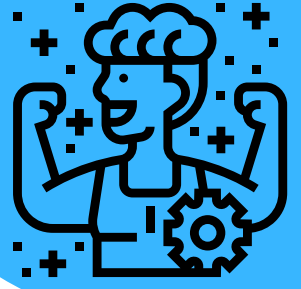


Charakterstärke Selbstregulierung

Was ist Wut?



Selbstregulierung bedeutet:

- ... dich selbst zu kontrollieren, sodass andere das nicht tun brauchen.
- ... schlechte Gewohnheiten abzulegen und sie durch gute zu ersetzen.
- ... die Zeit zu begrenzen, die man für bestimmte Aktivitäten aufwendet.
- ... dich selbst dazu zu bringen, Dinge zu tun, die gesund oder gut für dich sind.

Lernziel:

Ich weiß über das Gefühl der Wut Bescheid. Ich weiß, dass es unserem Körper nicht guttut, wenn wir wütend sind, und dass es uns dazu bringen kann, unfreundlich oder verletzend zu anderen zu sein.

Materialien:

Bilder eines wütenden Kindes. Bilder abstrakter Gemälde, die Wut darstellen. Papier, Buntstifte.

Gesprächsleitfaden:

„Welche Emotion oder welches Gefühl zeigt das Kind auf dem Bild? Welche anderen Wörter können wir verwenden, um dieses Gefühl zu beschreiben? (Wütend, zornig, verärgert, gereizt, grantig usw.)

Woran erkennen wir, dass das Kind wütend ist? Was an seinem Gesicht oder Körper zeigt uns, dass es wütend ist?

Kann jeder versuchen, wütend zu schauen und diese Haltung 5–10 Sekunden lang zu halten? Wie fühlt sich das an? Fühlt sich dein Körper angenehm an? Jetzt bringe dein Gesicht und deinen Körper in eine entspannte Haltung. Wie fühlt sich das an?“

Wechsle ein paar Mal zwischen „wütend“ und „entspannt“.

Besprecht, dass Wut unserem Körper nicht guttut. Die Wut lässt uns angespannt und verkrampft fühlen, anstatt ruhig und entspannt.

Erkläre, dass wir, wenn wir wütend sind und uns angespannt und verkrampft fühlen, manchmal das Bedürfnis haben, unserem Ärger Luft zu machen.

Was können wir tun, um gut damit umzugehen?

Diskutiere über nicht unterstützende Reaktionen (Schlagen, Treten, Zwicken, Schreien, Beschimpfen ...) und erkläre, dass wir, um dies zu vermeiden, unser Gesicht und unseren Körper wieder ruhig und entspannt machen müssen. Was unterstützt uns dabei? (Atmung, frische Luft, Musik, Sport ...).

Betrachte einige passende abstrakte Bilder zum Thema Wut. Warum sind sie meistens rot?

Was lässt die Bilder wütend wirken? (Rote Farben, gezackte oder explosive Linien usw.) Wie würde man ein ruhiges, entspanntes Bild malen? Welche Farbe hätte es? Welche Formen? Die Kinder können zwei Bilder nebeneinander malen – eines, das Wut ausdrückt, und eines, das Ruhe/Entspannung zeigt.

Weitere Gesprächsanlässe für den Unterricht:

Es kann schwierig sein, Wege zu finden, unsere Wut zu beruhigen. Kennst du jemanden, dem das gut gelingt? Was tut diese Person dafür und gibt es dabei etwas, das du auch ausprobieren könntest?