

## Ethik - Ich habe Wut im Bauch

Wie kann ich konfliktfrei damit umgehen?

Klassen 3/4

Verhaltensauffälligkeiten und Gewalt im Schulalltag haben in den letzten Jahren enorm zugenommen. Oft haben die Kinder Schwierigkeiten, ihre Emotionen und Impulse zu steuern.

Durch frühzeitiges Konfliktmanagement und Erlernen richtiger Verhaltensmuster können Wut und Gewalt in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

„Abkühlen“, richtiges Zuhören, Gefühle ausdrücken, Kompromisse eingehen, Streitereien auflösen – das alles kann man lernen. Das Material beinhaltet verschiedene Übungen, mit denen Wut und Aggression überwunden werden „können“.

Die Arbeitsblätter können einzeln, im freien Unterricht und für ein Projekt verwendet werden. Nicht jedes Blatt muss zum Einsatz kommen. Die Lehrkraft kann entsprechend der Notwendigkeit die passenden Übungen auswählen. Bei Bedarf kann eine Werkstattarbeit geplant werden.

### Material – Info

- Wutgeschichte
- Eine Wutgeschichte schreiben
- Mein Wutgesicht, wenn ich megawütend bin
- Eine Wutmaske malen bzw. basteln
- Viele Wutgesichter malen, die zu vorgegebenen Augen passen
- Einen Wutball basteln
- Ein Wutmonster malen
- Knick-Seite für besonders wütende Kinder
- Wutgedanken malen
- Monster mit Wutfarben ausmalen
- Wut-Cluster entwickeln und dazu arbeiten



- Einen Wutzettel gestalten
- Positive und negative Eigenschaften von Wut
- Schokolade und Kakao gegen aufsteigende Wut
- Kärtchen gegen die Wut
- Mit einem Wuthaus die Wut kontrollieren
- Wann wirst du wütend? – Arbeitsblatt zum Nachdenken
- Konflikte ohne Gewalt lösen
- Über das eigene ICH nachdenken – Arbeitsblatt mit Anweisungen
- Mind-Map zum Thema Gewalt anfertigen (evtl. Partnerarbeit)
- Dilemmageschichte – einen Konflikt klären
- Lernzielkontrolle mit Lösungsblatt
- Arbeitsformen auf dem Weg zur Werkstattarbeit
- Werkstattplan – Blanko



### Wutmaske

Mache dir eine Maske zu Hause.  
Beschneide die Maske nach dem Vorbild.

### Mein Wutgesicht

Wie schaut die Wut aus? Zeichne ein Wutgesicht.  
Zeichne ein Wutgesicht.

### Drei Wutgeschichten schreiben

Aufgabe:  
1. Mit einem der Charaktere eine Wutgeschichte schreiben.  
2. Wie die Wutmaske.

### Geschichte gegen die Wut

Uma hatte wieder einmal einen schlechten Tag. Sie war so wütend, dass sie gar nicht schlafen konnte. Sie dachte an alle die Probleme, die sie hatte. Sie dachte an die Probleme, die sie hatte. Sie dachte an die Probleme, die sie hatte.

### Erzähle die Teile wut zusammen. Ein kleines Wutschäufel. Zeichne die Teile wieder!

### Wutball

**Ziele:**  
• Wut ausdrücken  
• Wut zeigen  
• Wut zeigen

**Es geht so:**  
1. Eine Wutmaske machen.  
2. Eine Wutmaske machen.  
3. Eine Wutmaske machen.  
4. Eine Wutmaske machen.

**Was könnt ihr mit dem Wutball?**  
• Den Wutball zeigen  
• Den Wutball zeigen  
• Den Wutball zeigen  
• Den Wutball zeigen

### Meine Gedanken

Wie schaut die Wut aus? Zeichne ein Wutgesicht.

### Gefühle ausdrücken

Zeichne ein Wutgesicht. Zeichne ein Wutgesicht. Zeichne ein Wutgesicht.

### Wutgesichter

Wie schaut die Wut aus? Zeichne ein Wutgesicht.

### Wutmaske

Mache dir eine Maske zu Hause.  
Beschneide die Maske nach dem Vorbild.

ÜBEN MIT SPASS – LERNEN MIT ERFOLG

