

Wut-Mitmachbuch für Kinder ab 6 - Ups, meine Wut ist da!

Florentina Schneeberg

Copyright der Originalausgabe © Pusteblume Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403716-85-5

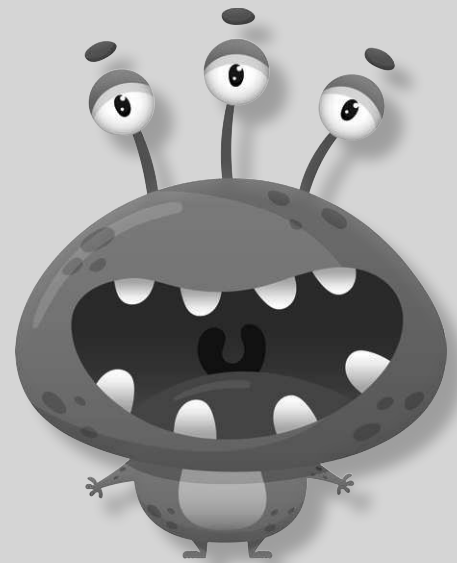
**Ihre Meinung ist uns wichtig. Was können wir verbessern? Hat der Fehler-
teufel zugeschlagen? Schreiben Sie einfach eine formlose Mail an
verlags.kontakt@gmail.com
und teilen Sie uns Ihren persönlichen Eindruck mit.**

Vielen Dank

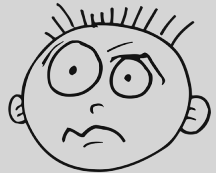


WUT-MITMACHBUCH FÜR KINDER AB 6
UPS, MEINE WUT IST DA!

Spielerische Übungen zum Eintragen und Strategien, die Kindern helfen, sich mit ihrem Wut-Monster auszusöhnen & die eigene Stärke zu entdecken.



F#⚡!



*#F%!

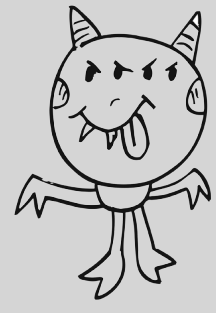


*!&@

回
%



?*♀!



Liebe Eltern,

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit und den ein oder anderen Wutausbruch? Damals war es für Sie ganz sicher auch nicht leicht, das „innere Wutmonster“ in den Griff zu bekommen. Mit diesem Mitmach-Buch wollen wir Ihr Kind bei der Kontrolle seiner Wut unterstützen. Es soll sein ganz persönliches Wutmonster kennenlernen und mit ihm Freundschaft schließen. Denn wenn Ihr Kind weiß, dass die Wut nur eines von vielen Gefühlen und nichts Schlechtes ist, wird es leichter damit umgehen können.

Bestärken Sie Ihr Kind, zu seinen Gefühlen zu stehen und diese auch im für ihn passenden Rahmen zu kommunizieren. Wut steht als Ausdruck dafür, dass Ihrem Kind gerade ein Bedürfnis nicht erfüllt wird, welches für sein Wohlbefinden wichtig ist. Es macht Sie mit seinem Verhalten darauf aufmerksam. Dass die akute Situation für alle Beteiligten nicht immer leicht zu lösen ist, kennen wohl alle Eltern.

Dieses Mitmach-Buch geht die Wut daher spielerisch an. In kleinen Kurzgeschichten um den Jungen Jonathan, seine Familie und den Wutforscher Professor Furorem wird Ihrem Kind alles Wichtige zum Thema Wut verständlich erklärt. Dazu sind vielfältige Aufgaben und Übungen vorgesehen. Nicht immer kann Ihr Kind die Fragen allein beantworten, aber mit Ihrer Unterstützung gelingt es bestimmt. Fühlen Sie sich ruhig eingeladen, die Aufgaben ebenfalls zu bearbeiten. Vielen Kinder fällt es leichter, sich zu öffnen, wenn die Eltern ihre eigenen Schwächen zeigen und unkompliziert darüber sprechen. Entsprechende Familienaufgaben sind besonders gekennzeichnet.

In Abschnitt „Warum gibt es die Wut?“ auf Seite 21 geht es um die Wut als Zeichen einer Grenzüberschreitung und die Missachtung der Privatsphäre. Kinder sollten dafür sensibilisiert werden und sich wehren dürfen. Bearbeiten Sie dieses Kapitel am besten zusammen mit Ihrem Kind, um mögliche Fragen direkt beantworten zu können.

Am Ende einiger Kapitel finden Sie eine kleine Idee für jeden Tag. Diese Anregung reicht über das Buch hinaus. Es wäre schön, wenn Sie Ihr Kind hin und wieder daran erinnern könnten. Seien Sie offen für die Wut Ihres Kindes. Ermuntern Sie Ihr Kind, die Aufgaben zu lösen und sein Wutmonster zum Freund zu machen. Auch wenn es ein ernstes Thema ist, so dürfen Sie gern lachen und Spaß haben.





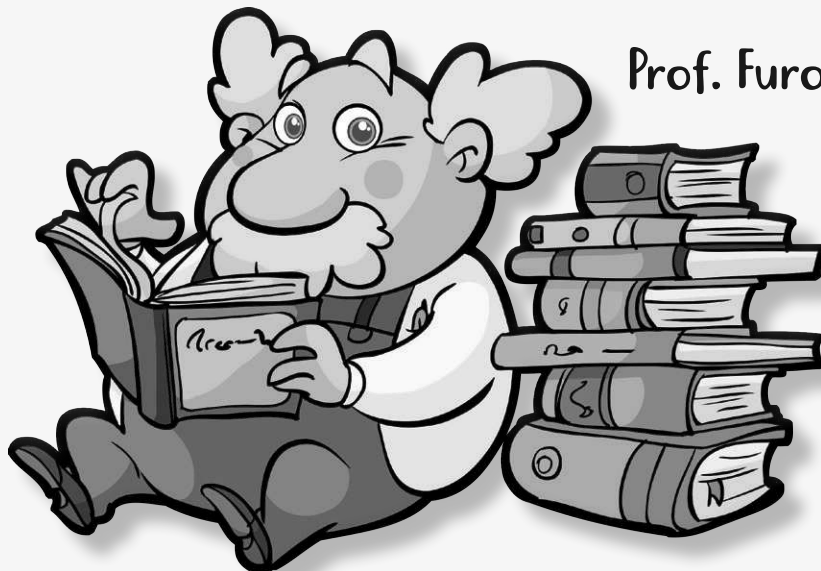
Nele



Egon



Jonathan



Prof. Furorem



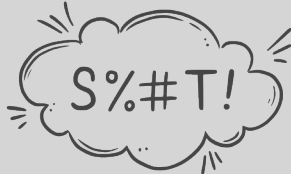
Hallo du,

bist du auch manchmal wütend? Sogar so wütend, dass alles außer Kontrolle gerät? Keine Sorge, das geht allen Menschen so, auch deinen Eltern. Jeder Mensch auf dieser Welt hat Gefühle und dazu gehört die Wut einfach dazu. Während die Erwachsenen schon gelernt haben, mit ihren Gefühlen ganz gut umzugehen, sind Kinder erst am Anfang. Eines kennen sie allerdings schon: ihr Wutmonster. Was das Wutmonster macht? Das baut manchmal ganz schön Mist und bringt die Kinder dazu, zu schreien, zu treten oder die Türen zu knallen.

Hast du auch eins? Und wie genau und wie gut kennst du dein Wutmonster? Weißt du, wie es aussieht, warum es manchmal austickt und wann es etwas besonders gern tut? Nein? Das kannst du in diesem Buch alles herausfinden. Du gehst nämlich auf Entdeckungsreise mit einem Jungen namens Jonathan und seiner Familie, Jonathans Wutmonster Egon und Professor Furorem. Der Professor ist Wutforscher und weiß einfach alles über die Wut und wie man sie kontrollieren kann.

Doch bevor du anfängst, atmest du erstmal gaaaanz langsam ein und gaaaanz langsam aus. Wer die Wut genau kennenlernen und kontrollieren möchte, muss entspannt sein.

Bereit? Gut. In vielen Kapiteln findest du Geschichten über Jonathan. Der ist auch ab und zu ziemlich wütend und hat seine Wutanfälle für dich aufgeschrieben. Zusammen mit dem Professor findet er heraus, warum es die Wut überhaupt gibt und wie sein Körper darauf reagiert.

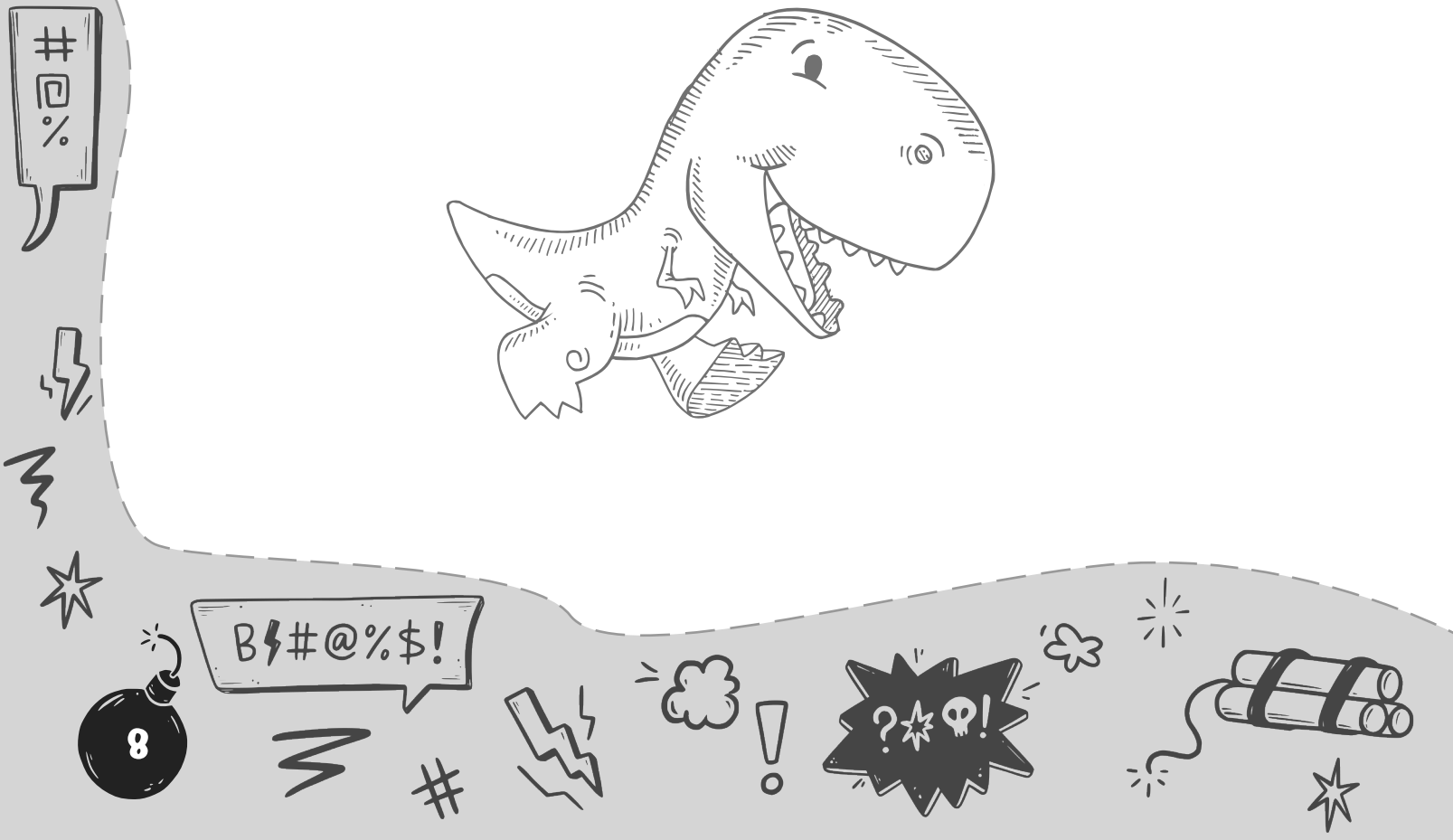
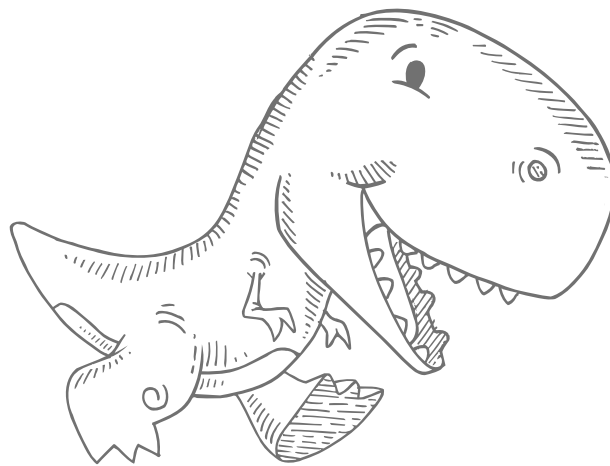


Anschließend untersuchen die beiden Jonathans Wut ganz genau. Immer mit dabei ist Egon, Jonathans Wutmonster. Die Zwei lernen sich durch die vielen Aufgaben des Professors viel besser kennen und schließen Freundschaft. Im Trainingscamp üben sie dann zusammen, die Wut zu kontrollieren und angemessen zu reagieren.

Damit es für dich nicht langweilig wird, sollst du natürlich mitmachen. Es gibt viele Aufgaben für dich und dein Wutmonster. Kommst du mit einer Aufgabe nicht zurecht, so kannst du immer deine Eltern um Hilfe bitten. Einige Übungen sind sowieso für euch alle.

Wenn du möchtest, kann es sofort losgehen.

Viel Spaß dabei und einen lieben Gruß an dein Wutmonster!





INHALT

EGON, DAS WUTMONSTER

13

WAS IST WUT?



15

Wut ist nur eines von vielen Gefühlen

15

→ Körperreaktionen und Gefühle

17

→ Gefühlen benennen

18

→ Familienaufgabe: Gefühle im Tagesverlauf

20

Warum gibt es die Wut?

21

Wie reagieren Körper und Gehirn auf Wut?

23

→ Amygdala und PFC

25

→ Wie funktionieren deine Amygdala und dein PFC?

26

Auf welche Dinge reagierst du mit Wut?

28



→ „Hangry“ & Müdigkeit

30

→ Hunger und Müdigkeit vertreiben

31

Zusammenfassung

33

Idee zum Mitmachen: Tagebuch

34

WIE TICKT DEINE WUT?

35

Wie fühlt sich deine Wut an?

35

→ Familienaufgabe: Wut mit allen fünf Sinnen erspüren

37

→ Körperreaktionen bei Wut

40

→ Gefühle bei Wut

42



Monsterwelle oder seichte Brise? 45

→ Professor Furorems Wuttachometer 46

Wo und wann kommt die Wut? 49

→ Familienaufgabe: Wutorte 50

→ Wutzeiten 52

Wer oder was löst die Wut aus? 54

→ Wutauslöser-Personen 55

→ Wutauslöser-Ereignisse 56



Wutküche: Wann kochst du über? 58

→ Professor Furorems Kolbentest 59

→ Treppauf, treppab – die Wuttreppe 62

Wie reagierst du auf Wut? 65

→ Lieblingsreaktionen 66

→ Reaktionsmuster 68



Wie kommt die Wut bei deinem Gegenüber an? 70

→ Wirkung auf Mitmenschen und deren Reaktionen 71

→ Wut-Spiegelbild 73

→ Familienaufgabe: Rollenspiel 75

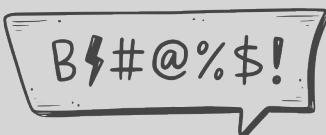
Wie fühlst du dich nach der Wut? 77

→ Wutnachspiel – Mit allen Sinnen spüren 78

→ Körperreaktionen nach der Wut 80

→ Gefühle nach der Wut 82

Zusammenfassung 83



MIT DEM WUTMONSTER FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN

85



→ Steckbrief-Fotos

86

→ Steckbrief fürs Freundebuch

87

→ Wutmonster-Gaming: Grenzen

91

Zusammenfassung

92

Idee zum Mitmachen: Wutmonster-Familien-Challenge

92

MIT DER WUT ANGEMESSEN UMGEHEN

93

Körperreaktionen und Gefühle wahrnehmen

93

→ Familienaufgabe: Sinne schärfen

94

→ Gesichtserkennung

95

→ Ich sehe das, was du tust

96

→ Entspannung und Anspannung

97

→ Familienaufgabe: Theatervorstellung

98

Gefühle benennen, Bedürfnisse ausdrücken

100

→ Gefühle und Bedürfnisse benennen

100

→ Nachbesprechung

104

Wie du die Kontrolle über deine Handlungen behältst

105

→ Wutmonster-Gaming: Du bist der Controller

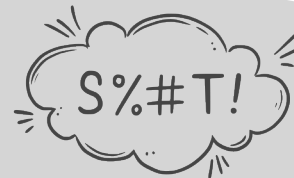
106

→ Schlummertaste drücken

108

→ Wutauslöser-Personen verstehen

109



→ Freundlicher Umgangston 111

Den Druck reduzieren – Beruhigungsstrategien testen 112



→ Beruhigungsmittel 112

→ Wutschublade 115

→ Familienaufgabe: Entrümpeln 118

→ Bewegungsübungen zur Wutkontrolle 121

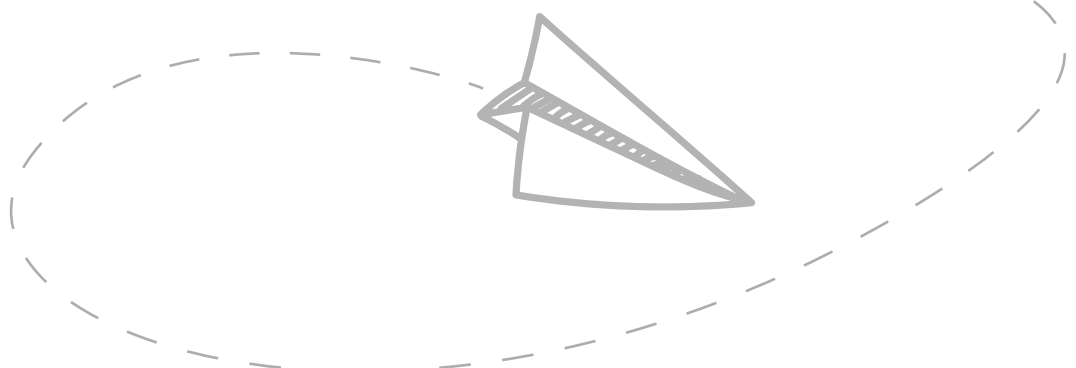
Die Folgen beseitigen – Entschuldigen 123

→ Seelische Verletzungen bemerken 123

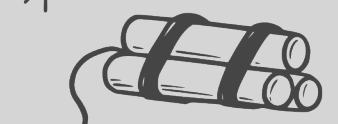
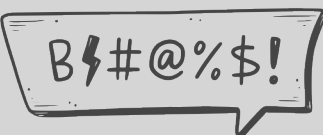
→ Entschuldigen 126

Zusammenfassung 129

Idee zum Mitmachen: Smiley-Plakat, Smiley-Tagebuch 130



Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir auf viele Fotos & Farbdruck.



EGON, DAS WUTMONSTER

Eines Abends hatte Jonathan den schlimmsten Wutanfall seines Lebens. Der ganze Tag war schon blöd für ihn gewesen. In der Schule haben ihn die Großen gehänselt. Dann lag seine Butterbrotdose nicht im Schulranzen, sondern noch daheim auf dem Esstisch. Die Mathearbeit lief schlecht und die Hausaufgaben am Nachmittag waren einfach zu schwer. Es regnete draußen ganz viel, sodass Mama ihn nicht auf den Spielplatz ließ.

Und nun auch noch das! Seine Zahnpasta fehlte! Dabei fand Jonathan Zähne putzen sowieso doof. Der Junge schaute wütend in den Badezimmerspiegel vor ihm. Im Spiegel glotzte jemand wütend zurück. Jonathan motzte den Kerl an. Und der motzte einfach zurück. So eine Gemeinheit! Aber diesen Kampf würde Jonathan gewinnen. Er schaute noch grimmiger und brüllte den Jungen im Spiegel an. Er wurde schon ganz rot im Gesicht. Nur weiter so! Er, Jonathan, würde gewinnen. Es folgten lautstark gebrüllte Schimpfwörter, die du noch nie gehört hast. So zornig hatte sich Jonathan selbst noch nicht erlebt. Seine Hände zitterten. Am liebsten hätte er etwas Schweres in den Spiegel geschmettert. Es gab jedoch nur Zahnbürsten, Plastikbecher und eine Seife. Stinkesauer kam er dem Gesicht im Spiegel jetzt ganz nah.

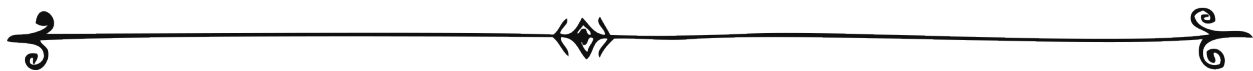
Plötzlich tauchte neben seinem Kopf ein kleines, rundes Wuschelmonster auf. Zwei kleine Hörner schauten am Kopf aus seinem Fell heraus. Seine Augen waren groß und kugelrund und sahen ihn freundlich an. Das Monster saß auf Jonathans Schulter, holte einen Keks aus einer riesigen Tasche seiner grünen Latzhose, steckte sich den Keks in den Mund und grinste breit. „Wer bist du denn?“, fragte Jonathan erstaunt. „Ich bin Egon, mittlerweile schon sieben Jahre alt und gehöre zu dir, meinem Menschenkind“, nuschelte das Wesen mit vollem Mund.



„Ich stamme aus der Familie der Wutmonster. Eigentlich sind wir alle ganz lieb, aber manchmal geht es mit uns durch. Und das teilweise ziemlich übel.

Wir können das allein leider gar nicht steuern. Wenn uns aber unser Menschenfreund hilft, dann bekommen wir die Wut wieder unter Kontrolle“, ergänzte Egon und wischte sich einen Kekskrümel aus seinem Wuschelfell. Das klang nicht monsternmäßig, sondern richtig nett, fand Jonathan. Seine Wut war so schnell verschwunden, wie Egon aufgetaucht war.

Als er später im Bett lag, schämte sich Jonathan. Wie hatte er so die Kontrolle über sich verlieren können? Seine Mama versprach ihm, schon am nächsten Tag die vielen Fragen zu beantworten, die der Junge hatte. Wo kommt die Wut her? Kann man sie einfach wegschicken? Warum ist sie meistens stärker als man selbst? Kann man lernen, die Wut zu beherrschen?



Du kannst Jonathan dabei begleiten. Dabei triffst du bestimmt auch dein ganz persönliches Wutmonster. Bist du bereit?

In diesem Buch findest du

- wichtige Grundlagen über die Wut,
- spannende Übungen zum Kennenlernen deines Wutmonsters,
- Tipps zum Umgang mit deinem Wutmonster und
- gezielte Übungen zum Coolbleiben auch in brenzligen Situationen.

