

# LABBEASY

Gruppe + Spiel

## Spiele zum Umgang mit Wut

Einleitung.....	Seite 3 - 4
Übersicht .....	Seite 5
Die Spiele .....	Seite 6 - 35
Inchy-Ausmalbilder .....	Seite 36 - 38

### DRUCKEINSTELLUNGEN

Bitte den Acrobat Reader zum Drucken verwenden und beachten, dass die Einstellungen „Tatsächliche Größe“ bzw. „Seitenanpassung: keine“ sowie „Hoch-/Querformat automatisch“ ausgewählt sind.

### PAPIER & TONER SPAREN

Nur die benötigten Seiten ausdrucken.

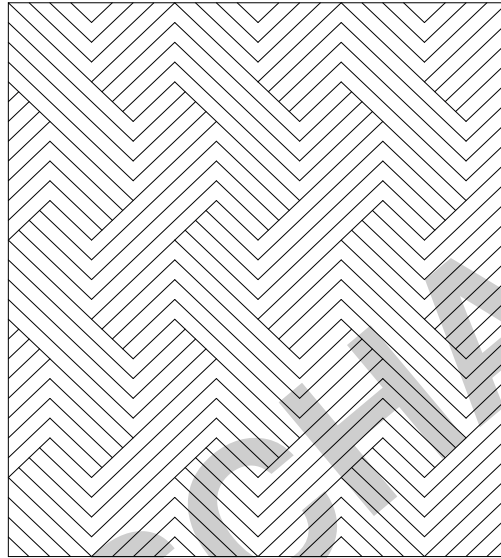
### COPYRIGHT & LIZENZ

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Labbé. © Labbé Verlag  
Diese PDF-Datei darf nur vom ursprünglichen Käufer verwendet werden und ist nur für den persönlichen Gebrauch und für den eigenen Unterricht bestimmt. Die Weitergabe der PDF-Datei im Kollegium oder an Eltern und Schüler ist nicht erlaubt. Auch das Zurverfügungstellen im Internet oder das Ablegen auf dem Schulserver sind nicht gestattet. Es ist untersagt, die PDF-Datei, Ausdrücke der PDF-Datei sowie daraus entstandene Objekte gewerblich zu nutzen.  
LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str. 16, 50126 Bergheim, Deutschland, E-Mail: hallo@labbe.de

# Spiele zum Umgang mit Wut

Grundlage für die Reihe Gruppe + Spiel ist, Kindern und Jugendlichen Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Konflikt- oder Entscheidungssituationen an die Hand zu geben.

Lernen durch Spielen gilt für alle sozialen Bereiche. Durch das Spiel lernen Kinder und Jugendliche ihren Platz in der Gruppe zu finden, miteinander umzugehen, Konflikte respektvoll auszutragen, sich für andere zu interessieren und Lösungswege zu finden.



Wut ist ein Gefühl, das wir alle kennen, ob Erwachsene oder Kinder. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Die hier aufgeführten Spiele können Kindern dabei helfen, einen adäquaten Umgang mit Wut zu erlernen. Einige der Spielideen dienen dazu, sich mit den eigenen und den Gefühlen anderer auseinanderzusetzen. Andere zielen auf den Abbau von Wut und Ärger ab, indem sie den Kindern ein Ventil bieten oder ihnen erlauben, laut und wild zu sein. Zu guter Letzt leisten auch spielerische Möglichkeiten der Entspannung einen Beitrag dazu, Wut effektiv entgegenzuwirken.

Die Ausmal-Inchies auf den letzten Seiten sind eigens für die Reihe Gruppe + Spiel entwickelt worden - ausgehend von der Idee, dass Ausmalen Stress und negative Stimmungen verringern kann. Sie können optional als "Cool Down" und nach der Hitze des Spielens eingesetzt werden. "Cool Down" ist eine englische Redewendung und bedeutet so viel wie „Aufregung beilegen“. Diese Inchies haben keinen Gegenstandsbezug - es geht hierbei nur um Form, Farbe, Konzentration. Die abstrakten Op-Art-Muster erzeugen beim Betrachter überraschende Effekte und optische Täuschungen.

Inchies sind Kunstwerke in Form von Mini-Quadrate, ursprünglich mit einer Kantenlänge von 1 Inch, also 2,54 x 2,54 cm. Heute werden Inchy-Quadrate in allen möglichen Größen gemacht. Nach dem Ausmalen werden sie ausgeschnitten und kachelartig auf einen großen Bogen Papier zu einem gemeinsamen Kunstwerk geklebt - ein ideales Klassenprojekt mit einer großartigen Das-haben-wir-zusammen-gemacht-Wirkung... WOW!

*Micha Labbé*

## ÜBERSICHT

# Spiele zum Umgang mit Wut

1. Auf sie mit Geschrei! .....	Seite 6
2. Ärger in Luft auflösen .....	Seite 7
3. Belegt .....	Seite 8
4. Brüll-Wettbewerb .....	Seite 9
5. Der Schatz des Drachen .....	Seite 10
6. Flinke Eichhörnchen .....	Seite 11
7. Frustball .....	Seite 12
8. Hau-drauf-Matte .....	Seite 13
9. Hauruck .....	Seite 14
10. Immer feste drauf! .....	Seite 15
11. Kickende Affen .....	Seite 16
12. Körpersprache .....	Seite 17
13. Lasst die Fetzen fliegen .....	Seite 18
14. Lauter laute Tiere .....	Seite 19
15. Luftmatratze auf dem Meer .....	Seite 20
16. Massagegeschichten .....	Seite 21
17. Meins! .....	Seite 22
18. Mein Wutverhalten .....	Seite 23
19. Mückenjagd .....	Seite 24
20. Pferderennen .....	Seite 25
21. Ruhepol .....	Seite 26
22. Rüber damit! .....	Seite 27
23. Schildkröten umdrehen .....	Seite 28
24. Verflucht noch mal! .....	Seite 29
25. Wechselbad der Geräusche .....	Seite 30
26. Wegdrängen .....	Seite 31
27. Werken gegen Wut .....	Seite 32
28. Wie fühlst du dich dabei? .....	Seite 33
29. Wut-Box .....	Seite 34
30. Zweikampf-Spiele .....	Seite 35



## Spiele zum Umgang mit Wut

# 12. Körpersprache

Während sich die Kinder im Raum bewegen, geben Sie nacheinander verschiedene Anweisungen, mit welcher Körperhaltung sie sich fortbewegen sollen. Bitten Sie die Kinder, bei jeder Körperhaltung darauf zu achten, wie sie sich damit fühlen.

Hier einige Beispiele:

- Macht den Rücken ganz gerade, hebt das Kinn etwa an und geht mit zügigen Schritten durch den Raum.
- Geht im Hopslerlauf und schwenkt die Arme vor und zurück.
- Verschränkt die Arme und geht mit stampfenden Schritten.
- Legt die Arme ganz dicht am Körper an, senkt den Kopf und geht ganz langsam.
- Rennt mit ausgebreiteten Armen durch den Raum.

Im Anschluss tauschen sich die Kinder darüber aus, wie sie sich in den verschiedenen Haltungen gefühlt haben. Was hat sich gut angefühlt, was weniger? Welche Gefühle lassen sich den verschiedenen Körperhaltungen zuordnen?

## **Spiele zum Umgang mit Wut**

# **16. Massagegeschichten**

Massagegeschichten stellen für Kinder jeden Alters eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung dar. Sie können auch gut im direkten Anschluss an ein Spiel zum Wutabbau zum Einsatz kommen. Die Kinder bilden Paare und beide massieren sich im Wechsel nacheinander. Das funktioniert im Liegen ebenso wie umgekehrt auf einem Stuhl sitzend. Es gibt diverse Themen für solche Massagen. Hier einige Anregungen:

- Autowäsche: reinfahren – mit Wasser bespritzen – einschäumen – abspülen – trocknen
- Automassage: mit Spielzeugautos über den Rücken fahren
- Obstkuchen backen: Teig kneten und ausrollen – in der Backform festdrücken – mit Obststücken belegen
- Ein Tier (schleichende Katze, stapfender Bär, krabbelnde Käferfamilie ...) geht auf dem Rücken spazieren (auch schön als Igelmassage mit einem Igelball)

VORSCHAU

