

### **C Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen**

#### **Wutmacher**

<b>Absicht:</b>	sich seiner eigenen Gefühle bewusst und konfliktfähig werden
<b>Altersgruppe:</b>	ab 4.Klasse
<b>Anzahl:</b>	Klassenstärke
<b>Zeitrahmen:</b>	45 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	-/-
<b>Vorbereitung/Material:</b>	DIN A 4-Blätter, Notizblätter

#### **Übungsablauf:**

Die Gruppenleitung sammelt mit den Kindern Wutmacher (auslachen, Schimpfwörter sagen, hinter 'm Rücken reden, ... ) und hält sie an der Tafel fest.

Die Gruppenleitung bittet die Kinder auf einem DIN A4-Blatt ihre Vornamen in großen Druckbuchstaben senkrecht aufzuschreiben. Für jeden Buchstaben soll ein Wort oder ein Ereignis gefunden werden, über welches das Kind sich besonders ärgert. Das Wort oder Ereignis kann mit dem Anfangsbuchstaben beginnen, dieser darf auch in das Wort eingebaut werden! Beispiele „Oliver“ und „Manuela“:

AnOrdnungen  
 AusLachen  
 HI nfallen  
 Verflixte Matheaufgaben  
 EkElige Ausdrücke  
 GRuppenstrafen

HinterM Rücken reden  
 Anmache  
 LügenN  
 Umsonst warten  
 AngEberei  
 Lospoltern  
 ChAos

Die Kinder setzen sich zu zweit zusammen und tauschen sich über ihre „Wut-Macher“ aus. Gemeinsame „Wut-Macher“ werden auf einem gesonderten Blatt notiert und anschließend in die Gruppe eingebracht. Die am häufigsten genannten Wörter oder Ereignisse werden gesammelt und als „Hitliste der Wutmacher“ deutlich sichtbar im Klassenraum aufgehängt. Alle Wutmacher werden mit den Kindern besprochen und gemeinsam wird nach Lösungsmöglichkeiten bzw. Möglichkeiten zur Verhinderung von bestimmten Situationen gesucht.

#### **Anmerkung:**

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass diese „Wut-Macher“ immer wieder thematisiert werden. Wenn ein bestimmter „Wut-Macher“ nicht mehr genannt wird, dann wird er von der Liste gestrichen und durch einen anderen ersetzt.

#### **Fundort/Idee:**

Kennen gelernt auf einem Seminar für Gestaltpädagogik, Berlin 2001