



Lebenskompetenzen – Umgang mit Gefühlen - 2./3. Zyklus

Hab ich eine Wut

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen Wut als legitimes Gefühl kennen.
- SuS lernen Techniken der Wutkontrolle kennen und können diese in geschützter Atmosphäre ausprobieren und an persönliche Bedürfnisse anpassen.

Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Gruppenarbeit
- Rollenspiel

Zeitfenster

- 1 -2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- (Moderations-)Karten oder Zettel im Format A6
- Plakat



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Brainstorming: Wutauslöser sammeln</p> <p>An der Tafel werden alle Äusserungen der SuS gesammelt, die ihnen zur Frage «Was muss man machen, damit du wütend wirst?» einfallen. Jedes Kind sucht sich nun aus der Sammlung seinen persönlich zutreffendsten Wutauslöser heraus und schreibt ihn zusammen mit seinem Namen auf eine Karte. Die Karten aller SuS werden in einer Box gesammelt.</p>	Karten oder Zettel in A6
15'	<p>Wuttricks sammeln</p> <p>Den SuS soll bewusst werden, dass sie ihre eigenen Experten und Expertinnen für ihre Wuttricks sind!</p> <p>In Dreiergruppen sammeln nun die SuS in ca. 5 Minuten ihre Wuttricks. Geben Sie dazu folgende Anleitung: „Sammelt auf den Kärtchen/Zetteln eure Wuttricks, die euch helfen, wenn ihr wütend seid! Wie habt ihr es zum Beispiel geschafft, nicht auszurasen, als ihr das letzte Mal wütend wart?“</p>	

Zeit	Inhalt	Material
	<p>Vorrang haben Tricks, bei denen niemandem weh getan wird! Nehmt für jeden Trick eine neue Karte/einen neuen Zettel!“</p> <p>Am Ende der Arbeitszeit überprüfen die SuS, ob es in ihrer Sammlung Ideen gibt, bei denen jemandem weh getan oder etwas kaputt gemacht wird. Diese Vorschläge müssen verändert oder aussortiert werden.</p>	
15'	<p>Im Sitzkreis werden nun reihum die Wuttricks vorgestellt und von den jeweiligen Kindern auf ein vorbereitetes Plakat geklebt. Eventuell kann auch die Lehrperson ihre eigenen Wuttricks beisteuern oder weitere Vorschläge ergänzen.</p> <p>Tipps für Wutweg-Massnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wut-Kissen: Dampf ablassen durch Schlagen, Kneifen, Kratzen, Knautschen • Wut-Ball (aus Schaumstoff): bei Ärger gegen eine Wand schmettern • Aktion-Stunts: sich kräftig prügeln, ohne einander zu berühren oder zu beschimpfen • Papierschlacht: einander mit zerknülltem Zeitungspapier bewerfen • Wut-ABC: zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Schimpfwort erfinden 	
20'	<p>Wuttricks im Rollenspiel testen</p> <p>Aus der vorher gefüllten Sammelbox zieht nun jedes Kind ein Kärtchen mit einem Namen und dem dazugehörigen Wutauslöser. Kinder, die sich im Rollenspiel „provizieren lassen“ möchten, melden sich. Das Kind, das die entsprechende Provokationskarte gezogen hat, stellt sich dazu. Das Testkind versucht nun, auf die vorgespelte Provokation die gesammelten Wuttricks anzuwenden. Wenn das Testkind ins Publikum zeigt, dürfen die anderen Kinder zusätzliche Lösungsvorschläge machen. Um möglichst viele Wutsituationen durchzuspielen, muss die Zeit beschränkt werden.</p>	
5'	<p>Abschluss</p> <p>Hier bietet sich eine Blitzlichtrunde an, damit alle SuS sagen können, wie es sich nun anfühlt.</p>	

Quelle

- Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule. Alle Schulstufen. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Wien. 2. Aktualisierte Fassung 2019. Seite 23.
Download (26.09.2022): https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give_Lebenskompetenzen2019.pdf