



Name:

Datum:

Was macht dich wütend?



Überlege: Was macht dich wütend?



... zu Hause?



... in der Freizeit?



... in der Schule?



... bei Freunden?



Was haben andere Kinder herausgefunden?
Wo gibt es Gemeinsamkeiten und wo Unterschiede?



Tragt die Ergebnisse in der Klasse zusammen.
Frage an alle: Was machst du, damit die Wut verschwindet?



Name:

Datum:

Heute war ich ein Vulkan

Ich war heute sehr wütend und bin explodiert!



Was ist genau passiert? Beschreibe deine Sicht.





Du warst wütend. War auch jemand anderes wütend?
Beschreibe die Sicht des anderen Kindes.



Wie kann ich nächstes Mal **ruhig bleiben** und **nicht explodieren**?



Übungen „Auspowern“

Sie haben eine sehr lebendige Klasse? Eine Klasse mit sehr viel Energie? Die folgende kleine Sammlung an Spielen zum Auspowern ist für jede Altersklasse und jedes Geschlecht geeignet.

Luftballon-Wettkampf

Ihre besten und günstigsten Partner zum Auspowern sind Luftballons:

- Luftballons sind günstig in der Anschaffung: Kaufen Sie mindestens 100 Stück!
- Luftballons ziehen Energie: Es braucht zwei bis drei Liter Luftvolumen beim Aufpusten.
- Luftballons sind vielseitig einsetzbar: z. B. als Spielball, der nichts kaputt macht.



Aufpusten

Zu viel Energie in der Klasse oder bei Einzelnen? Kein Problem! Gegeneinander oder auf Zeit: Luftballons aufpusten. Das ist anstrengend und senkt das Energie-Level.

Fang die 5

Ein bis zwei Kinder sollen fünf Luftballons einfangen, die wild durch die Klasse geschlagen werden. Ruhig mehrere Runden spielen.

Volleyball in der Klasse

Zwei Teams, eine Mittellinie (vielleicht durch Tische dargestellt). Der Luftballon darf nicht auf dem Boden eines Teams aufkommen. Das gibt einen Punkt für die Gegner.

Halt mal!

Zwei Teams. Aufgabe: An einem Kind sollen so viele Luftballons wie möglich untergebracht werden. Das gibt auch schöne Fotos für das Jahressbuch.

Pustekuchen

Vier bis fünf Teams. Jedes Team bekommt einen Ballon und soll ihn nur durch Pusten in der Luft halten. Wer schafft es am längsten? Mehrere Runden spielen.

Laubsauger

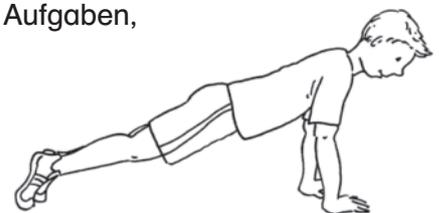
Jedes Kind bekommt einen Strohhalm und muss kleine Zeitungsschnipsel mit diesem Strohhalm ansaugen und von einem Ort zu einem anderen bringen.



Liegehaltstützen mit Aufgaben

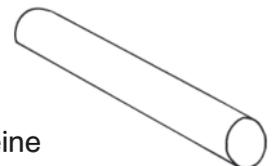
Hier wird nicht eine bestimmte Anzahl an Liegestützen absolviert, sondern die Liegestützposition gehalten (oben oder unten ist egal). Und dann gibt es Aufgaben, z. B.:

- Stellen Sie eine Matheaufgabe. Danach immer eine kurze Pause.
- Alle zählen einmal rückwärts von fünf bis null.
- Alle Kinder mit den Anfangsbuchstaben E bis M sagen ihren Vornamen.



Papierrollen-Schwertkampf

Zwei Streithähne rollen sich aus einer Tageszeitung ein Schwert und dürfen gegeneinander antreten. Stopp-Signal und Ende müssen vorher festgelegt sein! Aber Achtung! Es muss ehrenvoll gekämpft werden: Keine fiesen Schläge und keine Schläge, wenn der Gegner sein Schwert verloren hat.





Methoden „Wut weg“

Manchmal braucht es einfach ein Ventil, damit ein Kind oder vielleicht auch Sie selbst das (aufkommende) Wutgefühl rauslassen können. Manche kritischen Situationen lassen sich so auch schnell entschärfen. Und vielleicht lacht man im Anschluss sogar gemeinsam über die Situation.

Die folgenden Methoden können Sie mit Ihrer Klasse zusammen gestalten und individuell ausarbeiten. Sie und die Kinder haben dann Möglichkeiten, Wut zum Ausdruck zu bringen, ohne anderen zu schaden.

Der Wut-Wegbrüll-Eimer

Es wird ein großer Eimer benötigt. Der Eimer sollte groß genug sein, um einen Kopf hineinzustecken. Der Eimer wird von innen mit schalldämmendem Material ausgekleidet (z. B. Schaumstoffreste, dicke Pappe oder Filzstoffe).

Fertigen Sie mit der Klasse eine individuelle Außengestaltung, den ganz persönlichen „Wut-Wegbrüll-Eimer“ an (z. B. mit einem Gesicht, lustigen Schimpfwörtern oder Comiczeichnungen).

Nach einem Streit darf jedes beteiligte Kind seine Wut in den Eimer hineinbrüllen. Vielleicht brüllen sogar Sie einmal hinein, wenn irgendetwas „doof“ gelaufen ist oder der Test nicht so ausgefallen ist, wie Sie sich das gewünscht hätten.



Der Wut-Fress-Eimer

Es wird ein Eimer mit einem festen Deckel benötigt. Der Deckel lässt sich aus Pappmaché anfertigen.

Der Deckel bekommt ein grimmiges Gesicht mit einem Mund voller „Reißzähne“. Die Zähne müssen stabil, aber auch nachgiebig sein.

Fertigen Sie mit der Klasse eine individuelle Außengestaltung, den ganz persönlichen „Wut-Fress-Eimer“ an (z. B. mit einem Gesicht, lustigen Schimpfwörtern oder Comiczeichnungen).

Jedes Kind kann Streit und Dinge, die einen wütend machen, aufschreiben und dem Wut-Fress-Eimer übergeben. Einmal im Monat kann der Inhalt feierlich entleert werden.



(Kn)Autschbälle

Benötigt werden zwei farblich unterschiedliche Luftballons. Von beiden Ballons wird der „Hals“ abgeschnitten. Der Ballon, der später die Innenfarbe ergeben soll, wird mit einem Watte-Sand-Gemisch gefüllt. Wenn der Ballon prall gefüllt ist, wird der zweite Ballon darübergestülpt. Achtung: Die Öffnung des ersten Ballons muss auf der gegenüberliegenden Seite von der Öffnung des zweiten Ballons liegen.

Der Ball kann ab sofort geknetet werden, wenn Wut im Anmarsch ist oder wenn Wut noch verarbeitet werden muss.

