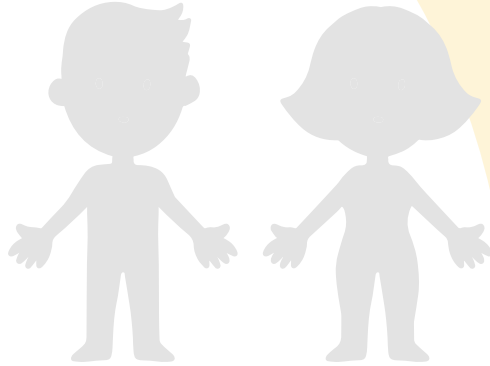


AKTIVITÄT FÜR KINDER

- 1** Zeichne dein Wut-Monster:
Wie sieht es aus? Wie ist
sein Name?



- 2** Nimm dir einen Moment Zeit, um
darüber nachzudenken, wann du
dich wütend fühlst. Wo fühlst du
die Wut in deinem Körper? Male
diese Stellen mit Rot an.



- 3** Schreibe auf, wie du dich dabei fühlst.

- 4** Benenne die Gründe, warum es gut ist, dein wütendes Monster
zu vertreiben, anstatt darauf zu reagieren.

HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Zeichnen Sie ihr eigenes Wut-Monster, um den Kindern zu zeigen, dass alle Menschen eines haben.
2. Versuchen Sie, sich auf das Kind und die Situation einzulassen. Erinnern Sie sie an ihr Wut-Monster, wenn Ärger aufkommt. Führen Sie erneut dieselbe Strategie durch, um sich zu beruhigen und das Monster verschwinden zu lassen.



COMIC 4 | Juni 2023
Talking About it Makes Us Stronger

Das Erscheinen des wütenden Vulkanmonsters



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution
4.0 International License



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views
only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



Argghh, Ich bin so wütend!!!! Ich habe das Gefühl, ich explodiere gleich!



Bei mir klappt einfach nichts mehr! Es ist nicht fair!



Ich weiß nicht, was ich tun soll! Ich habe das Gefühl, dass ich alles zerstöre.!

Okay, Thomas, ich weiß, du bist wütend, aber du musst dich beruhigen und tief durchatmen.



Wenn du nicht tief durchatmest, wird deine Wut wie Lava aus dem Vulkan schießen.!

Was meinst du damit? Ich bin doch kein Vulkan!

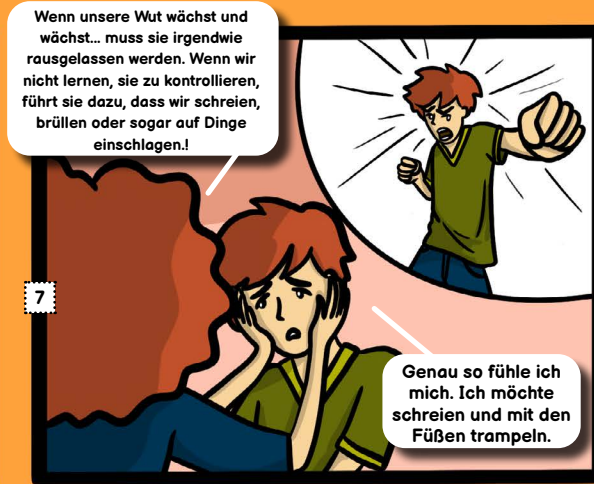


Oh, heute möchte ich wie ein Vulkan hochgehen!

Ich weiß, dass du kein Vulkan bist. Aber manchmal können unsere Gefühle zu stark werden und aus uns herausbrechen wie Lava aus einem Vulkan.



Wut ist ein sehr intensives Gefühl, das sich in uns ansammeln kann.



Wenn unsere Wut wächst und wächst... muss sie irgendwie rausgelassen werden. Wenn wir nicht lernen, sie zu kontrollieren, führt sie dazu, dass wir schreien, brüllen oder sogar auf Dinge einschlagen.!

Genau so fühle ich mich. Ich möchte schreien und mit den Füßen trampeln.



Gelegentlich wird unser Gesicht rot, und wir tun dann vielleicht Dinge, die wir normalerweise nicht tun würden.

Weil wir so wütend sind!



Ja! Aber es ist nicht gut, wenn wir unsere Wut so explodieren lassen. Wir müssen für ein paar Minuten innehalten und tief durchatmen, damit wir uns wieder beruhigen können.

Ich habe versucht, das zu tun, aber das kann ich nicht.!



Es ist zwar möglich, aber schwierig. Als Erstes musst du einen STOPP machen! Atme tief durch und denke an Dinge, die dir Spaß machen.

Ok...



Für manche ist es hilfreich, etwas Sportliches zu tun, wie zum Beispiel auf der Stelle zu joggen oder sich zu dehnen. Wichtig ist jedoch, tief und langsam zu atmen.

Wow... Ich habe versucht, meine Atmung etwas ruhiger werden zu lassen und an schöne Dinge zu denken... Ich glaube, das wütende Vulkanmonster in mir wird kleiner.



Siehst du! Wenn wir unsere Atmung beruhigen, können wir klarer denken und sind nicht mehr so wütend.

Oh ja, ich kann viel klarer denken, ohne dass das Vulkanmonster sich in mir ausbreitet. Danke, Mutti!