

Liebe ELLA-Trainer/innen!

Wir möchten im dritten Newsletter weitere Ideen für eine Vertiefung der Trainingsinhalte geben.

Der Schwerpunkt widmet sich dem Thema:

Emotionsregulation

5. bis 7. Einheit

Ziele:

- Umgang mit eigenen Emotionen
- Veränderungswünsche verbalisieren
- Emotionsregulationsstrategien entwickeln
- Frustration erleben/ Umgang mit Frustration

Was tun bei einem Wutanfall?

Anregungen für Kinder: Anhang: „Erste Hilfe bei einem Wutanfall“

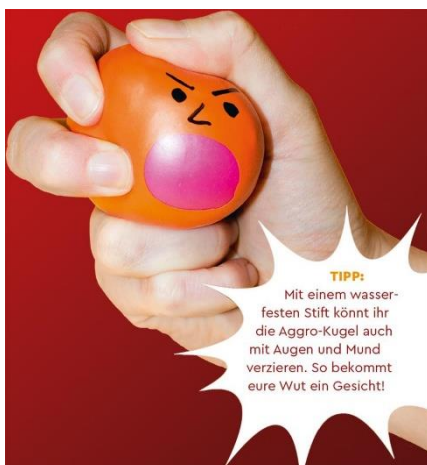
Ideen dazu:

- Die Erste Hilfemaßnahmen im Kreis mit den Kindern besprechen eventuell neu formulieren, ergänzen...
- Als Plakat in der Klasse aufhängen oder in die ELLA-Ecke geben

Wutflasche in der ELLA-Ecke

Durch das Beobachten des Strudels in der Flasche ergeben sich gute Gesprächsmöglichkeiten. Im Einzelgespräch oder in der Kleingruppe kann man beobachtete Konflikte aufgreifen und nachfragen, ob Kinder diesen Wutstrudel bei sich bemerkt haben. Hier kann man dann gut aufgreifen was hilfreich ist, um sich wieder beruhigen zu können.

Basteltipp von Lisa Bertolli: Einen Wutball gestalten



Die Anleitung zum Basteln findet ihr auf folgendem Link 😊

[Anti-Stress-Bälle: So bastelt ihr einen Wutball - \[GEOLINO\]](#)

Weiterer Tipp von Lisa Bertolli: Wutrad in der Klasse

Oft ist es für ein Kind gar nicht so einfach, mit seiner Wut umzugehen. Es tut gut, wenn es seinen Ärger im Körper spüren und abreagieren darf. Mit gezielten Aktionen entlädt sich die Wut und das Kind kann sich beruhigen.

Mit diesem Wutrad lässt sich der erste Wutanfall abschwächen. Meist ist danach der schlimmste Ärger vorbei und wir können mit dem Kind darüber sprechen oder zur Tagesordnung übergehen.



Download Wutrad : [Lehrmittel Perlen | Materialien für die Grundschule und Lehrer Gemeinschaft](#)

Pssst, nix verraten!

Dieses Spiel kann man zum Start eines Morgenkreises/Sesselkreises anbieten, um z.B. die Kinder in den Kreis zu rufen. In einer kleinen Schatzkiste wird ein besonderer Gegenstand versteckt. Der Reihe nach darf nun immer ein Kind kommen und einen Blick in die Schatzkiste werfen. Der Inhalt darf nicht verraten werden, bis das letzte Kind dran war. Als Steigerung kann man auch ein Säckchen anbieten, wo die Kinder nur hineinfühlen und raten müssen was es ist. Ihre Vermutung müssen sie bis zum Schluss für sich behalten, erst dann darf darüber gesprochen werden.

Pantomime

Beitrag von Thomas Häusler

„Wir haben zuvor viel über Mimik und Gestik gesprochen und wie wir unterschiedliche Gefühle damit mitteilen können.

Anschließend wurde ein Kind vor die Klasse gebeten, welches zwei unterschiedliche Gefühle zeitgleich pantomimisch darstellt. Ein Gefühl mit Mimik und ein Gefühl mit Gestik. Die Kinder hatten dabei viel Spaß, da die Mimik nicht zur Gestik passte bzw. umgekehrt und es somit sehr lustig aussah. Die anderen Kinder mussten dann raten, welche zwei Gefühle dargestellt wurden. Das Kind, welches richtig lag, durfte dann die nächsten Gefühle darstellen.“

Entspannungsübungen

Variante 1:

Eine Schwimmkerze wird im Kreis rundum gereicht, ohne dabei zu sprechen und die Kerze auszulöschen.

Variante 2:

Die Kinder sitzen am Boden. Die Lehrperson nimmt ein Klangerinstrument/Spieluhr/etc. und geht schweigend durch den Raum und übergibt das Instrument an ein anderes Kind. Die Lehrperson setzt sich auf dessen Platz, das Kind geht an ihrer Stelle weiter und bringt das Instrument zum nächsten Kind.

Anregung für Musikerziehung

Verena Kurzmann schreibt: Ich habe mit den Kindern eine Klanggeschichte ausprobiert. Wir haben mit Instrumenten improvisiert. Den Kindern hat es Freude bereitet, Gefühle mit Instrumenten auszudrücken.

Anregung für Laufspiele

Wer fürchtet sich vor der zornigen ELLA?

In Anleitung an ein altbekanntes Spiel wird hier gefragt: „Wer fürchtet sich vor der zornigen ELLA? Niemand! Wenn sie aber kommt? Dann laufen wir davon.“

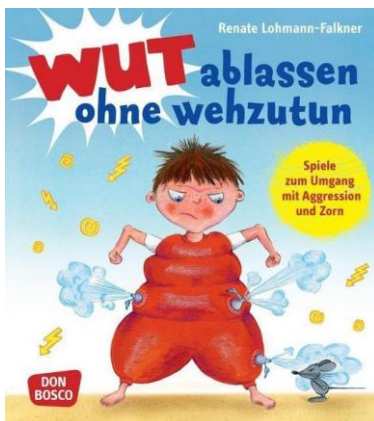
Stopp & Go Spiel

Die Kinder stehen hintereinander in einer Schlange (je nach Gruppengröße zwei Gruppen bilden!). Auf der gegenüberliegenden Seite wird eine dicke Matte an die Wand gelehnt (aufgestellt). Die Kinder dürfen der Reihe nach auf die Matte zugehen und sich hineinfallen lassen. Das Tempo wird mit jedem Durchgang gesteigert, bis die Kinder laufen und sich in die Matte gegen die Matte werfen. Der letzte Durchgang ist der schwierigste. Jetzt müssen die Kinder schnell anlaufen und im letzten Moment vor der Matte abbremsen und dürfen diese nicht berühren. Diesen Durchgang mehrmals wiederholen.

Nicht berühren!

Die Kinder stellen sich in einer langen Schlange hintereinander auf und lassen zum Vordermann/zur Vorderfrau jeweils etwas Abstand. Nun werden 1–2 Kinder gewählt, welche durch diese Schlange Slalom laufen. Es gibt 3 Durchgänge: viel Abstand, weniger Abstand, ganz wenig Abstand. Die Kinder dürfen beim Durchlaufen kein anderes Kind berühren!

Buchtipps für passende Spiele zum Umgang mit Aggression und Wut (von Lisa Bertolli)



Wut ablassen ohne wehzutun

Wer dauerhaft geradezu "vor Wut kocht", blockiert seine Entwicklung, wird zum unangenehmen Zeitgenossen und hat keine Energien zum Lernen mehr. Mit diesen Spielideen vermittelt die Erzieherin den Kindern spielerisch, hinter die Wut zu schauen und sie zu verarbeiten. Beim "imaginären Boxkampf", beim "Nilpferdwaschen" oder im "Feentempel" probieren die Kinder Möglichkeiten aus, mit Aggressionen und Zorn konstruktiv umzugehen, ohne sich selbst oder den anderen dabei wehzutun. So helfen die Spiele dem Einzelnen und führen die Gruppe als Ganzes zurück zur Ruhe.

Aufruf

Alle Anregungen sind willkommen und werden im nächsten Newsletter (dem vorerst letzten) geteilt!

Anregungen/Beiträge bitte an:

elfriede.amtmann@kphgraz.at

Viele Erfolg und herzliche ELLA-Grüße

Elfi, Judith, Lisa und Katja