



Ziele der Werkstatt:

- Gefühle auf das Wut-Thermometer benennen und einordnen.
- Spezifische Merkmale der Wut beobachten.
- Die Intensität seines Gefühls bestimmen, um es anzunehmen und besser damit umgehen zu können.
- Sich darin üben, seine Wut anzunehmen und sie umzuwandeln.

Was die Kinder davon mitnehmen sollen:

- Wut ist ein sehr mächtiger, instinktiver Stresszustand, weil sie einem das Leben retten kann.
- Wenn unsere Leben nicht in Gefahr ist, weist Wut auf Frustration oder Ungerechtigkeit hin.
- Wenn ich mir die Zeit nehme, herauszufinden, was gerade bei mir los ist, kann ich mich fragen, was ich wirklich brauche.

Theoretischer Hintergrund für den Lehrer:

Ursprünglich ist Wut ein instinktiver Zustand, der anzeigt, dass unser Leben in Gefahr ist. Dieser Zustand löst körperliche Reaktionen aus, die einen Gegner beeindrucken oder einen Kampf erleichtern. Wenn keine reelle Gefahr vorliegt, weist das Gefühl auf Frustration, eine Ungerechtigkeit oder auf das Nichtrespektieren unserer Werte hin. Das Problem ist, dass eine instinktive Reaktion eine schwer zu kontrollierende Energie ist. Wir werden aggressiv, gewalttätig, manchmal vulgär. Das Gehirn des Kleinkinds ist neurologisch noch nicht in der Lage, Wut zu kontrollieren. Das kommt mit der Zeit. Vergessen wir nicht, dass es einen Grund für die Wut gibt. Es ist nicht hilfreich, sie wegzudiskutieren oder dem Kind Schuld zuzuweisen. Es reicht, sie mit Wohlwollen anzuerkennen und ihre Botschaft anzuhören. Anmerkung: Bei Krisen am Ende eines Schultags entladen Kinder angestaute Spannungen. Versuchen Sie nicht, den Grund dafür zu finden, oft ist es etwas Belangloses!

Beschreibung der Werkstatt und der vorgeschlagenen Aktivitäten (muss an das Alter der Kinder angepasst werden)

Begrüßung der Kinder

Vorstellung der Lernziele

Vorführung des Lernfilms

Diskussion: Kinder werden dazu hingeführt, sich über das zu äußern, was sie gesehen haben und ihnen in Erinnerung geblieben ist. 20 bis 30 min.

Fragen zum Thema, um mit den Kindern über den Film zu sprechen:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Was passiert im Film? | 4. Wie reagieren sie? |
| 2. Was empfinden die Figuren? | 5. Was machen sie? |
| 3. Was denken sie? | |

Fragen, um an ihr Leben anzuknüpfen und möglichst viele Kinder in die Diskussion miteinzubeziehen:

- | | |
|---|--|
| 1. Und du? Hast du schon mal so was erlebt? | 4. Was dachtest du? Dachten die anderen das auch? |
| 2. Wie hast du dich gefühlt? Wer hat sich auch so gefühlt? | 5. Was hast du gemacht? Wer hat das gleiche getan? |
| 3. Was ist in deinem Körper vorgegangen? Wer hat das noch in seinem Körper gefühlt? | 6. Was ist dann passiert? |

Aktivitäten – Werkstatt 3

Was passiert bei Wut? Was tun?

Das Wut-Thermometer (siehe Arbeitsblatt 3)

10 bis 20 Min.

Die Kinder werden ihren Wortschatz über das Gefühl der Wut erweitern. Sie lernen, sie nach ihrer Stärke einzuordnen und sie auf einem geringen emotionalen Niveau zu halten, um mit dem weitermachen zu können, was man gerade tut, im Gegensatz zu einem intensiveren Niveau, das Stress verursacht und durch das man nicht mehr gut funktionieren kann.

Durch das Thermometer können sie die Intensität ihres Gefühls visualisieren, durch die Frage „Wie fühlst du dich?“. Die erste Zone ist die Komfortzone. Die zweite Zone ist die der Gefühlsbeherrschung. Das „OK“ zeigt den Punkt an, ab dem es schwierig wird. Danach kommt die kritische Zone, um schließlich in eine Zone der Aufruhr zu kommen, die sehr schwer kontrollierbar ist.

Was passiert bei Wut? Die Tabelle der Anzeichen (siehe Arbeitsblatt 3A)

20 Min.

Die Kinder erforschen die drei Ebenen, auf denen sich Wut zeigen kann: auf emotionaler, körperlicher und gedanklicher Ebene.

Mithilfe der dafür vorgesehenen Tabelle, ordnen und kleben sie die ausgeschnittenen Wörter ein, gemäß der Intensität der Merkmale der Angst, wenn nötig mithilfe eines Erwachsenen, entweder alleine oder in kleinen Gruppen.

Wenn ich wütend bin... (siehe Arbeitsblatt 3B)

20 Min.

Die Kinder üben sich mithilfe der Charaktere darin, verbale und nonverbale Merkmale von Wut zu erkennen und zu benennen. Sie verwenden hierfür die dafür vorgesehene Beobachtungstabelle (siehe Der Super-Beobachter! Arbeitsblatt 1A) und können damit ihre eigenen Gefühle analysieren. Die Kinder können den Gesichtsausdruck einzeichnen und ihre eigenen Merkmale in das Schema eintragen.

Meine Ruhe wiederfinden (siehe Arbeitsblatt 3C)

5 bis 10 min.

Indem die Kinder den Schritten folgen, die auf der Leiter stehen, üben sie sich darin, ihre Gefühle anzunehmen, um Schritt für Schritt wieder ruhig zu werden.

Gefühlskuddelmuddel

20 Min.

Hierfür kann die Bildersammlung aus der ersten Werkstatt verwendet (und bei Bedarf erweitert) werden. Die Fotos und Wörter, die Wut darstellen, werden zusammengetragen, um – wenn nötig mithilfe eines Erwachsenen – darüber zu diskutieren und sie aufzukleben:

- entweder als Gruppenarbeit auf ein großes Plakat je Gefühl
- oder auf ein Blatt je Gefühl, für eine individuellere Vorgehensweise.

Je nach Alter der Kinder können auch Scrapbooking oder andere künstlerische Tätigkeiten vorgeschlagen werden.

Schüttel deine Wut ab! – Die Spaghetti-Übung (Arbeitsblatt 3D und 3E)

5 bis 10 Min.

Gefühle können durch die Atmung und dadurch, dass man sich seines Körpers bewusst wird, kontrolliert werden. Diese zwei Übungen bringen den Kindern bei, wie sie ihre Wut und ihre körperliche Anspannung entladen können, um ihre Verfassung zu stabilisieren. . Schlagen Sie zunächst vor, jede dieser Atemtechniken in der Gruppe zu üben, um die Kinder daran zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, sie zu fragen, was dadurch mit ihnen passiert. Danach können Sie die Kinder dazu einladen, sie je nach Bedarf alleine zu üben.

Abschluss

Schließen Sie die Stunde mit einem Rückblick ab (was habt ihr euch gemerkt, verstanden, ...). Schlagen Sie ihnen vor, eine Entscheidung zu treffen, die sie der Gruppe vorstellen.

Jedes Kind trifft eine Entscheidung: „Ich entscheide, dass ich...“, „Ich werde...“