

Notizen für die Lehrenden zu Unit 3: Gefühle und Emotionen

Zentrale Erkenntnisse:

- Es ist wichtig, die Emotionen, die wir empfinden, zu erkennen und zu benennen.
- Wir müssen erkennen, was Emotionen verursacht und wie sie uns beeinflussen können.
- Emotionen können einen Einfluss auf unseren Körper haben, und wir müssen erkennen, wo wir in unserem Körper Emotionen empfinden.
- Es gibt Bewältigungsstrategien, die wir anwenden können (diese werden in Einheit 5 näher untersucht).

Sprachfokus

| | |
|-------------------------------------|--|
| Präsens | Ich bin glücklich. |
| Imperative | Beruhigen Sie sich, atmen Sie langsam. |
| Komplexe Sätze | Ich bin glücklich, wenn... |
| Konditionalkonstruktionen | Ich wäre unglücklich, wenn |
| Über Gefühle und Emotionen sprechen | Ich bin nervös, wenn... |
| Gefühle ausdrücken | Ich bin verwirrt. |
| Ärger konstruktiv ausdrücken | Ich bin sauer, wenn du... |
| | Ich will, dass du aufhörst. |
| Hypothesen ausdrücken | Ich wäre traurig, wenn... |

Stress, Intonation und Klang der Stimme

Fähigkeiten

Pantomime
Rollenspiel
In Gruppen arbeiten
Auf Stress und Betonung achten
Anmerkungen zu einem Diagramm formulieren
Verständnis von Gleichnis und Metapher
Ein Formel-Gedicht schreiben

Texttypen

Kurze mündliche und schriftliche Äußerungen
Gedicht
Sprichwörter

Hintergrundinformationen

Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu benennen, ist wichtig für:

- zu wissen, was man fühlt,
- sich bewusst sein, dass Gefühle einen physischen Einfluss auf den Körper haben und Gedanken und Verhalten beeinflussen können
- in der Lage sein, anderen sowohl im Alltag als auch im Leben Gefühle mitzuteilen und bei der Suche nach Hilfe.

Wenn man sich mit Wut unterhält, ist es wichtig, die Emotion zu validieren und die Unterscheidung zwischen Wutgefühl und aggressivem Verhalten. Unterscheiden Sie zwischen angemessenes Durchsetzungsvermögen und unangemessenes aggressives Verhalten. Sie könnten auch die Tatsache erörtern, dass Wut oft andere Emotionen wie Angst, Verletzung, Verlegenheit verhüllt oder Enttäuschung.

Vielleicht unterhalten Sie sich gleichzeitig über einige Bewältigungsstrategien über die Emotionen Angst, Wut und Beklemmung.

Vorbereitungen für Unit 3

- Besorgen Sie sich CD/Kassettenspieler und CD/Kassette.
- Fotokopieren Sie Stichwortkarten für Pantomime-Aktivitäten auf die Karte und schneiden Sie sie für Gruppen- oder Klassenaktivitäten aus.
- Bereiten Sie die geheimen Emotionsstichwortkarten für das Gruppenrollenspiel vor.
- Bereiten Sie Overheadfolien für die Modellierung von Aufgaben für die Lernenden für Aktivität 7 vor.

Vorgeschlagene Aktivitäten:

Aktivität 1: Wie fühlen sie sich?

1. Stellen Sie die Gefühle von Glück, Traurigkeit usw. mit Bildern aus Zeitschriften oder mit dem Arbeitsblatt „Gesichter“ vor. Das Hauptziel in dieser Phase ist es, das Vokabular der Emotionen zu lehren und zu üben.

2. Zu den Möglichkeiten, das Vokabular zu üben, gehören das Fotokopieren der Arbeitsblätter, das Laminieren der Arbeitsblätter und die Herstellung von Karten für Paar- oder Gruppenspiele. Zu den Möglichkeiten, das Vokabular zu üben, gehören das Fotokopieren der Arbeitsblätter zu Gesichtern, das Laminieren und die Herstellung von Karten für Paar- oder Gruppenspiele. Die Schüler*innen können die Emotion benennen. Geben Sie ein Beispiel für eine Situation oder machen Sie einen stolzen, besorgten, nervösen usw. Kommentar.

3. Üben Sie die Aussprache des Vokabulars und markieren Sie die Wortbetonung.

Aktivität 2: Was lässt uns so fühlen wie wir fühlen?

Brainstorming-Situationen, die uns unterschiedliche Emotionen hervorrufen. Modellieren Sie die komplexe Satzform. Schriftliche Übung einzeln ausfüllen.

Aktivität 3: Was fühlen diese Personen?

1. Lehren und üben Sie zusätzliches Gefühlsvokabular - misstrauisch, erleichtert, frustriert, schuldig, verwirrt, enttäuscht. Sie könnten die erste Aktivität nutzen, um neue Vokabeln zu lehren. Markieren Sie Stressmuster.
2. Die Lernenden hören sich die Auszüge an und kreisen die richtige Emotion auf dem Arbeitsblatt ein. Spielen Sie die Auszüge mindestens zweimal ab.
3. Die Lernenden lesen die Skripte paarweise, um die Intonation zu üben.

Aktivität 4: Gesichtsausdruck

Modellieren Sie die Übung, indem Sie sie mit zwei Studenten vormachen. Betonen Sie, dass nicht jede/r das gleiche Gefühl für eine Situation haben wird. Einige der Lernenden sind vielleicht aufgeregt über die Aussicht, zur Schule zu gehen, andere sind traurig, wieder andere haben Angst. Die Schüler*innen arbeiten in Paaren, um die Übung abzuschließen.

Aktivität 5: Die Emotionen mimen

Unterrichten Sie alle neuen Gefühlsvokabeln. Diese Aktivität kann als gesamte Klassenaktivität oder in Gruppen durchgeführt werden. Jede/r Lernende hat eine Stichwortkarte (siehe unten) und hat drei Minuten Zeit, einen Pantomimen vorzubereiten. Die anderen Schüler*innen erraten die Situation und die Emotion.

Aktivität 6: Rollenspiel zum Üben von Emotionen

Teilen Sie die Lernenden in Gruppen von drei bis vier Personen ein. Die Lernenden bereiten ein Rollenspiel vor, das eine oder mehrere Emotionen beinhaltet. Situationen könnten beinhalten:

| | |
|----------------------|--|
| Wut: | Zusammenstoß auf dem Sportplatz, Lehrende reagieren auf Schüler*innen, die nach dem Mittagessen zu spät in den Unterricht kommen |
| Angst: | Ein Alptraum |
| Hoffnung: | Den Führerschein machen, In eine neue Schule gehen |
| Verdacht/Schuld: | denken, dass jemand etwas Wertvolles gestohlen hat/das Objekt selbst finden |
| Sorge/Erleichterung: | Hund wird vermisst/den Hund finden |
| Verwirrung: | nach einem neuen Paar Schuhe shoppen/eine neue Schule aussuchen |

Aktivität 7: Wie geht es mir? Wo in meinem Körper fühle ich es?

Diese Aktivität soll den Lernenden die körperlichen Reaktionen, die sie auf verschiedene Emotionen haben, bewusst machen und ihnen so helfen, die Intensität ihrer Gefühle zu beobachten. Das Bewusstsein für die Reaktionen ihres Körpers kann als Frühwarnsignal für Emotionen dienen, die überwältigend werden können, insbesondere im Fall von Sorgen oder Ärger.

1. Lesen Sie die Passage. Diskutieren Sie verschiedene körperliche Reaktionen auf Emotionen. Machen Sie für jede Emotion ein Brainstorming. Möglicherweise müssen Sie Teile des Körpers revidieren, damit die Lernenden die Sprache haben, um sich darüber zu unterhalten, wo im Körper sie Emotionen empfinden. Unterrichten Sie neue sprachliche

Elemente, während die Lernenden versuchen, die Gefühle, die sie haben, zu erklären. Zu den möglichen Gefühlen und Zeichen gehören:

| | |
|-----------|--|
| Traurig | Schweres Herz/Brust, Bauchschmerzen, Gewicht auf dem Kopf |
| Glücklich | leichtes Gefühl im Kopf/Herz, Gefühl des Schwebens |
| Wütend | enge Muskeln im Nacken und Schultern, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schweißhände, heißes Gesicht |
| Besorgt | Schmetterlinge im Bauch, enges Gefühl in der Brust, trockener Mund, Schweißhände |

2. Die Lernenden arbeiten in Paaren, markieren das Diagramm des Körpers mit der Stelle, an der sie Emotionen empfinden, und kommentieren das Diagramm. Modellieren Sie die Aktivität auf einer Overhead-Transparenz.

3. Die Aktivität "Wie zeigen Sie Ihre Emotionen?" verbindet Situationen und Emotionen mit Handlungen, die diese Emotionen zum Ausdruck bringen. Sie übt komplexe Satzformen ein. Die erste Situation führt die hypothetische Form des Konditional mit 'würde' ein und die zweite

Situation verwendet Vergangenheitsform. Machen Sie die Form und die Funktion explizit und üben Sie die Formen. Wenn Sie Situationen besprechen, die Ärger verursachen, könnten Sie Auslöser für Ärger diskutieren, z.B. aggressive Körpersprache und "der Blick", scheinbares Fluchen in einer anderen Sprache und Eindringen in die persönliche Sphäre.

4. Die Frage "Was tun Sie, wenn Sie traurig sind?" macht die Lernenden auf ihre Körpersprache und ihre körperlichen Reaktionen auf Emotionen aufmerksam, z.B. Ich lächle, ich runzle die Stirn, ich schreie, ich brülle, ich schaue nach unten, ich breche zusammen. Dies führt in die nächste Aktivität zum Ausdrücken von Ärger und in Einheit 5 zu Bewältigungsstrategien.

5. Die Lernenden komplettieren die Schreibarbeit in Einzelarbeit.

Aktivität 8: Ärger ausdrücken

Lesen Sie die Passage und diskutieren Sie. Machen Sie ein Brainstorming und üben Sie Beruhigungsstrategien wie

- tiefes langsames Atmen,
- rückwärts oder vorwärts zählend,
- Die Wiederholung eines Satzes wie "Beruhigen Sie sich." oder "Ich brauche nicht wütend zu sein."
- Visualisierung einer beruhigenden Szene.

Beenden Sie die schriftliche Übung.

Aktivität 9: Gefühlsäußerungen und Metaphern

Erklären Sie Gleichnisse und Metaphern. Nennen Sie Beispiele, z.B. glücklich wie eine Lerche, mutig wie ein Löwe, meine Beine verwandelten sich in Gelee. Die Lernenden konnten sich Sprüche in ihrer eigenen Sprache ausdenken, die Metaphern oder Gleichnisse verwenden, um Gefühle zu beschreiben. Diese können sie zu Hause bei ihren Eltern recherchieren. Sie könnten zu zweisprachigen Plakaten für jede Emotion zusammengestellt werden. Führen Sie die schriftliche Übung in Einzelarbeit durch.

Aktivität 10: Ein Gefühlsgedicht schreiben

Lesen und diskutieren Sie die Gedichte. Schreiben Sie als Vorlage ein Gefühlsgedicht an die Tafel oder bauen Sie gemeinsam mit allen, die zu einem Klassengedicht beitragen, ein Gedicht. Glück ist ein guter Anfang. Die Lernenden können einen PC für ihre endgültigen Entwürfe verwenden oder eine Posterausstellung machen. Die Gedichte könnten in einem Klassenbuch zusammengestellt werden. Die Lernenden können sich darin üben, die Gedichte paarweise vorzutragen.

Aktivität 11: Gefühls- und Emotionskreuzworträtsel

Lehren Sie neue Vokabeln nach Bedarf vor, z.B. ekstatisch. Üben Sie vor dem Ausfüllen des Kreuzworträtsels die verschiedenen Formen von Gefühlswörtern. Erstellen Sie ein Diagramm mit den Spaltenüberschriften Substantiv, Verb und Adjektiv. Gemeinsam ausfüllen und präsentieren.

Lösungen: Gefühle und Emotionen Kreuzworträtsel

Horizontale Lösungen: 1 wütend, 4 glücklich, 5 scherzhaft, 6 besorgt, 12 verlegen, 14: besorgt, 16 einsam, 18 erleichtert, 20 Magen, 21 misstrauisch, 23 nervös, 24 lachen, 25 ruhig, 26 aufgeregt.

Vertikale Lösungen: 2 schuldig, 3 gelangweilt, 4 hoffnungsvoll, 7 rot, 8 enttäuscht, 9 ängstlich, 10 Stirnrunzeln, 11 traurig, 12 schüchtern, 15 frustriert, 17 ekstatisch, 19 Gesicht, 22 verwirrt, 27 weinen.

Mögliche Erweiterungen:

- Rollenspiel zum Ausdruck von Situation des Ärgerns mit einem/r Lernenden als Beobachter. Nachbesprechung am Ende.
- Modellieren und Schreiben von akrostischen oder konkreten Gedichten über verschiedene Emotionen.
- Erstellen Sie ein großes Buch zum Vorlesen für Grundschüler*innen, das Gefühlsgleichnisse und Metaphern.

Prüfung:

Die Beobachtung des Rollenspiels durch die/den Lehrende/n.

Karten für die Pantomime von Emotionen

| | | |
|--|---|--|
| Sie versuchen eine Nadel einfädeln und können Sie es nicht tun. Das Loch zu klein ist. Sie sind frustriert. | Sie kommen zu spät zum Unterricht. Sie kommen an die Tür und klopfen. Sie kommen herein. Der/die Lehrende ist wütend. Sie fühlen sich schuldig und schämen sich | Sie spielen Basketball. Sie versuchen immer wieder, ein Korb zu werfen und verfehlen ihn jedes Mal. Sie sind frustriert. |
| Sie schlafen. Sie haben einen beängstigenden Traum. Sie wachen auf. Sie sind ängstlich, dann erleichtert. | Sie erhalten einen Brief von einem guten Freund in Ihrem Land. Sie kommen nach Melbourne. Sie sind sehr glücklich und aufgeregt. | Sie versuchen, ein mathematisches Problem zu lösen, aber Sie können es nicht tun. Sie sind frustriert. |
| Sie haben bei der Versammlung einen Sonderpreis erhalten. Sie schütteln dem Rektor die Hand. Sie sehen sehr stolz aus. | Sie warten vor dem Büro des stellvertretenden Schulleiters, weil Sie in Schwierigkeiten sind. Sie sind nervös. | Sie sehen Lotto im Fernsehen. Sie überprüfen Ihr Los und sehen, dass Sie gewonnen haben! Sie sind sehr glücklich. Sie sind ekstatisch! |
| Sie warten am Bahnhof auf den Zug. Die Züge sind ausgefallen. Sie können nicht zur Schule gehen. Sind Sie glücklich oder enttäuscht? | Es ist Wochenende. Es regnet draußen. Sie wissen nicht, was Sie tun sollen. Sie langweilen sich. | Sie sehen gerade ein Fußballspiel. Die Mannschaft schoss einfach aufs Tor und verfehlte es. Sie sind sehr enttäuscht. |
| Sie spielen Fußball. Sie bekommen den Ball und einen Schuss aufs Tor abgeben. Sie schießen das Tor. Sie sind glücklich, aufgeregt und stolz. | Sie gehen, um Ihr Mittagessen zu bezahlen. Sie haben 20 Dollar verloren. Sie suchen überall. Sie sind sehr besorgt. | |

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „HealthWize. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 3, Seite 35-41 Übersetzt an der PH Freiburg (2020).