Emotionen *verstehen,* **Bedürfnisse** *kommunizieren*

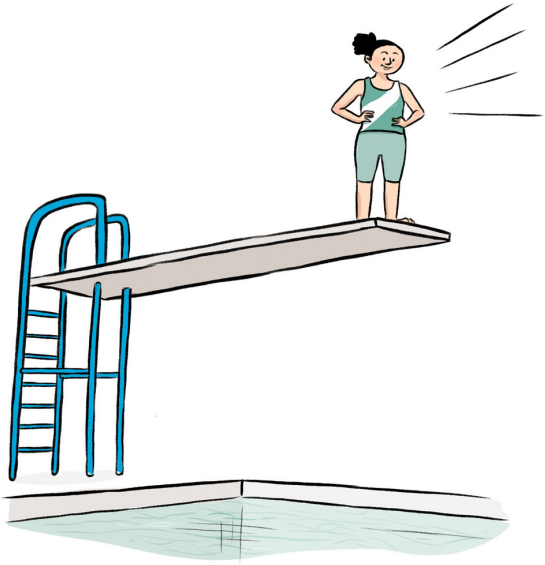
Inhalt:
25 Bedürfnis- und Emotionskarten
5 Methodenkarten

Worum geht es?
Emotionen zu erkennen und Bedürfnisse zu kommunizieren ist nicht immer einfach – vor allem, wenn die Worte dafür fehlen. Dieses Kartenset unterstützt und ermutigt Kinder und Jugendliche, ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Worte zu kommunizieren, um damit das gegenseitige Verständnis untereinander zu stärken. Die Karten eignen sich beispielsweise zur Konfliktlösung, zum Kennenlernen oder zum gemeinsamen Start in den Tag.

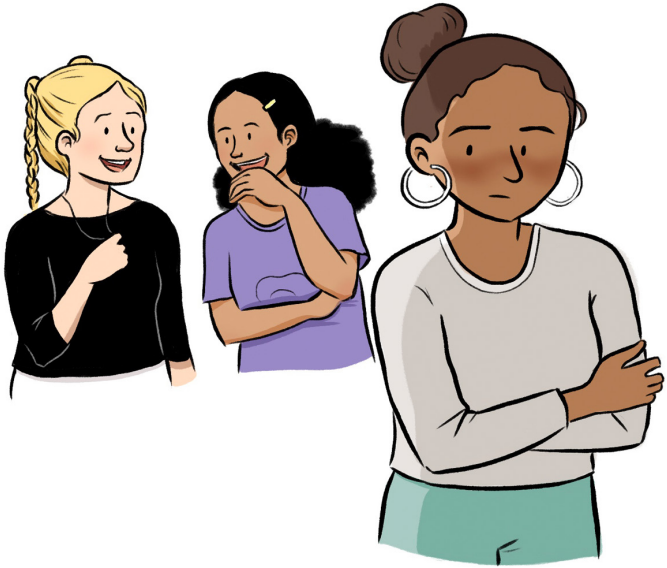
Insgesamt beinhaltet das Set 25 Karten, die verschiedene Emotionen und Bedürfnisse darstellen. Als Orientierung finden Sie unter folgendem QR-Code eine Legende mit möglichen Interpretationen.

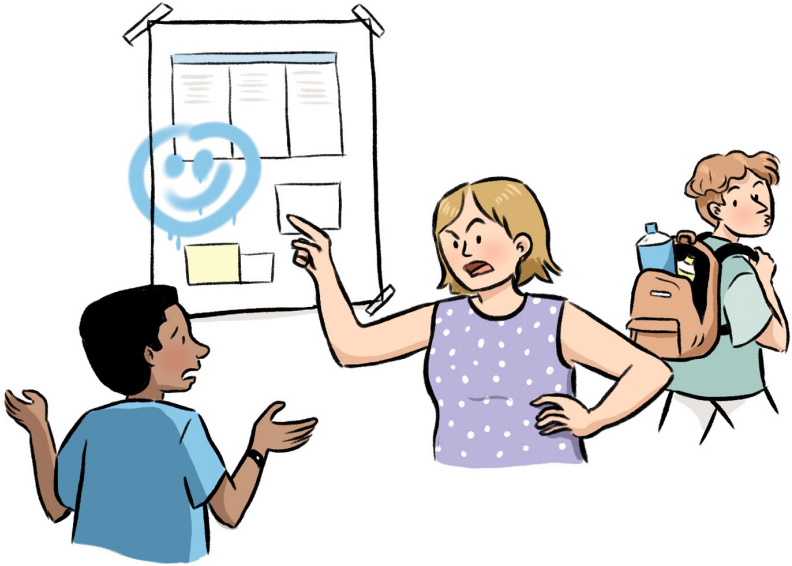
Wie kann ich die Karten nutzen?
Die Karten können sowohl von kleineren Gruppen (z. B. Murmelgruppen) verwendet werden als auch im Morgenkreis, in Klassendiskussionen oder im Unterricht. Das Set beinhaltet fünf Methodenkarten, die verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, die Karten zu nutzen.

Viel Freude mit den Karten!

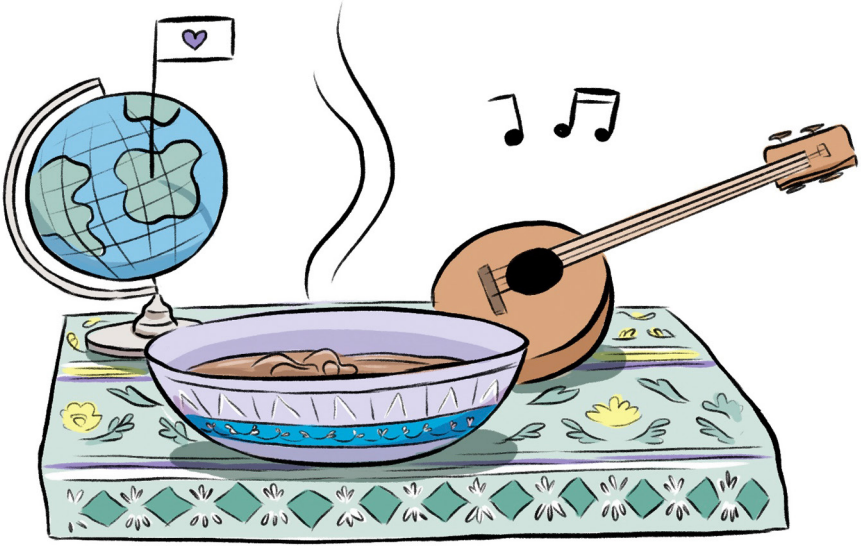


#$1&





9



Methode 1

Gefühle und Bedürfnisse erkennen, benennen und zuordnen

Setting: Kleingruppen, Stuhlkreis, Karten liegen verdeckt in der Mitte

Ablauf: Eine Karte wird aufgedeckt. Die Teilnehmenden benennen und besprechen das Gefühl bzw. das Bedürfnis gemeinsam in der Gruppe.

Mögliche Fragen:

- *Was wird dabei in dir ausgelöst?*
- *Wie gehst du damit um?*
- *Was machst du, um mit diesem Gefühl oder Bedürfnis zurechtzukommen?*

Vertiefungsmöglichkeiten:

- Die Teilnehmenden versuchen das Gefühl oder das Bedürfnis im Anschluss in Geschichten/Filmen/ Charakteren/Liedern wiederzufinden (Empfehlung: Beispiele in der Vorbereitung zusammenstellen).
- Die Teilnehmenden ordnen der Emotion oder dem Bedürfnis Töne, Gerüche oder Farben zu.

Diese Vertiefungsmöglichkeiten können in Gruppenarbeit stattfinden oder auch als Einzelarbeit und später der Gruppe vorgestellt werden.

Methode 2

Fragetechniken

Setting: Stuhlkreis, Karten liegen aufgedeckt in der Mitte

Ablauf: Es werden Fragen zu verschiedenen Kontexten gestellt, die die Teilnehmenden mithilfe der Karten (z. B. reihum) beantworten.

a) zum Ankommen

- *Wie bist du heute hier? Wie geht es dir heute?*
- *Was brauchst du heute von uns, damit du dich wohlfühlst?*
- *Was brauchst du heute von uns, damit du gut lernen kannst?*

b) zur Stärkung der Klassengemeinschaft

- *Was brauchst du, um dich in der Klasse wohlzufühlen?*
- *Was ist dir für ein gutes Miteinander in der Gruppe wichtig?*
- *Wie fühlt sich Ausgrenzung/Mobbing für dich an?*

c) zur Konfliktaufarbeitung

- *Wie ging es dir während des Konflikts?*
- *Wie geht es dir jetzt?*
- *Was brauchst du von uns?*

Methode 3

Gefühlsbarometer: Tagesform/Stimmung ausdrücken

Setting: Bastelmaterial und Wäscheklammern bereitstellen

Ablauf: Die Teilnehmenden basteln gemeinsam ein Stimmungsbarometer. Das Barometer wird im Klassenraum aufgehängt. Jede:r Teilnehmende erhält eine Wäscheklammer mit dem eigenen Namen. Diese wird jeden Morgen an das Barometer geheftet, sodass erkennbar ist, in welcher Stimmung die Teilnehmenden sind. Mithilfe der Karten werden die Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse anschließend besprochen.

Methode 4

Selbstwertgefühl: Stärken-Vorstellungsrunde

Setting: Stuhlkreis, die Karten liegen aufgedeckt auf dem Boden

Ablauf: Reihum stellt sich jede Person mit vier Stärken vor. Dafür werden die Karten genutzt: *Ich bin …, Ich kann gut/bin gut in …* Wenn eine Person nicht vier Stärken an sich benennen kann, hilft die Gruppe. Diese Methode ist auch für Paar- oder Einzelarbeit geeignet.

Methode 5

Warme Dusche: Stärkung des Selbstwertgefühls

Setting: Die Teilnehmenden stehen im Kreis, die Karten befinden sich aufgedeckt in der Mitte auf dem Boden oder einem Tisch, ein Stuhl steht in der Mitte.

Ablauf: Eine Person sitzt auf dem Stuhl. Die Gruppe ordnet der Person auf dem Stuhl positive Gefühlskarten zu. Die gesammelten Begriffe können aufgeschrieben und aufbewahrt werden.

Gemeinsam handeln – Geflüchtete Kinder und Jugendliche stärken

Ein Programm von

Save the Children

DKJS
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

Impressum:

Herausgegeben von:
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH, Tempelhofer Ufer 11, 10963 Berlin, www.dkjs.de
Save the Children Deutschland e. V., Seesener Straße 10-13, 10709 Berlin, www.savethechildren.de

Gestaltung und Illustration: Soufeina Hamed
Druck: Pinguin Druck GmbH
Copyright: DKJS / Save the Children 2024

Dieses Kartenset wurde von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung in Zusammenarbeit mit Save the Children im Rahmen des Programms *Gemeinsam handeln – Geflüchtete Kinder und Jugendliche stärken* angefertigt.