

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:	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
Fächerwissen:	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 Vorlauf mit den SuS ausgehandelt und an die Rahmenbedingungen angepasst werden.

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

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

„Stopp und feeling“: Die SuS bewegen sich laufend zur Musik. Wird diese gestoppt, zeigen sie ein Gefühl (s. o.). Nun ist es Aufgabe der SuS, sich möglichst nah an 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: 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

Befindlichkeitsrunde

M 2

Benötigtes Material: 1 Softball

Organisation: Die SuS bilden einen großen Innenstirnkreis.

Beschreibung

Nehmen Sie den Softball in die Hand und teilen Sie den SuS Ihre momentane Gefühlslage mit, z. B.: „Ich bin gerade glücklich, weil ich mit euch diese Sportstunde halten darf“, mit der Aufgabe an die Kinder, ebenfalls ihre Befindlichkeiten kundzutun und sich gleichzeitig möglichst viel vom Gehörten zu merken.

Spiele den Ball nun einem Kind im Kreis zu, das sein Gefühl äußert und anschließend den Ball einem anderen Kind zuwirft usw.



 **Hinweis:** Wer an der Reihe war, verschänkt die Handfläche vor der Brust als Zeichen, nicht mehr angespielt zu werden.

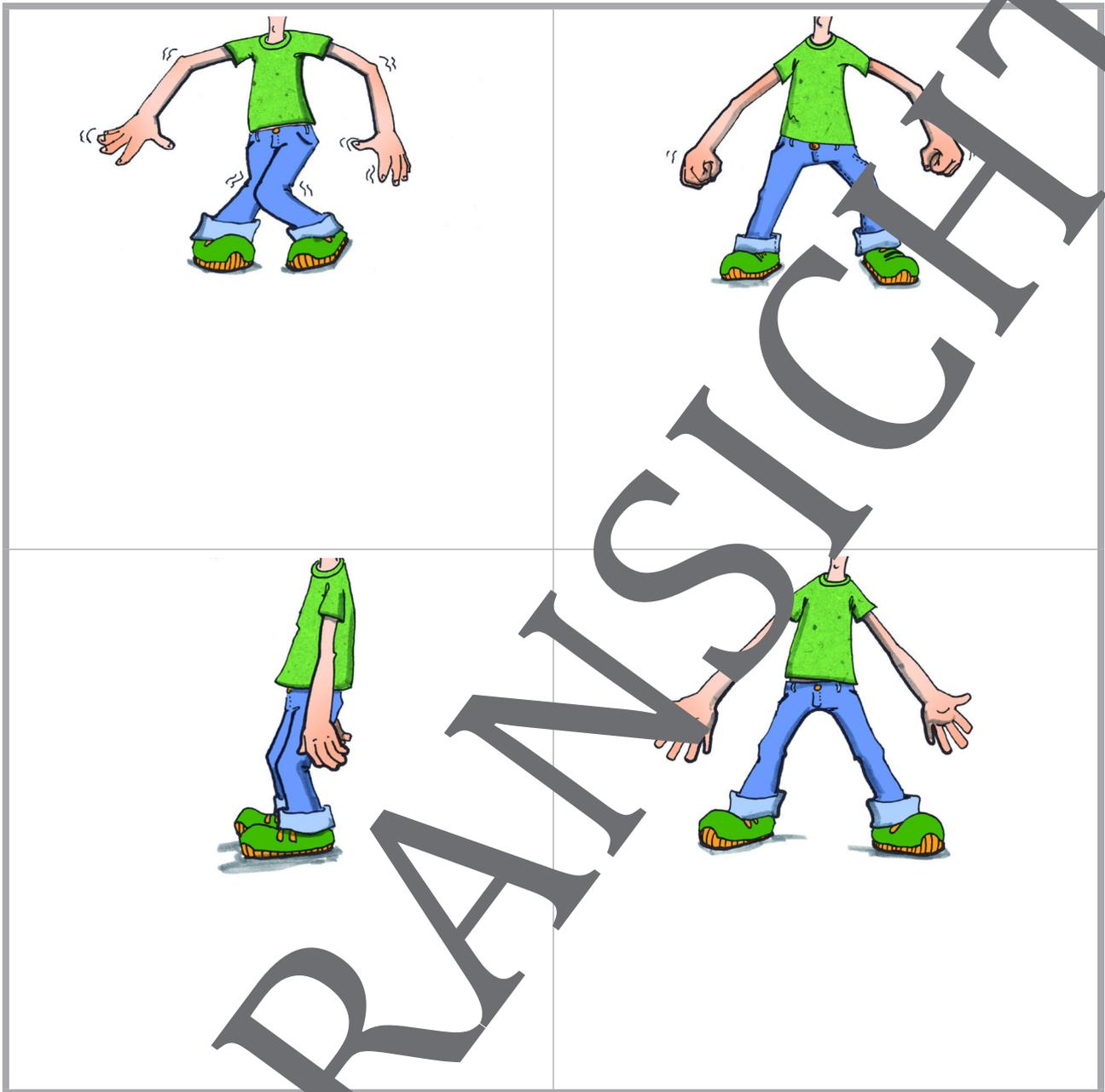
 **Variation:** Die Befindlichkeitsrunde kann je nach Geschicklichkeit der SuS, auch in der Fortbewegung (z. B. im Gehen oder langsamen Laufen) oder ohne Ball (nur mit Aufrufen des jeweiligen Namens) durchgeführt werden

 **Reflexion:** Fragen Sie die SuS: „Wer kann sich noch an die Gefühle der anderen Kinder erinnern?“

Abb.: Julia Lenzmann

Gefühle, Gefühle – Bildkarten Körperhaltungen

113



© RAABE 2024

VORANSICHT

Gefühle ausdrücken

Gefühlshexe

Benötigtes Material: 1 Hut

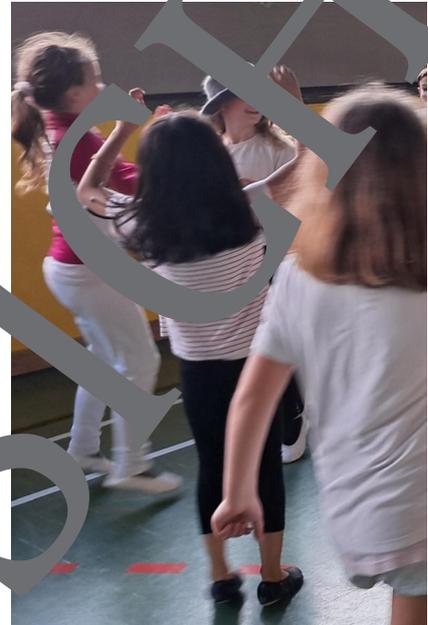
Organisation: Vor Spielbeginn meldet sich ein Kind freiwillig als fangende

Beschreibung

Die Hexe setzt sich einen Hut auf den Kopf und ruft ein Gefühl aus, z. B. freudig, wütend, ängstlich traurig, das alle SuS in der Bewegung ausdrücken. Die Hexe versucht, ein anderes Kind zu fangen, indem es ihm den Hut aufsetzt. Dieses Kind wird nun zur fangenden Hexe und gibt ein neues Gefühl vor usw.



Hinweis: Die anderen Kinder und Sie können der Hexe bei der Auswahl der Gefühle behilflich sein.



Gefühlspaare

Organisation

Zwei Kinder („Sucher“) drehen sich zu einer Hallenwand und schließen die Augen. Der Rest der Gruppe bildet Paare, die sich ein Gefühl überlegen, das sie nonverbal zeigen (es dürfen keine Dopplungen vorkommen). Die Partner stellen sich dann so in der Halle auf, dass sie nicht nebeneinanderstehen.

Beschreibung

Die beiden Sucher drehen sich nun um und müssen – wie beim bekannten Kartenspiel „Memo“ – die passenden Paare finden. Dazu ruft der erste Sucher zwei Kinder auf, die ihr Gefühl darstellen. Errät das Kind ein Paar mit demselben Gefühl, sind diese beiden SuS gewonnen und reihen sich hinter ihm ein. Das Kind darf solange weiterspielen, bis es ein ungleiches Paar aufruft. Dann kommt der zweite Sucher an die Reihe.

Wer zum Schluss mehr Paare hinter sich hat, gewinnt.

Wut abbauen

Wut im Bauch

Benötigtes Material: 1 Luftballon pro Kind, mehrere Stifte, 1 Eimer

Organisation: Die SuS bilden einen Kreis und beschriften ihren Luftballon, um diesen im weiteren Spielverlauf wiederfinden zu können.

Beschreibung

Erzählen Sie ein persönliches Beispiel zum Thema Wut und fragen Sie die Kinder, ob sie sich in dieser Situation auch ärgern und was sie tun würden. Dann werden die SuS gebeten, ihre Augen zu schließen und an eine eigene Situation zu denken, in der sie sehr wütend waren. Dabei versucht jedes Kind zu spüren, wo im Körper sich das Wutgefühl breitmacht (Bauch, Kopf, Brust). Jedes Kind erhält nun einen Luftballon, in den es seine Wut pustet. Anschließend wird der Ballon auf ein Signal von Ihnen losgelassen, damit sich die Wut verflüchtigen kann. Die SuS versuchen, ihren durch den Raum fliegenden Luftballon wieder einzufangen. Danach kommen die SuS zu zweit zusammen und erzählen sich gegenseitig von einer neuen Wut-Situation. Die Wut wird wieder in den Ballon geblasen, dieser losgelassen und erneut gefangen.



Nach 1–2 Durchgängen werden die Luftballons zugeknötet. Die SuS versuchen nun, die Ballons möglichst lang in der Luft zu halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Zum Abschluss befördern die SuS die Ballons in Richtung Mülleimer, lassen sie dort platzen und werfen symbolisch ihre Wut in den Eimer.

 **Hinweis:** Bei eventuellen Erklärungen von Ihnen halten die SuS ihre Ballons leise über dem Kopf fest.

 **Variation des Ausklangs:** Die SuS räumen die Ballons in einen Ballkasten, um diese zum Beispiel für ein Abschlussspiel wiederzuverwenden.

 **Reflexion:**

- Inwiefern ist es dir bei dieser Übung gelungen, deine Wut loszuwerden?
- Was machst du normalerweise, wenn du wütend bist?
- Was hilft dir, deine Wut loszuwerden, ohne jemand anderem zu schaden?

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de