 2) Wie wir andere respektieren. 3) Wie wir Orte und Dinge respektieren. Das heißt, wie gehen wir mit all diesen Bereichen freundlich um?

Bevor wir jedoch beginnen, sprechen wir darüber, woher unsere Fähigkeit, freundlich zu sein, kommt. Es kommt größtenteils von unserem emotionalen Selbst: wie wir auf Dinge reagieren, die um uns herum passieren. Unsere Emotionen sind automatische und unbewusste Reaktionen. Wir planen unsere Gefühle nicht; wir erleben sie einfach. So wie wir nicht vorhaben zu blinzeln oder zu atmen, tun wir es einfach.

Unsere Gefühle hingegen sind etwas besser kontrollierbar; Dies sind die äußeren Ausdrucksformen unserer Emotionen. Wenn wir also das Gefühl der Traurigkeit verspüren, drückt sich unser Gefühl wahrscheinlich durch Weinen, einen traurigen Gesichtsausdruck oder eine zusammengesunkene Haltung aus. Wenn wir Nervosität verspüren, entsteht in unserem Magen die Art und Weise, wie wir diese nervöse Emotion empfinden. Das rasende Herz und die schwitzenden Handflächen verspüren das Gefühl der Aufregung.

Wenn wir das Gefühl persönlicher Dankbarkeit, Zufriedenheit oder Frieden empfinden, können wir diese Gefühle auch durch den Ausdruck von Selbstachtung und Selbstfürsorge empfinden. Wir sind besser in der Lage, für uns selbst zu sorgen, wenn wir die Gefühle von Sicherheit, Glück und Erfüllung erleben. Wir wollen lächeln, lachen, aktiv sein, wenn wir diese positiven Emotionen erleben. Wir fühlen uns innerlich warm und fühlen uns dazugehörig. Es ist ein wunderbares Gefühl!

Wenden Sie sich an die Person neben Ihnen und erzählen Sie ihr von etwas, das Ihnen das Gefühl von Glück und Zufriedenheit vermittelt. Was sorgt dafür, dass Sie sich innerlich warm, sicher und zu Hause fühlen?



## Inspirieren

### Emotionale Scharaden

7-10 Protokoll

Wir haben viele Teile von uns selbst: physische, soziale, mentale und emotionale. Wir werden heute und in den nächsten Lektionen über unser emotionales Selbst sprechen und darüber, was diesen Teil von uns beeinflusst. Zu Beginn spielen wir ein Spiel, bei dem ein Schüler eine Emotion aus der Box auswählt, ohne die Emotion auszusprechen. Der Rest der Klasse muss die ausgelebte Emotion erraten. Wer richtig rät, darf als nächstes an die Reihe kommen.

*\*\*Bestimmen Sie, wie die Schüler raten können. Heben Sie zuerst die Hand, um die Antwort zu rufen usw. Lassen Sie die Schüler eine Emotion aus einem Hut, einer Tasche, einer Schachtel usw. heraussuchen, spielen Sie die Emotion für andere Schüler vor und lassen Sie sie raten. Spielen Sie so viele Runden, wie Sie möchten.*

Bevor wir beginnen, werfen wir einen Blick auf einige der Emotionen, die Menschen oft erleben – wenn Sie sich nicht sicher sind, denken Sie an den Film Inside Out:

- Freude
- Wut
- Der Ekel
- Furcht
- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Glück
- Zufriedenheit
- Festlegung
- Verlust
- Hoffnung
- Hoffnungslosigkeit



## Ermächtigen

7-10 Protokoll

Ich wollte mit diesem einfachen Spiel beginnen, damit wir einige Emotionen identifizieren können. Natürlich sind wir alle mit den äußeren Ausdrucksformen vertraut, die uns verraten, welche Emotionen wir erleben: Weinen signalisiert normalerweise Traurigkeit; geballte Fäuste oder ein finsterner Blick bedeuten oft Wut; Ein breites Lächeln bedeutet Freude.

Jetzt möchte ich, dass Sie die vergangene Woche Revue passieren lassen. Welche Emotionen haben Sie erlebt? Glauben Sie, dass irgendein Ereignis oder eine Person Ihre Gefühle beeinflusst hat? Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um im Stillen darüber nachzudenken. Beantworten Sie dann die folgende(n) Frage(n) in Ihrem Tagebuch (oder wandeln Sie es in ein Arbeitsblatt um, das die Schüler ausfüllen). Stellen Sie so viele Fragen aus den folgenden Fragen, wie Sie Zeit haben/wollen:

- Glauben Sie, dass Ihre Gefühle davon beeinflusst werden, was Ihnen oder Ihrer Umgebung passiert? Warum oder warum nicht?
- Glauben Sie, dass Ihre Gefühle dadurch beeinflusst werden, was Sie im Fernsehen schauen, welche Musik Sie hören oder welche Computerspiele Sie spielen?

- Glauben Sie, dass Ihre Gefühle von Ihren Freunden und den Menschen, mit denen Sie zusammenleben, beeinflusst werden? Auf welche Weise?
- Wie kann es uns Ihrer Meinung nach dabei helfen, uns selbst und andere besser zu respektieren, wenn wir uns unserer Gefühle bewusst sind?



## Reflektieren

5-7 Minuten

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir alle ähnliche Emotionen erleben und diese Emotionen auch auf ähnliche Weise ausdrücken. Wenn einer von uns vor der ganzen Schule aufstehen und ein Solo singen müsste, würden wir wahrscheinlich alle Schmetterlinge im Bauch bekommen und Nervosität oder Angst verspüren; Das sind universelle Emotionen und Gefühle. Unsere Fähigkeit, Emotionen zu fühlen und auszudrücken, ist natürlich und macht uns menschlich.

Es ist wichtig, diese Emotionen als das zu erkennen, was sie sind, und zu erkennen, dass es normal ist, Emotionen zu erleben und auszudrücken. Es ist auch wichtig zu erkennen, was bei Ihnen ein bestimmtes Gefühl hervorruft. Wenn Sie Angst haben, was löst diese Emotion bei Ihnen aus und können Sie etwas tun, um sie zu ändern? Wenn es Ihnen peinlich ist, warum? Was kannst du tun?

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir selbst für unseren Körper, unseren Geist und unser Herz verantwortlich sind. Eleanor Roosevelt, Ehefrau von Franklin D. Roosevelt, dem 26. Präsidenten der Vereinigten Staaten, sagte einmal: „Niemand kann Ihnen ohne Ihre Zustimmung das Gefühl geben, minderwertig zu sein.“ Das bedeutet, dass niemand allein die Macht hat, Ihnen das Gefühl zu geben, schlecht, ausgeschlossen oder „weniger“ als jemand anderes zu sein. Nur Sie können entscheiden, ob Sie sich dieses Gefühl erlauben. Zugegeben, Menschen können uns schlecht behandeln, was dazu führt, dass wir uns schlecht fühlen, aber wir können uns dafür entscheiden, dieser emotionalen Erfahrung nicht nachzugeben. Wir können uns immer dafür entscheiden, anders zu fühlen. Gib niemals jemandem diese Art von Macht über dich. Dies kann sehr schwierig sein – vor allem, wenn Sie das Gefühl haben, dass die andere Person stärker ist als Sie –, aber wenn Sie sich zuerst selbst respektieren, wird es einfacher. Und Sie können jederzeit andere um Hilfe bitten, damit Sie stark und freundlich zu sich selbst und anderen bleiben.

In unserer nächsten Lektion werden wir mehr über Selbstachtung sprechen. Achten Sie bis dahin genau auf Ihre emotionalen Erfahrungen und darauf, wie Sie sich dabei fühlen. Kontrollieren Sie Ihre Emotionen und Gefühle oder kontrollieren sie Sie? Ich werde Sie in unserer nächsten Lektion danach fragen, also achten Sie diese Woche darauf!



## Erweiterungsideen

- Lassen Sie die Schüler etwas über Eleanor Roosevelt und den Einfluss, den sie auf das amerikanische Leben im frühen 20. Jahrhundert hatte, recherchieren.
- Lassen Sie die Schüler weitere inspirierende Zitate über Emotionen, Selbstachtung und emotionale Gesundheit schreiben oder andere inspirierende Zitate finden und sie der Klasse präsentieren.



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/>

Freude

Wut

Der Ekel

Furcht

Traurigkeit

Einsamkeit

Glück

Zufriedenheit

Festlegung

Verlust

Hoffnung

Hoffnungslosigkeit