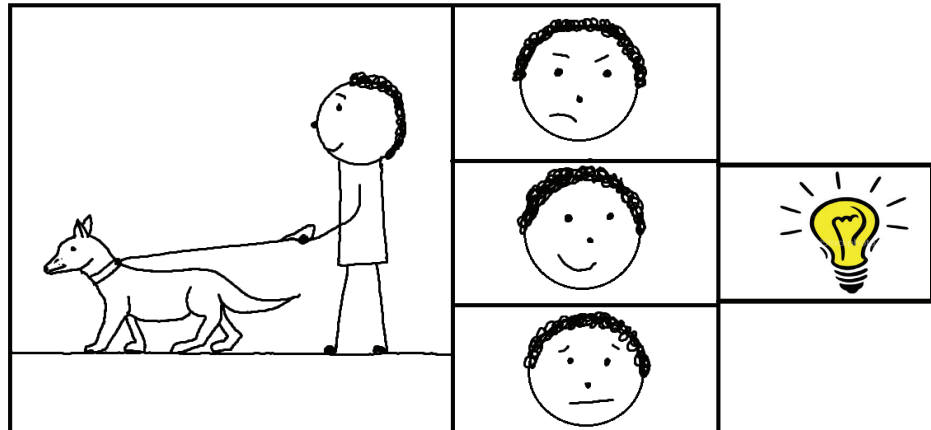


Überblick über KZZ und Skripte zum LZZ »Gefühle erkennen und kontrollieren«

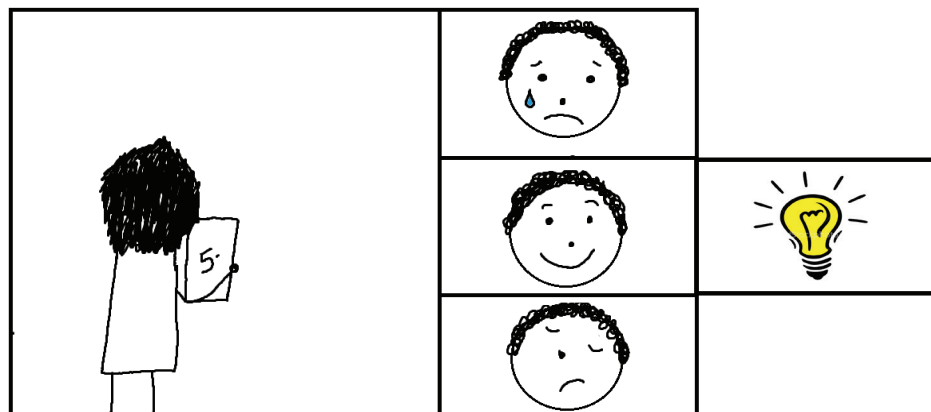
| LZZ 2 | Gefühle erkennen und kontrollieren | Skriptbeispiele/Übungen |
|-------|--|---|
| | KZZ 2.1 Wird bei vier von fünf Gelegenheiten Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und seine Gefühle kontrollieren | »Ich bin stolz/enttäuscht/traurig .../Alles okay?/Hast Du Dir wehgetan?/Ich schaff das schon/Lass das/Ich mag das nicht/Hört auf/Ich bin so müde/Er war richtig wütend!« |
| | KZZ 2.2 Wird bei vier von fünf Gelegenheiten Frustration tolerieren und cool bleiben | »Okay, ist nicht schlimm/Macht nichts/Ich mach es besser/Nicht mein Problem/Nur keine Panik/Ich schaff das schon/Ich bleib ganz ruhig/ Na und?/Hast Du Probleme?« <hr/> Übungen <ul style="list-style-type: none"> – Spickzettel: Erste Hilfe gegen Mobbing – Spickzettel: Erste Hilfe für Cool bleiben |
| | KZZ 2.3 Wird bei vier von fünf Problemsituationen Gefühle mitteilen und angemessene Lösungen vorschlagen | »Was ist das Problem?« »Nervös, genervt, wütend, müde, Streit/Ich brauch Hilfe./Was kann ich tun?/Spazieren gehen, ausruhen, baden, Sport machen, Mit jemanden reden/Tief durchatmen.« <hr/> Übungen <ul style="list-style-type: none"> – Spickzettel: Auslöser für Problemverhalten – Spickzettel: Mögliche Reaktionen bei Ärger – Fragebogen: Gefühlsstufen |

KZZ 2.1 Wird bei vier von fünf Gelegenheiten Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und seine Gefühle kontrollieren

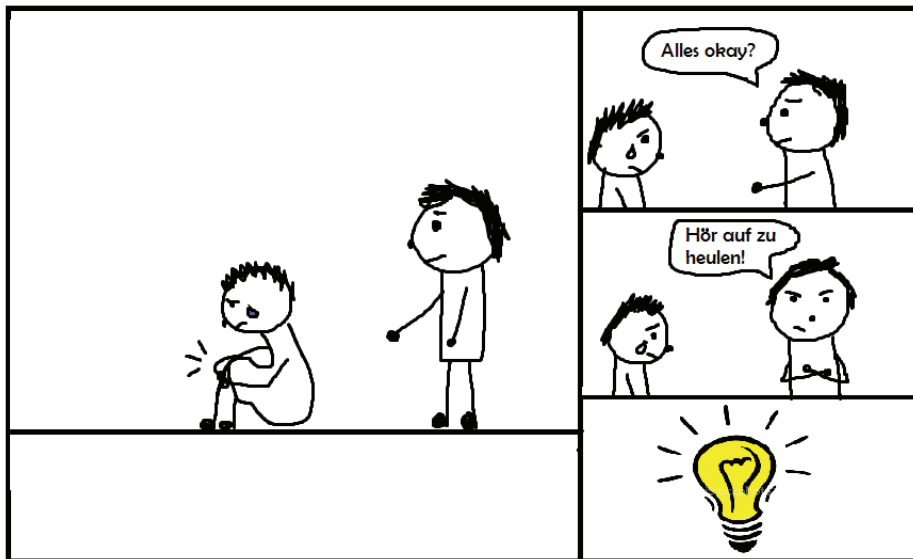
a) Ideen-Roboter: »Hast Du noch eine andere Idee?«



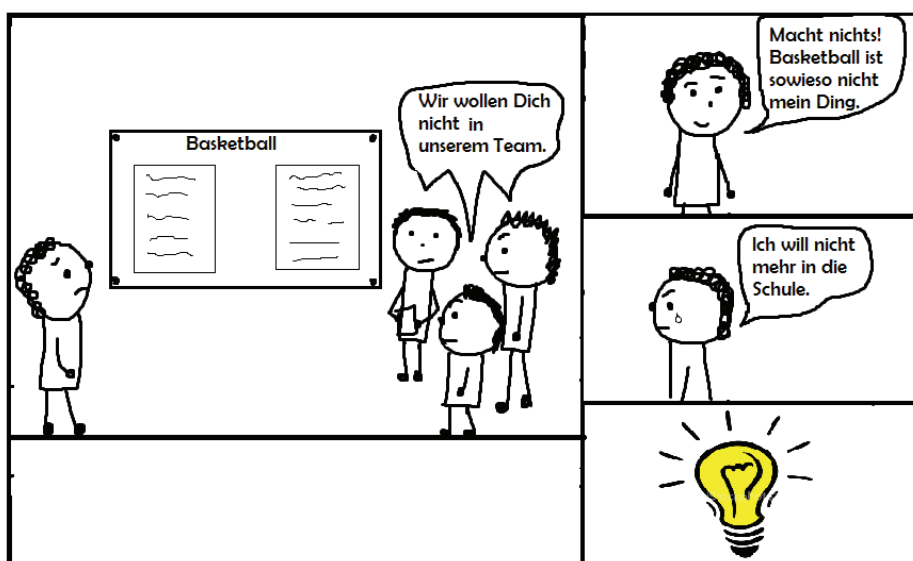
Du kannst Deinen Hund ganz allein ausführen.
Wie fühlst Du Dich?
Was denkst Du?



Du hast eine schlechte Zensur bekommen.
Wie fühlst Du Dich?
Was denkst Du?

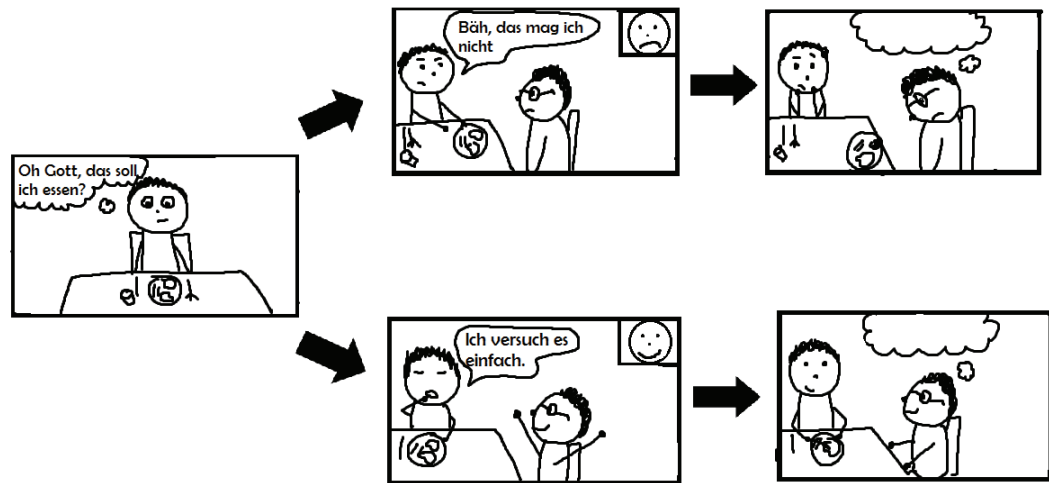


Du siehst, dass ein Klassenkamerad gefallen ist und weint.
Was fühlst/denkst/sagst/tust Du?



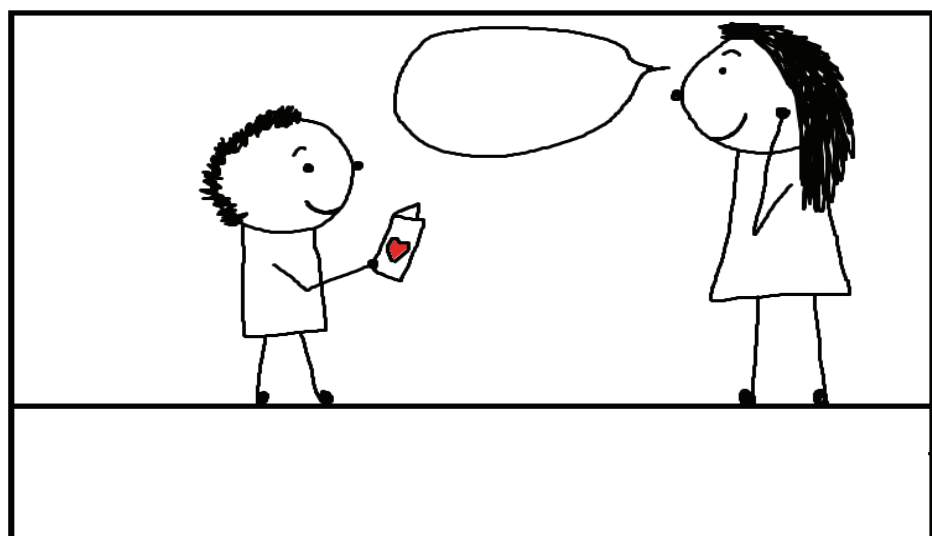
Keiner will Dich in seinem Team haben. »Du kannst nicht mitspielen!«
Was fühlst/denkst/sagst/tust Du?

b) Kontingenzmappe »Was wird passieren?«

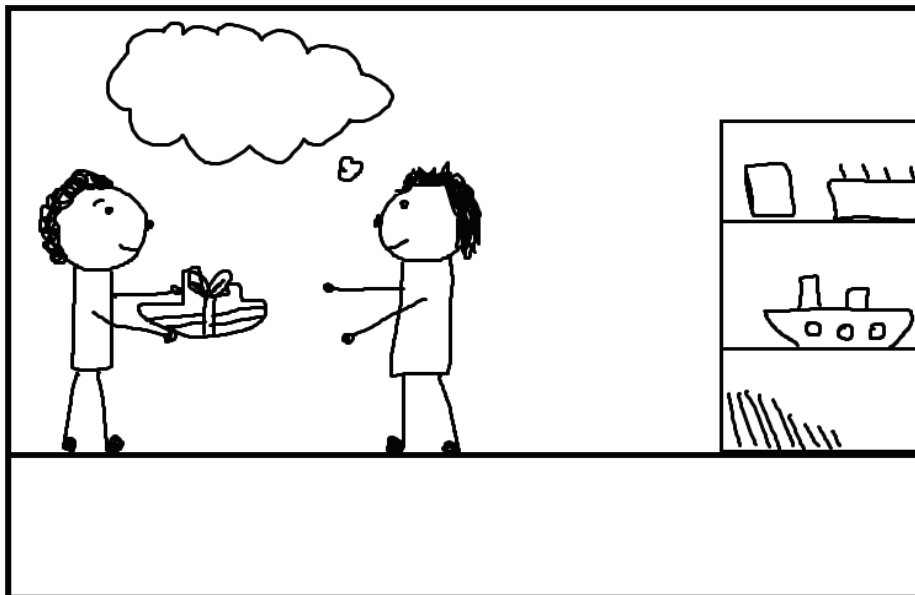


Heute isst Du bei Oma, aber Du magst das Essen nicht.
 Was fühlst/denkst/sagst/tust Du?
 Was fühlt/denkt/sagt Deine Oma?

c) Quizfrage



Du gibst Deiner Lehrerin eine Valentinskarte.
 Was denkt/sagt/tut sie?



Du bekommst ein Geschenk, das Du schon hast.
Was fühlst/denkst/sagst/tust Du?

d) Übung



Du sollst Karten zu einem Smiley oder einem traurigen Gesicht zuordnen,
zum Beispiel:
Macht ein Blumenstrauß Deine Mama fröhlich oder traurig?
Nenne mindestens fünf Dinge, die Deine Mama/Deine Oma freuen oder
traurig machen.

Aufgabe: a) bis c)

| ERFOLGSKRITERIUM | Erkennt bei vier von fünf Cartoon-Beispielen eine passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|-------------------------|---|---------------|-------------|
| Skriptbeispiel | »Ich bin stolz/enttäuscht/traurig .../Alles okay?/Hast Du Dir wehgetan?/Ich versuch es einfach/Ich schaff das schon/Danke für das Geschenk/Ein ... macht fröhlich/traurig.« | | |
| Ideenroboter | | | |
| – Hund | | | |
| – Zensur | | | |
| – Weinen | | | |
| – Team | | | |
| Kontingenzmappe | | | |
| – Essen | | | |
| Quizfrage | | | |
| – Valentinskarte | | | |
| – Geschenk | | | |
| Übung | | | |
| – Traurig oder Fröhlich | | | |

d) Fragebogen

| ERFOLGSKRITERIUM | Gibt bei vier von fünf Frage-Beispielen eine passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--|---|----------------------------|-------------|
| Skriptbeispiel: (evtl. als Wortkarten) | »Lass das/Ich mag das nicht/Hört auf/Ich bin so müde/Er war richtig wütend/Es tut mir leid/Macht nichts, später spielt sie bestimmt mit mir.« | | |
| Allgemeine Beispiele | Was kannst Du sagen/tun? | Wozu führt Dein Verhalten? | |
| 1. Deine Freunde haben Dich nass gespritzt. | | | |
| 2. Du hast schlecht geschlafen. | | | |
| 3. Der Lehrer hat mit der Klasse geschimpft. | | | |
| 4. Die Vase ist kaputt gegangen. | | | |
| 5. Deine beste Freundin spielt mit jemand anderem. | | | |
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

e) Rollenspiel oder Videomodellierung (VM)

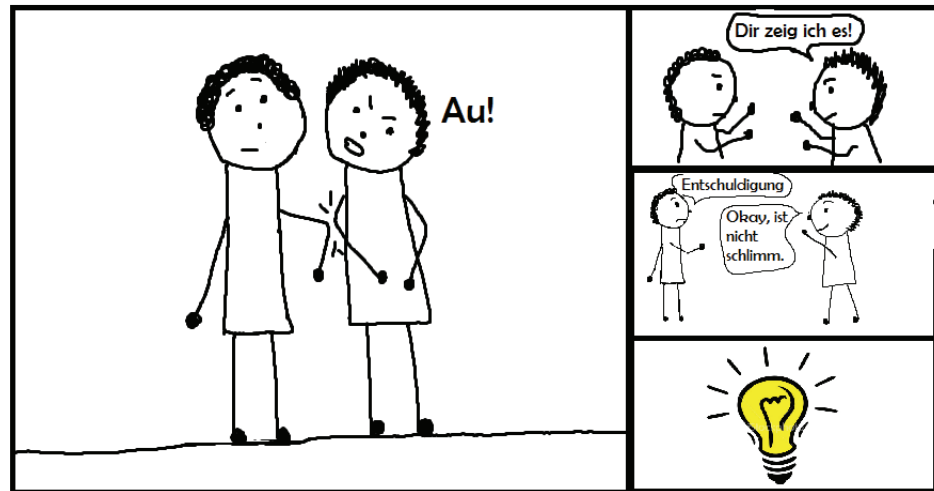
| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Gelegenheiten im Rollenspiel oder bei VM Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und seine Gefühle kontrollieren. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

f) Generalisation auf Alltagssituationen

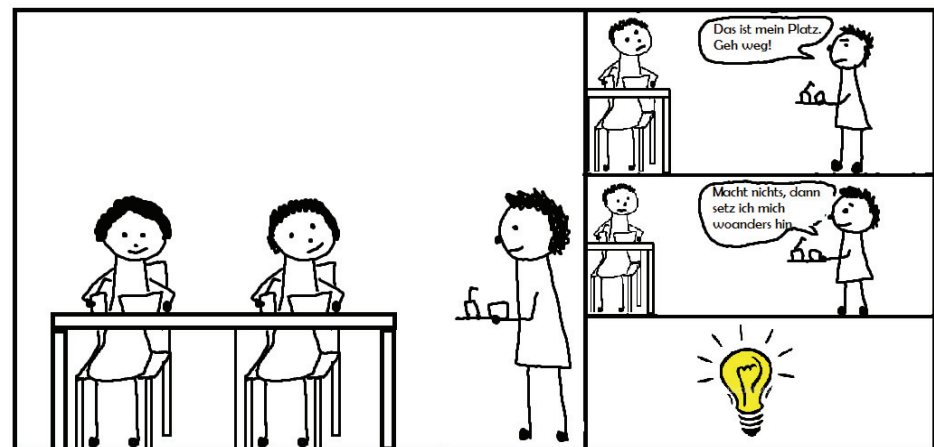
| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Gelegenheiten im Alltag Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und seine Gefühle kontrollieren. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|---|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

KZZ 2.2 Wird bei vier von fünf Gelegenheiten Frustration tolerieren und cool bleiben

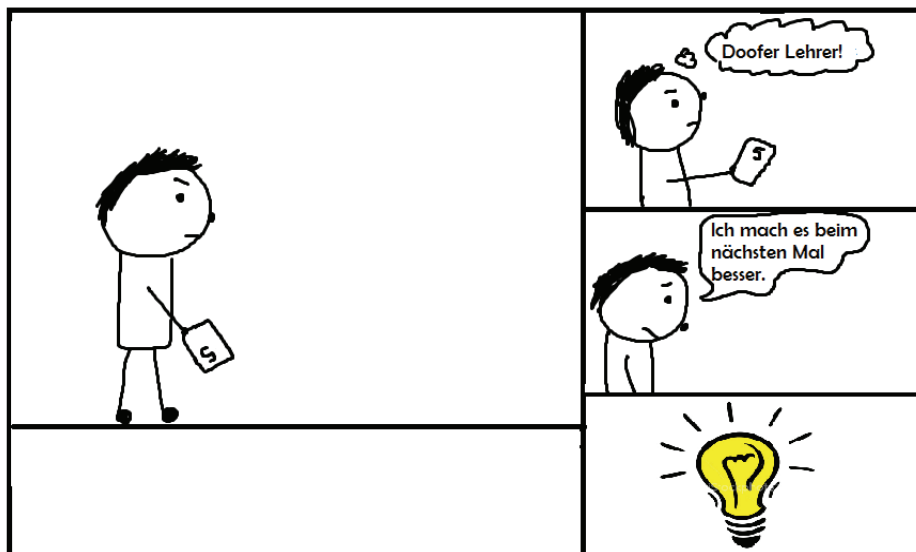
a) Ideen-Roboter: »Hast Du noch eine andere Idee?«



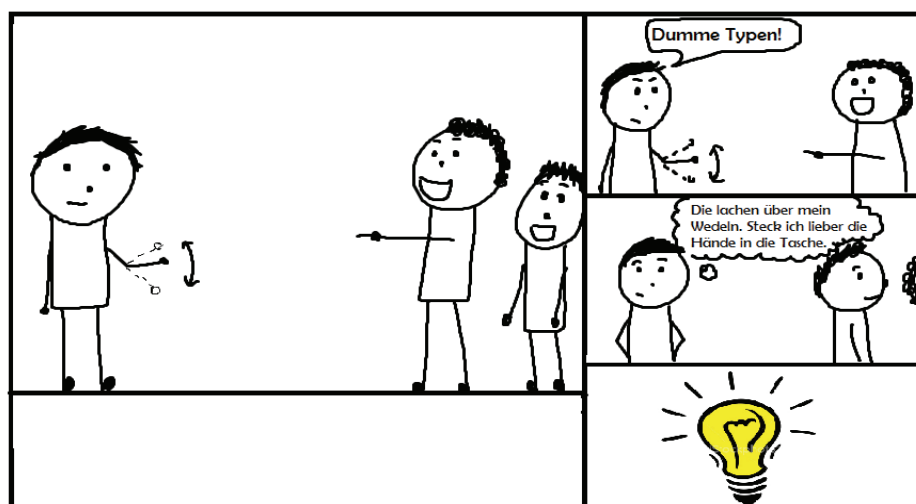
Ein Schulkamerad rempelt Dich zufällig an.
Was denkst/sagst/tust Du?



Jemand sitzt auf Deinem Platz.
Was denkst/sagst/tust Du?

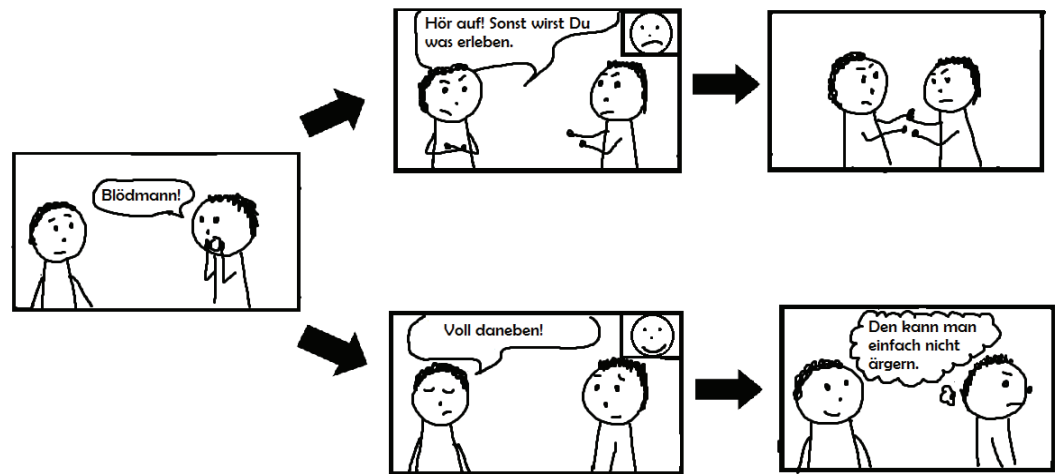


Du hast eine schlechte Zensur bekommen.
Was denkst/sagst/tust Du?

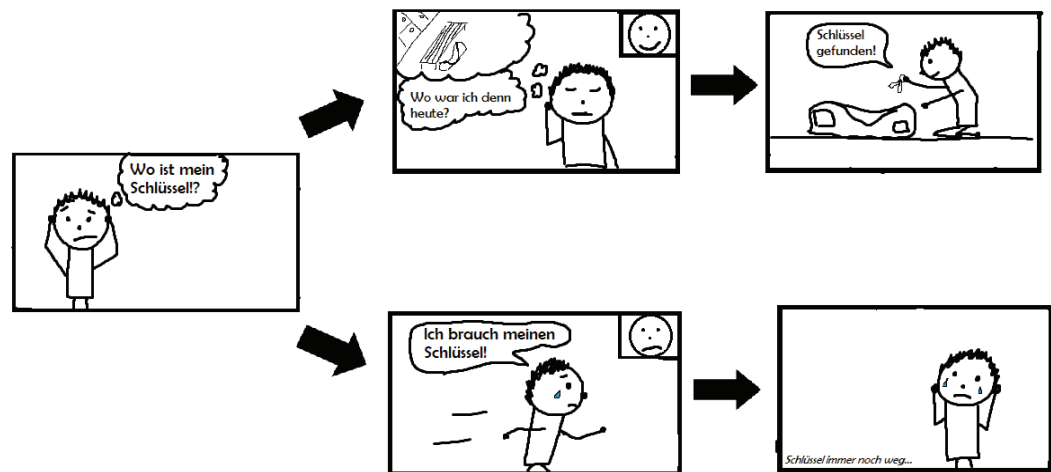


Jugendliche lachen über Dein Wedeln.
Was denkst/sagst/tust Du?

b) Kontingenzmappe »Was wird passieren?«



Du wirst »Blödmann/Opfer« (o. Ä.) genannt.
Was denkst/sagst/tust Du?

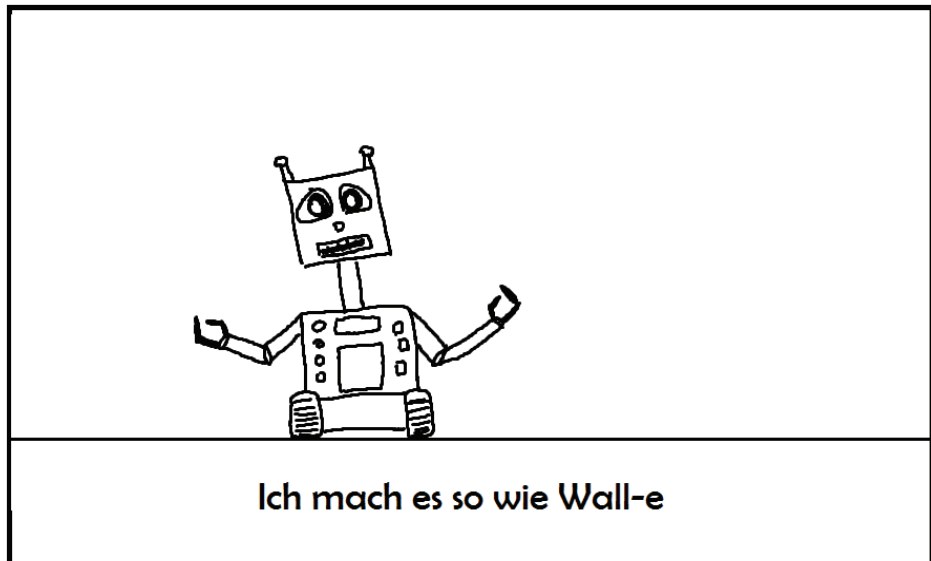
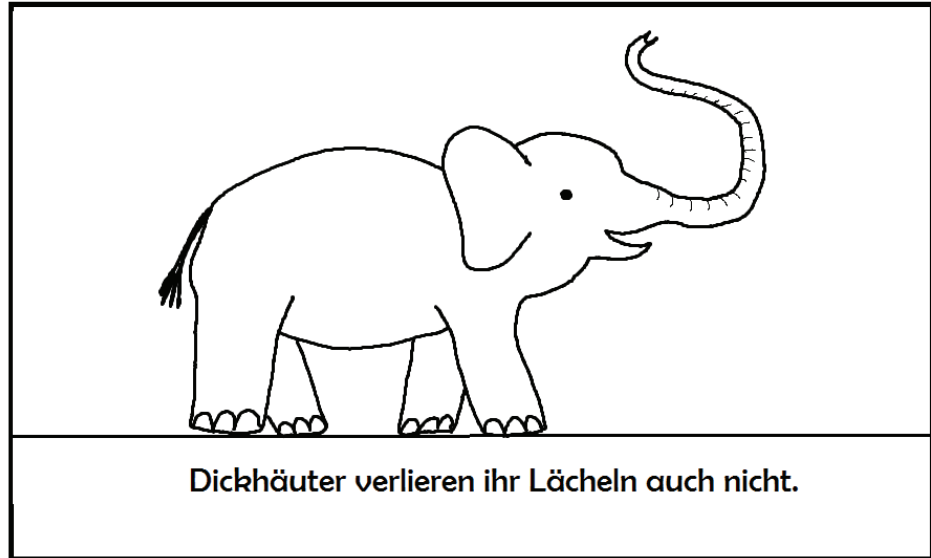


Du hast Deinen Schlüssel verloren und regst Dich sehr auf.
Was sagst/denkst/tust Du?

c) Spickzettel: Erste Hilfe gegen Mobbing



d) Spickzettel: Erste Hilfe für cool bleiben



Aufgabe: a) bis d)

| ERFOLGSKRITERIUM | Erkennt bei vier von fünf Cartoon-Beispielen die passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|------------------|---|---------------|-------------|
| Skriptbeispiel | »Okay, ist nicht schlimm/Macht nichts/Ich mach es besser/Nicht mein Problem/Nur keine Panik/Ich schaff das schon/Ich bleib ganz ruhig.« | | |
| Ideenroboter | | | |
| – AnrempeIn | | | |
| – Platz | | | |
| – Zensur | | | |
| – Wedeln | | | |
| Kontingenzmappe | | | |
| – Schimpfen | | | |
| – Schlüssel | | | |
| Spickzettel | | | |
| – Mobbing | | | |
| – Elefant | | | |
| – Wall-e | | | |

d) Fragebogen

| ERFOLGSKRITERIUM | Gibt bei vier von fünf Frage-Beispielen eine passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--|--|---------------|-------------|
| Skriptbeispiel: (evtl. als Wortkarten) | »Na und?/Hast Du Probleme?/Ich versuch es mal/schaff ich schon/ macht nichts/ kann mich nicht stören/ klappt bestimmt das nächste Mal/setz ich mir was auf die Ohren.« | | |
| Allgemeine Beispiele | Was kannst Du sagen/tun? Wozu führt Dein Verhalten? | | |
| 1. Du wirst beschimpft oder lächerlich gemacht/ gemobbt. | | | |
| 2. Ihr werdet umgesetzt und Du sollst neben dem »Falschen« sitzen. | | | |
| 3. Du weißt die Antwort, aber kommst in der Klasse nicht dran. | | | |
| 4. Du hast diesmal nicht die beste Zensur in der Klasse. | | | |
| 5. Du magst laute Geräusche und Lärm nicht. | | | |

| ERFOLGSKRITERIUM | Gibt bei vier von fünf Frage-Beispielen eine passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

e) Rollenspiel oder Videomodellierung (VM)




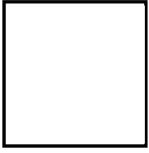
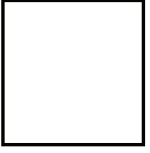


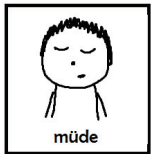
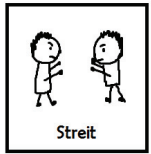
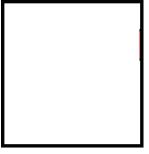
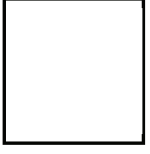


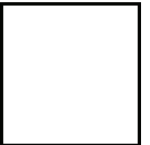
| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Rollenspielen oder VM Frustration tolerieren und cool bleiben. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|---|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

f) Generalisation auf Alltagssituationen

| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Gelegenheiten im Alltag Frustration tolerieren und cool bleiben | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

KZZ 2.3 Wird bei vier von fünf Problemsituationen Gefühle mitteilen und angemessene Lösungen vorschlagen

a) Spickzettel: Mögliche Auslöser für Problemverhalten

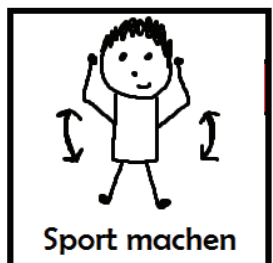
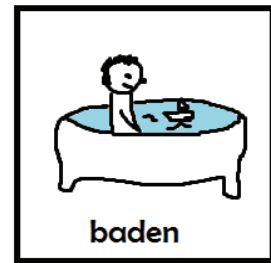
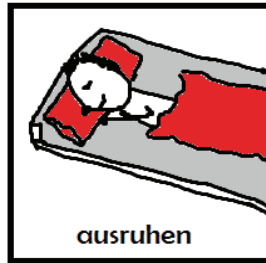
| Was ist das Problem? | | | Was ist das Problem? | | |
|---|--|---|---|--|---|
|  nervös |  genervt |  wütend |  |  |  |
|  Ich brauch Hilfe |  müde |  Streit |  |  |  |
| Mein Problem ist... | | | Mein Problem ist... | | |
|  | | |  | | |

Zeigt/gebt und heftet in den unteren Kasten das passende Bild auf die Frage
»Was ist das Problem?«/»Was ist los?«

Bastelanleitung: Diese Seite wird kopiert, ausgeschnitten und laminiert, wobei die Bilder auf der linken Seite einzeln ausgeschnitten werden. Auf ihrer Rückseite wird ein Klett- punkt befestigt. Die rechte Seite mit den Leerkästen wird als Ganzes ausgeschnitten, wo- bei die Leerkästen auf der Vorderseite Klettpunkte bekommen, auf die Problembilder geheftet werden. Hierbei bleibt der untere Kasten frei. Kinder können ein passendes Bild auswählen und es in den Kasten »Mein Problem ist ...« heften.

b) Spickzettel: Mögliche hilfreiche Strategien

Was kann ich tun?



Ich fühle mich besser, wenn ich...

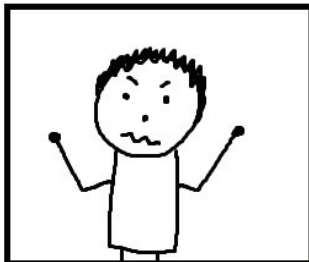


Bitte Bilder kopieren
oder downloaden und
ausdrucken, laminieren,
ausschneiden und auf die
obere leere Schablone
heften.

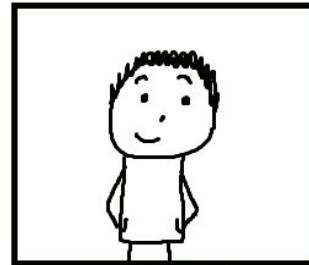
Zeigt/gibt angemessenes Bild auf die Frage
»Was kannst Du tun?«/»Was hilft Dir?«

c) Spickzettel: Mögliche Reaktionen bei Ärger

Wenn mich jemand ärgert dann...



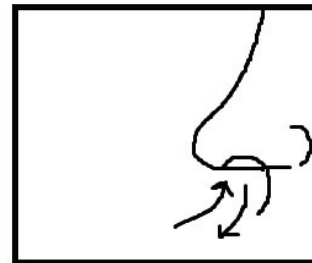
bin ich wütend



bleib ich ruhig



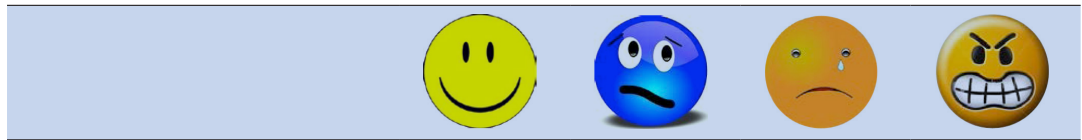
zähle ich bis 10



atme ich tief ein und aus

Was hilft Dir, wenn Du geärgert wirst? Hast Du noch eine andere Idee?

d) Fragebogen: Gefühlsstufen



1. Wir gehen ins Schwimmbad.

2. Ich werde nicht zum Geburtstags-
tag eingeladen.

3. Es regnet und wir sollen drin-
nen spielen.

4. Die Lehrerin sagt: Wir sollen
sofort mit dem Quatsch
aufhören.

5. Alle Kinder spielen mein Spiel.

Individuell passende Beispiele

1.

2.

3.

4.

5.

| ERFOLGSKRITERIUM | Erkennt bei vier von fünf abgebildeten Beispielen die passende Antwort. | Eingeführt am | Erreicht am |
|-------------------|--|------------------|----------------|
| Was ist los? | | | |
| Was kann ich tun? | | | |
| Fragebogen | | | |

e) Rollenspiel oder Videomodellierung (VM)

| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Problemsituationen im Rollenspiel oder bei VM Gefühle mitteilen und angemessene Lösungen vorschlagen. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

f) Generalisation auf Alltagssituationen

| ERFOLGSKRITERIUM | Wird bei vier von fünf Problemsituationen im Alltag Gefühle mitteilen und angemessene Lösungen vorschlagen. | Eingeführt am | Erreicht am |
|--------------------------------|---|---------------|-------------|
| Individuell passende Beispiele | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |