

# Teilen Sie Ihre Gefühle

Jeder Mensch hat Gefühle. Allerdings kann die Art und Weise, wie wir sie definieren oder ausdrücken, sehr unterschiedlich aussehen! Wenn wir andere einladen, ihre Erfahrungen mit jedem Gefühl zu teilen, zeigen wir auch Mitgefühl und Empathie für ihre Gefühle. Diese interaktive Aktivität lädt Passanten ein, zu veranschaulichen, wie häufige Gefühlstypen für sie aussehen oder klingen.

## Fürsorglicher Unter-Konzepte)

Mitgefühl, Empathie, Freundlichkeit

## Projektzeitrahmen

25-30 Minuten

## Benötigtes Material

- ☐ Grundlegende Bulletin-Board-Materialien
- ☐ 4-6 verschiedenfarbige Post-It-Pakete
- ☐ Wörterbücher
- ☐ Konstruktionspapier
- ☐ Markierungen
- ☐ Schnur oder Garn

### Schritt 1:

Entscheiden Sie als Klasse, welche Gefühle Sie auf Ihrer Tafel einbeziehen möchten.

Möglicherweise möchten Sie eine Mischung aus einfachen (glücklich/traurig) und komplexeren (verwirrt/aufgeregt/interessiert) einbauen, um jüngeren und älteren Schülern die Möglichkeit zu geben, die ganze Woche über teilzunehmen.

### Schritt 2:

Teilen Sie die Klasse in entsprechende Gruppen auf und helfen Sie ihnen, ihre Emotionen zu definieren. Stellen Sie jeder Gruppe ein Wörterbuch, Tonpapier und grundlegende Malutensilien zur Verfügung. Jede Gruppe muss das Wort groß schreiben und die Definition des Wortes unten notieren.

### Schritt 3:

Montieren Sie die Pinnwand. Ordnen Sie Ihre 4–6 Emotionen oben mit den angebrachten Beschriftungen und Definitionen an. Wählen Sie für jede Emotion eine Farbe und lassen Sie jeden Schüler 1-2 Emotionen auswählen, die er nicht definiert hat. Sie zeichnen anhand des entsprechenden Beitrags, wie jede Emotion für sie aussieht, und fügen sie unter der richtigen Emotionsüberschrift ein.

### Schritt 4:

Fügen Sie einfache Anweisungen hinzu:

- Wählen Sie ein Gefühl.
- Machen Sie einen leeren Zettel unter dieses Gefühl und zeichnen Sie ein Bild davon, wie dieses Gefühl für Sie aussieht!
- Vergessen Sie nicht, Ihre Haftnotiz wieder an unsere Tafel zu kleben.
- Vielen Dank, dass Sie unserer Klasse geholfen haben!

### Schritt 5:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Am Ende Sammeln Sie alle ausgefüllten Haftnotizen pro Woche (oder länger, falls gewünscht) und gehen Sie sie gemeinsam mit der Klasse durch. Welche Ähnlichkeiten haben Sie in den Haftnotizen bei einem bestimmten Gefühl gesehen? Welche Haftnotizen waren die kreativsten und warum? Hat Sie etwas überrascht? Wenn ja warum?

---



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/>