

II.37

Spiele mit und ohne Ball

Spiele zur Förderung der Impulskontrolle – Gefühle erleben und regulieren

Vera Zass und Klaudia Kröll



© RAABE 2024

© Sewcream/iStock

Die folgenden Spiele zur Förderung der Impulskontrolle bieten den Schülerinnen und Schülern Handlungsräume, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam mit anderen weiterzuentwickeln, ihre Gefühle auszudrücken, mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer konstruktiv umzugehen und verschiedene Strategien zum Abbau von Wut zu erproben.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	3 und 4
Dauer:	ca. 2 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen; Gefühle (non-) verbal ausdrücken, mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer kontrolliert umgehen; verschiedene Strategien zum Umgang mit Wut erproben
Thematische Bereiche:	Spiele, Sozialkompetenz, Gefühle, Impulskontrolle
Medien:	Spielbeschreibungen
Fächerübergreifend:	farbige Bildkarten (M 3)

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1./2. Stunde

Thema: Spiele zur Förderung der Impulskontrolle

Einstieg: L begrüßt die SuS im Sitzkreis und stellt das Thema vor.

M 1 **Stopp- und Fairnessregel** / L bespricht mit den SuS die Regeln, die für alle folgenden Übungen und Spiele gelten.



Die Regeln können im Verlauf mit den SuS ausgehandelt und an die Rahmenbedingungen angepasst werden.

M 2 **Befindlichkeitsrunde** / L leitet die Übungen an.

M 3, M 4 **Gefühle, Gefühle** / L bittet die SuS, Gefühle zu benennen, und ergänzt ggf. (z. B. ängstlich, traurig, wütend, überrascht, arrogant, freudig). Die SuS sollen sich überlegen, wie sich die unterschiedlichen Gefühle in der Körperhaltung, im Gesicht und an Händen und Füßen zeigen. Die SuS ordnen die Gesichter- und Körperbilder bei M 3 zu und stellen sie anschließend selbst körpersprachlich dar.

Stop on feeling“: Die SuS bewegen sich laufend zur Musik. Wird diese gestoppt, ruft L ein Gefühl (s. o.). Nun ist es Aufgabe der SuS, sich möglichst schnell einem anderen Kind gegenüber zu positionieren und das Gefühl nonverbal darzustellen. Mit Musikstart laufen die SuS wieder frei durch die Halle.



Die SuS sollen sich jedes Mal ein anderes Kind suchen.

Hauptteil:

M 5 Gefühle ausdrücken

M 6 Sich durchsetzen

M 7 Wut abbauen

M 8 Sich entspannen

Abschluss: Reflexion:



– Welche Übung aus der heutigen Stunde hat dir am besten geholfen, deine Wut loszuwerden?

– Welche Übung willst du in dieser Woche auch zuhause einmal ausprobieren?

Benötigt: 1 Matte, 1 Zeitungsbogen und 1 Luftballon pro Kind, 1 Eimer, 1 Hut, 3–5 Flipchart-Stifte, Musikanlage + Lauf- und Entspannungsmusik, 1 Softball

Stopp- und Fairnessregeln

M 1

Die STOPP-Regel

- Wenn ein anderes Kind „Stopp“ sagt, unterbrechen wir die Übung sofort.



Hinweis: Drückt das Stoppsignal, falls ihr nicht gerade in Bewegung seid, mit festem Stand, aufrechtem Oberkörper und direktem Blickkontakt zum Gegenüber und deutlicher Stimme aus. Ihr könnt es mit ausgestrecktem Arm vor der Brust und erhobener Hand zusätzlich verstärken. Bewahrt dennoch Ruhe.

- Wir akzeptieren das „Stopp“ eines anderen Kindes ohne Wenn und Aber.

Fairness-Regeln

- Wir sind aufrichtig und halten die vereinbarten Spielregeln ein. Wir können auch mal verlieren.
- Wir verhalten uns im Spiel und Wettkampf fair und respektvoll.
- Wir sehen unsere Gegenspielerinnen und -spieler nicht als Feinde, sondern als Mitspielerinnen und -spieler.
- Wir sind hilfsbereit und übernehmen Verantwortung dafür, dass niemand beleidigt oder verletzt wird.

Gefühle ausdrücken

M 5

Situationen und damit verbundene Gefühle

Organisation: Die SuS bilden einen Innenstirnkreis.

Beschreibung

Die SuS schließen ihre Augen. Sie werden gebeten, sich in die folgenden Situationen einzufühlen und anschließend ihre damit verbundenen Gefühle in der freien Bewegung auszudrücken.



Situationen: Stell dir vor, ...

- ... du musst etwas essen, das dir gar nicht schmeckt.
- ... du hast einen Streit mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund.
- ... du wirst auf deinem Heimweg von der Schule von einem anderen Kind angerempelt, sodass du hinfallst.
- ... du hast heute Nachmittag mit deinen Freunden ausgemacht, im Park zu spielen, doch sie sagen dir ab.
- ... du bist abends allein zuhause und schaust dir einen Gruselfilm an.
- ... du bekommst von deiner Mutter ein Geschenk, das du dir schon ganz lange gewünscht hattest.
- ... vor eurer Wohnungstür liegt ein großes, schön verpacktes Geschenk für dich.



Hinweis: Räumen Sie den SuS ausreichend Zeit ein, um sich auf die Situationen und die damit einhergehenden Gefühle einzulassen.



Variation: Die SuS bringen selbst Situationen ein, die Gefühle hervorrufen.



Reflexion: Nach jedem bewegt dargestellten Gefühl kommen die SuS auf ein Signal von Ihnen in den Kreis zurück:

- Welches Gefühl hat die jeweilige Situation bei dir ausgelöst?
- Wie schwierig bzw. leicht ist es dir gefallen, das erlebte Gefühl nur mit dem Körper darzustellen?

Wut abbauen

M 7

Dampf ablassen

Benötigtes Material: 1 Zeitungsbogen pro Kind, ggf. weiteres Material wie Tücher, Sitzbälle, Weichboden- oder kleine Matten

Organisation: Die SuS bilden 3er-Gruppen mit freier Aufstellung und ausreichend Abstand zu den anderen Gruppen.

Beschreibung

Je zwei Kinder halten ein aufgeschlagenen Zeitungsbogen an je einer Seite fest und das dritte Kind lässt Dampf ab, indem es seinen Ärger und seine Wut ausschreit und mit Fäusten, Füßen oder anderen Körperteilen die Zeitung durchboxt. Ist die Zeitung zerstört, knüllt das Kind das Papier zu einem Ball zusammen.

Dann nimmt sich das nächste Kind einen Zeitungsbogen und lässt Dampf ab, bis alle an der Reihe waren und einen Papierball für das folgende Spiel („Schneeballschlacht“) besitzen.



 **Hinweis:** Beim Dampfablassen auf die Kinder, die die Zeitung halten, achten.

 **Variationen:**

- Anstelle der Zeitungen können Materialien wie Tücher, Matten, Sitzbälle usw. verwendet werden, die die SuS boxen dürfen.
- Es können größere Gruppen gebildet werden, in denen mehrere SuS gleichzeitig Dampf ablassen, z. B. gegen einen Weichboden.