




BS30 Aussteigertipps

SK			SSV	ADHS+SSV	
----	---	---	-----	----------	---

Ziel: Schulung von Emotionserkennung und Einfühlungsvermögen, Förderung positiver Selbstinstruktionen und Selbstbewertung sowie angemessener Handlungskompetenzen

Materialien: BS30, Stifte, Tafel/Kreide oder Flip-Chart/Stifte

Durchführung: Einleitend erfolgt eine Erklärung über die Wichtigkeit von Ausstiegsmöglichkeiten aus Wutkreisläufen. Anhand eines Wutberges, der an die Tafel gemalt wird, kann den Kindern veranschaulicht werden, dass es viel leichter ist, wenn man die Wut gar nicht erst bis zur Spitze treibt. Je eher man aussteigt, desto kürzer ist der Weg zurück ins Tal. Das ist nicht nur für das Kind weniger anstrengend, sondern auch für die Umwelt ein gutes Signal. Hierdurch werden Kooperationsbereitschaft und Teamwille erkennbar. Um aus der Wut auszusteigen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die je nach Kind individuell trainiert und eingesetzt werden können. Sinnvoll ist, dass jedes Kind mehrere Ausstiegsmöglichkeiten beherrscht, denn nicht jede Strategie ist für jede Situation geeignet. Daneben ist es besonders wichtig, eigene Wutsignale möglichst früh zu erkennen. Die Aussteigertipps werden gemeinsam mit den Kindern erarbeitet. Hierzu werden sie gefragt, was ihnen am besten hilft, Wutgefühle zu kontrollieren.

Die Strategien der Kinder werden auf einem Plakat gesammelt und können gegebenenfalls durch folgende Ideen ergänzt werden:

- Weggehen / sich aus der Situation zurückziehen
- Sportlich abreagieren
- Tief durchatmen
- An etwas Beruhigendes/Schönes denken
- Musik hören
- Entspannungsübungen einsetzen
- In ein Kissen boxen
- Über sich selber lachen
- Selbstinstruktionen
- In einem abgeschlossenen Raum seine Wut rausschreien (ohne jemanden zu beleidigen!)

Insbesondere die Möglichkeiten zur Selbstinstruktion sollten differenziert ausgearbeitet werden. Sinnvoll ist die Erarbeitung kurzer und griffiger Sätze oder Wörter, z. B.: „Ich bleib ruhig“, „Ich steig aus“, „Aus die Maus“, „Keep cool“, „Wut führt nicht zum Ziel“, „Wut ist mir zu blöd, Anfälle sind öd“, „1,2,3-1,2,3 nichts bringt mich zur Raserei“ etc.

Für das Erinnerungsbuch sollten die Stichpunkte auf dem Arbeitsblatt „Aussteigertipps“ mitgeschrieben werden.

Besprechungsvorschläge: Wenn ein Kind berichtet, dass es beispielsweise besonders mit einer speziellen Person oder an einem besonderen Ort Wutanfälle bekommt, kann hierfür eine spezielle Ausstiegsmöglichkeit erarbeitet werden. Diese sollte das Kind mit der Person in seinem Umfeld besprechen, sodass diese erkennen kann, dass das Kind die Strategie wählt, um sich wieder zu beruhigen.

Hinweise: Die Erarbeitung von Aussteigertipps eignet sich besonders dann, wenn vorher bereits über die Wahrnehmung von Wutsignalen gesprochen wurde.



Meine persönlichen Aussteigertipps

Dies sind tolle Tipps und Tricks,
denn zu Wüten nutzt doch nix.
Die Wut, die führt nicht an ein Ziel,
drum gibt's als Ausstiegsmöglichkeit viel:

Aussteigertipps für zuhause:

Aussteigertipps für die Schule:

Aussteigertipps, wenn ich keine Bewegungsmöglichkeit habe / unsichtbare
Aussteigertipps:
