

Glücksstunde zum Thema: *Gefühle*



Stundenablauf:

Einstieg: (ca. 5 Minuten)

1. Wir singen gemeinsam die erste Strophe vom Lied „Ich möchte glücklich sein“.

Hauptteil: (insg. ca. 35 Minuten)

1. Gefühlswürfel: (ca. 10 min)

- Wir besprechen die 5 Grundemotionen mit dem Gefühlswürfel.
- Der Würfel wird im Kreis weitergegeben und jedes Kind sagt, wie es sich gerade fühlt.
- Ich zeige mit dem Würfel ein Gefühl, die Kinder stellen es pantomimisch dar.

2. Buch: „Ein Rucksack voller Glück“ von Julia Volmert und Elke Broska (ca. 25 min.)

- Ich lese das Buch vor.
- Ich lese Aussagen zum Buch vor und die Kinder ordnen sie gemeinsam dem richtigen Rucksack zu.

Schluss: (ca. 10 Minuten)

1. Zum Abschluss sagen wir gemeinsam folgenden Spruch mit Bewegungen auf:
Hand aufs Herz, mal hören, was es sagt. Meine Gefühle sind richtig und wichtig, deine Gefühle sind richtig und wichtig. Ich sag nein, lass das sein, Grenzen setzen, nicht verletzen. Ein gutes Geheimnis behalte ich für mich. Ein schlechtes Geheimnis sage ich weeeeeiteeeeer. Ich kann helfen und mir Hilfe holen. Und ein's sag ich dir, mein Körper gehört mir. (von Sonja Blattmann - Instagram: „mutzentrum“)

2. Wir machen gemeinsam den „Glückssprung“ (Wir stellen uns im Kreis auf und gehen in die Hocke. Wir zählen gemeinsam von 10 rückwärts. Bei „Null“ springen wir in die Luft und rufen dabei „Glückssprung“ (Idee von Helene Körner - Instagram: „glueckswesen“)