



Wie fühlst du dich kleiner Fisch?

Für die ganze Familie

Hintergrundgedanken für die Eltern

Für ein gutes Zusammenleben innerhalb der Familie, aber auch in der Gesellschaft, ist es wichtig, dass wir die Gefühle und Bedürfnisse unserer Mitmenschen richtig erkennen können. Nur dann können wir in einem zweiten Schritt angemessen und empathisch darauf reagieren und diese Gefühle und Bedürfnisse befriedigen.

Kinder lernen die Emotionsidentifikation in der Regel im letzten Kindergarten bzw. ersten Grundschuljahr. Um eure Kinder bei der Entwicklung ihrer emotionalen Kompetenzen zu unterstützen, möchten wir euch dieses Spiel empfehlen.

Nach dem Spiel kann noch einmal besprochen werden, in welchen Situationen euer Kind Glück, Trauer, Angst oder Wut spürt und, wie es mit solchen Gefühlen im Alltag umgehen kann. Hier können immer wieder Vergleiche zu euren Gefühlsstationen gezogen werden.

Geschichte (das Spiel ist unserem Projekt **Bunter Ball** entnommen und findet dort in der Fantasiewelt „Unter Wasser“ statt)

Unter Wasser leben ganz viele kleine bunte Fische. Draußen im großen Meer müssen die kleinen Fische immer vorsichtig sein und gut aufpassen, dass sie in kein Fischernetz hineinschwimmen oder von keinem Wal gejagt werden. Damit die kleinen Fische ein gutes Bauchgefühl bekommen und immer spüren, wenn Gefahr besteht, gehen sie jede Woche zur „Gefühlsschule“. In der Gefühlsschule lernen sie, die Gefühle in ihrem Herzen zu erkennen. Zudem lernen sie, wie sie sich verhalten können, wenn sie ein bestimmten Gefühl empfinden, zum Beispiel was sie tun können, wenn sie Angst haben.



Wie fühlst du dich kleiner Fisch?

Spielaufbau

Das Spiel kann in einem Raum, der ganzen Wohnung oder im Garten gespielt werden. Insgesamt werden 4 Gefühlsstationen für die Unterwasserwelt aufgebaut. Den Kindern wird in diesem Spiel Musik vorgespielt und sie sollen nach jeder Liedsequenz nachfühlen, ob sie das Lied traurig, glücklich, wütend oder ängstlich macht. Zu jedem Gefühl gibt es eine Station.

Station 1 - für glückliche Fische: Schaffe hier einen Ort, den dein Kind gerne aufsuchen würde, wenn es glücklich ist und Spaß haben möchte (z.B. ein Trampolin, ein Fußball, ein Luftballon, ein Flummi).

Station 2 – für traurige Fische: Schaffe hier einen Ort, an den dein Kind sich zurückziehen würde, wenn es traurig ist (z.B. die Couch mit einer kuscheligen Decke und dem Lieblingskuscheltier).

Station 3 – für ängstliche Fische: Schaffe hier einen Ort, den dein Kind aufsuchen würde, wenn es Angst hat (z.B. kann ein Elternteil immer mit ausgebreiteten Armen auf einem Sessel sitzen und dem Kind Schutz & Geborgenheit anbieten).

Station 4 – für wütende Fische: Schaffe hier einen Ort, an dem dein Kind laut und wütend schreien und stampfen kann (z.B. mit einem Boxsack, Matten, Kissen).

Eine Liste mit Liedern, die in unseren Augen zu den einzelnen Gefühlen passen, haben wir dir angehängen.



Wie fühlst du dich kleiner Fisch?

Spielablauf

Das Spiel startet, wenn du Musik abspielst. Während du Musik abspielst, können alle zusammen tanzen oder jeder*jede bewegt sich frei durch den Raum, die Wohnung oder den Garten. Stoppst du die Musik, hat jedes Familienmitglied die Aufgabe, nachzuspüren, wie das Lied/ der Liedabschnitt auf es gewirkt hat.

Hat es sie eher wütend, glücklich, traurig oder ängstlich gestimmt? Mit Musikstopp laufen alle zu der entsprechenden Station, lassen das Gefühl dort einmal raus und anschließend beginnt ein neues Lied und das Spiel geht weiter.

Musikvorschläge

Benjamin Blümchen Lied

Immer wieder kommt ein neuer Frühling - u.a. Simone Sommerland

Superkalifragilistischeschexplialigetisch - Monica Dahlberg

Der Gorilla mit der Sonnenbrille - Volker Rosin

Despacito - Luis Fonsi

Michel aus Löneberga - Klaus Lage

Sunny - Bobby Hebb

Back to Manhattan - Norah Jones

Bauch und Kopf - Mark Forster

Intro - The xx

Der ewige Kreis - Der König der Löwen

Löwenzahn - u.a. Matthias Raue

Una Mattina - Ludovico Einaudi

My heart will go on - Céline Dion

River flows in you - Yiruma

Lass jetzt los - Die Eiskönigin

The Final Countdown - Europe

Eye of the Tiger - Survivor

Highway to hell - AC/DC