

## Ethik - Ich habe Wut im Bauch

### Wie kann ich konfliktfrei damit umgehen?

Klassen 3/4

Verhaltensauffälligkeiten und Gewalt im Schulalltag haben in den letzten Jahren enorm zugenommen. Oft haben die Kinder Schwierigkeiten, ihre Emotionen und Impulse zu steuern.

Durch frühzeitiges Konfliktmanagement und Erlernen richtiger Verhaltensmuster können Wut und Gewalt in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

„Abkühlen“, richtiges Zuhören, Gefühle ausdrücken, Kompromisse eingehen, Streitereien auflösen – das alles kann man lernen. Das Material beinhaltet verschiedene Übungen, mit denen Wut und Aggression überwunden werden „können“.

Die Arbeitsblätter können einzeln, im freien Unterricht und für ein Projekt verwendet werden. Nicht jedes Blatt muss zum Einsatz kommen. Die Lehrkraft kann entsprechend der Notwendigkeit die passenden Übungen auswählen. Bei Bedarf kann eine Werkstattarbeit geplant werden.

#### Material - Info

- Wutgeschichte
- Eine Wutgeschichte schreiben
- Mein Wutgesicht, wenn ich megawütend bin
- Eine Wutmaske malen bzw. basteln
- Viele Wutgesichter malen, die zu vorgegebenen Augen passen
- Einen Wutball basteln
- Ein Wutmonster malen
- Knicke-Seite für besonders wütende Kinder
- Wutgedanken malen
- Monster mit Wutfarben ausmalen
- Wut-Cluster entwickeln und dazu arbeiten
- Einen Wutzeitelgestalten
- Positive und negative Eigenschaften von Wut
- Schokolade und Kakaogegen aufsteigende Wut

- Kärtchen gegen die Wut
- Mit einem Wuthaus die Wut kontrollieren
- Wann wirst du wütend? – Arbeitsblatt zum Nachdenken
- Konflikte ohne Gewalt lösen
- Über das eigene ICH nachdenken – Arbeitsblatt mit Anweisungen
- Mind-Map zum Thema Gewalt anfertigen (evtl. Partnerarbeit)
- Dilemmageschichte – einen Konflikt klären
- Lernziele kontrollieren mit Lösungsblatt
- Arbeitsformen auf dem Weg zur Werkstattdarbeit
- WerkstattpLAN – Blanko

VORSCHAU

Den Artikel erhalten Sie wahlweise als:

- Download (PDF-Format)
- CD (PDF-Format inkl. Erstellungsdatei Word/PowerPoint)
- Scullize nz-CD

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Liefer- und Versandbedingungen.

**ÜBEN MIT SPASS – LERNEN MIT ERFOLG**



**netzwerk  
lernen**

© Copyright Niekaolernwelten UG (haftungsbegrenzt); Autor: R.  
Rechtlich: Niekaolernwelten. Alle Rechte vorbehalten.

**zur Vollversion**

# Mein Wutbuch



netzwerk  
lernen

zur Vollversion

# Geschichte gegen die Wut

Lena hatte wieder einmal einen schlechten Tag, denn sie hatte schon den ganzen Tag Wut im Bauch und wusste nicht, was sie dagegen tun sollte.

Beim Frühstück hatte es schon angefangen. Lenas Tasse war umgekippt und Mama hatte sie dafür ausgemeckert. Dabei konnte Lena doch gar nichts dafür! Vor Wut warf sie ihre Tasse auf den Fußboden. Das gab noch mehr Ärger und Lenas Wut wuchs.

In der Schule konnte Toni schneller rechnen als sie. Da spürte Lena schon wieder ihre Wut und zerknüllte Tonis Rechenblatt. Als sie deshalb Ärger mit der Lehrerin bekam, wurde sie nur noch wütender. Lena musste ihre Wut unbedingt loswerden und überlegte, mit wem sie wohl am besten streiten könne. Eine leise Stimme flüsterte ihr ins rechte Ohr: „Ärger doch den Tim! Der wird immer so schnell wütend!“ Lena wunderte sich und tastete vorsichtig ihr Ohr ab. Doch da hörte sie die Stimme schon wieder: „Mach den Tim richtig wütend! Ich will mal wieder ein anderes Wutmonster treffen!“



Wutmonster? Was war denn das? Lena befühlte ihr rechtes Ohr und zog ein kleines grünes Monster heraus. Es zappelte wie wild und versuchte zu entweichen, aber Lena hielt es fest und betrachtete es neugierig.

„Was machst du denn in meinem Ohr?“ fragte sie das Mini-Ungeheuer.

Das Monster erklärte grinsend: „Ich bin ein Wutmonster! Immer, wenn ich in dein Ohr schlüpfte, wirst du so richtig schön wütend!“

Lena war entsetzt. Sie sah das zappelige Wutmonster ungläubig an und entgegnete stockend: „Heißt das, ich bekomme den ganzen Ärger nur wegen dir? Mir geht es den ganzen Tag schlecht, nur weil ein grünes Mini-Monster in meinem Ohr sitzt?!“ Lena blieb der Mund offen stehen. Das kleine Wutmonster aber freute sich diebisch. „Ja!!! Ist das nicht toll? Und wenn du die anderen Kinder ärgerst, kommen meine kleinen Wutmonsterfreunde und setzen sich bei ihnen in die Ohren. Dann werden alle wütend und wir Monster feiern eine tolle Party“, lachte das grüne Zappelmonster. Lena fand das gar nicht lustig! Sie packte das grinsende Wutmonster, schleuderte es mit aller Kraft in den nächsten Papierkorb und rannte so schnell sie konnte auf den Hof. Von Weitem hörte sie das wütende Ungeheuer laut schimpfen.

# Wutmaske

Male die Wutmaske zu Ende!  
Du kannst die Wutmaske auch ausschneiden!



# Gefühle ausdrücken

Welche Farbe haben deine Wutmonster? Male die Monster mit deinen Wutfarben aus!



# Schokolade macht glücklich ...

## Ein Rezept für Kakao

### Zutaten:

- 70g Kakao (ungesüßt)
- $\frac{3}{4}$  l Milch
- $\frac{1}{4}$  l Wasser
- 1 Vanilleschote
- 120g Zucker
- 1 Prise Salz
- Honig

### Geräte:

- Topf
- Messbecher
- Messer
- Rührlöffel
- Tassen
- Kelle

### So geht es:

1. Die **Vanilleschote** halbieren.
2. Die **Milch** in einen Topf geben und mit der **Vanilleschote** aufkochen.
3. Den **Zucker**, das **Salz** und den **Kakao** hinzugeben, gut verrühren und mit aufkochen.
4. Das **Wasser** hinzufügen.
5. Den Kakao mit **Honig** abschmecken
6. **Heiß servieren!**



# Wut in den Griff bekommen

Die folgenden Kärtchen können dir helfen, wenn du wütend bist.  
Schneide sie aus, laminiere sie und stecke sie in deine Federtasche!

Atme tief durch!	Zähle bis 20!
Denke an etwas anderes!	Spanne den Körper kurz an und lass danach die Spannung wieder los!
STOPP! Den anderen bitten, aufzuhören.	

**Aufgabe:**  
Setze dich mit einem Mitschüler zusammen und überlegt euch noch weitere Kärtchen!


**Tipp:** Gestalte die Karten mit fröhlichen Farben!



# Mein Ich

Mein Name:

---

---

Das bin ich:

Male dich oder klebe ein Foto  
von dir ein!

Das kann ich besonders gut:

---

---

---

Das bereitet mir Schwierigkeiten:

---

---

---

Diese Wünsche habe ich:

---

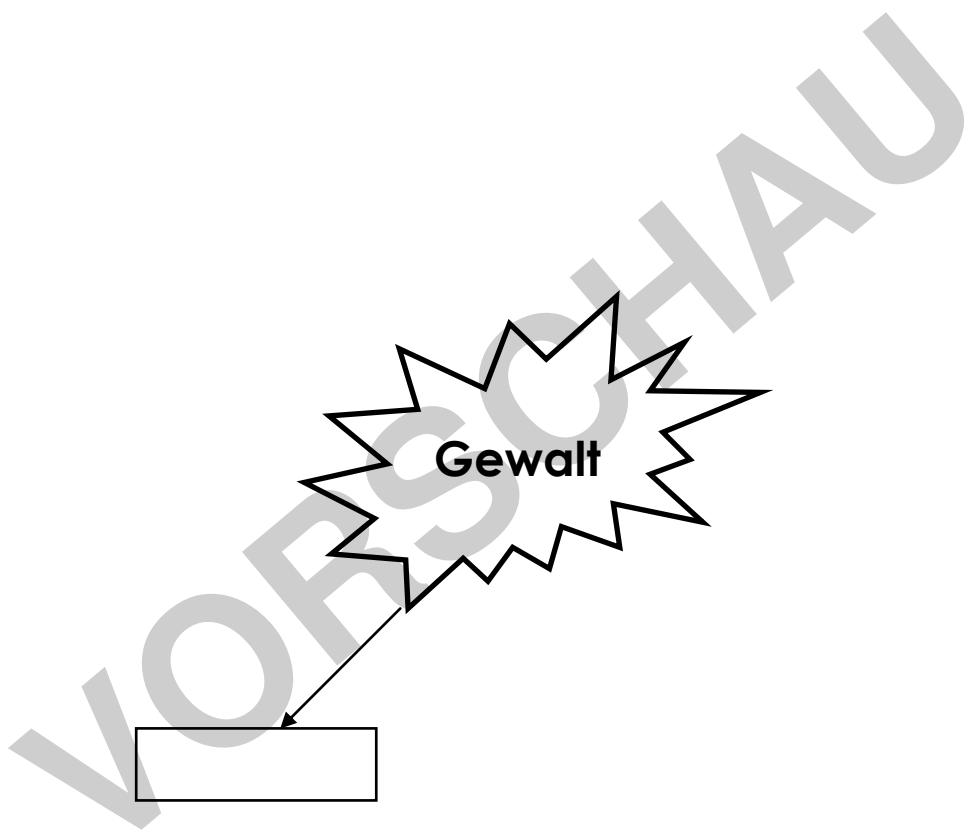
---

---

# Was ist Gewalt?

Schreibe deine Gedanken auf! Entwickle dabei ein **Mind-Map**!

Du kannst mit **verschiedenen Farben** arbeiten, um deine **Gefühle** deutlich zu machen.



*Tip:*

*Du kannst dieses Arbeitsblatt auch einem anderen Kind geben. Deine Mitschülerin/dein Mitschüler kann das Blatt dann vervollständigen.*