Darum geht´s:

„Arrrr….“- wer kennt das nicht, dieses Gefühl so richtig wütend zu sein, weil man sich über jemanden oder etwas so richtig geärgert hat, ja wütend ist-

Wut ist Teil unserer Gefühlswelt wie Glück oder Trauer, nur ist es bei diesem Gefühl ganz besonders wichtig, dass man gut damit umzugehen weiß, um andere nicht zu verletzen.

Das Singen eines Liedes oder das Kneten des Wutballes sind zwei Möglichkeiten, mit der Wut umzugehen. Vielleicht kennen Sie noch weitere? Dann erzählen Sie Ihrem Kind davon!

Angebot 3: Der Wutball

Vorbereitung:

- Suchen Sie sich die Bastelmaterialien für einen Wutball zusammen
- Holen Sie sich die Gefühlsuhr dazu

Durchführung:

Starten Sie damit, die Gefühlsuhr von jedem einmal einstellen zu lassen.

Schauen Sie sich die einzelnen Gefühle genau an und überlegen Sie gemeinsam, wann man z.B. glücklich ist oder wann man z.B. wütend ist (z.B. wenn etwas kaputt geht). Erklären Sie Ihrem Kind, dass es schöne und nicht so schöne Gefühle gibt. Versuchen Sie diese mit Ihrem Kind ein wenig zu sortieren. Beginnen Sie mit den schönen Gefühlen.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Gefühl Wut. Wie fühlt man sich, wenn einer wütend ist (Beispiele: Jemanden hauen, man baut Kraft auf, man möchte vielleicht etwas kaputt hauen).

Es gibt verschiedene Methoden die Kraft, die heraus möchten wenn man wütend ist, zu sänftigen. Eine Idee ist das Bewegungslied: Wo ist die Wut, wenn ich wütend bin (von Frederik Vahle) (Im Internet auf der bekannten Musikplattform zu finden)

Eine weitere Idee ist der Wutball. Hierzu haben wir eine Anleitung erstellt. Wenn Sie mit Ihrem Kind einen Wutball gebastelt haben, erklären Sie diesem folgendes:

Jedes Mal wenn du jetzt wütend oder sauer bist, dann kannst du diesen Wutball nehmen und kneten oder gegen die Wand werfen. Das machst du so lange, bis es dir besser geht. Somit musst du keinem anderen Wehtun. Wenn du dich dann beruhigt hast, können wir auch darüber reden, warum du wütend warst.

Reflektion:

- Fragen Sie Ihr Kind, ob es dies beim nächsten Wutanfall ausprobieren möchte. Suchen Sie einen festen Platz für den Wutball.
- Weiß Ihr Kind noch eine Situation, wo es wütend war?
- Gab es in letzter Zeit eine Situation wo Sie wütend waren?

Machen Sie mit Angebot 4: Das Kindermutmachlied weiter.