

WUT SKALA

Was ist das Ziel der Wut - Skala?

Mit der Wut - Skala lernt das Kind, seine Gefühle einzuschätzen und sein Bewusstsein für seine Emotionen zu schulen. Es lernt, bestimmte körperliche Reaktionen und Empfindungen als Warnsignale zu erkennen und kann diese dazu nutzen, die Gefühle zu regulieren.

Grundfragen:

- *Auf einer Skala von 0 bis 10 wie gross ist deine Wut?*
- *Was brauchst du denn, um auf ein tieferes Level (1, 2, 3) zu kommen?*

"Wenn, dann ... " Pläne

Die Wut - Skala eignet sich super, um "Wenn, dann ... " Pläne festzulegen und dem Kind Schritte aufzuzeigen, wie es die Wut regulieren kann:

- *Bei Level 3 kann ich die und die Übung machen.*
- *Was brauch ich denn um auf Level 1 zu kommen?*
- *Wenn meine Wut auf der Skala die 6 erreicht, dann ...*

Diese "Wenn-dann" Pläne kannst du mit dem Kind immer wieder üben, dass es in der Wutsituation selbständig die passenden Strategien aus dem **Notfallkoffer** anwenden kann. Mit der Zeit gelingt es ihm damit, früh zu erkennen, wenn die Wut hochkommt und sie zu regulieren.

Bemerkung zu den Vorlagen:

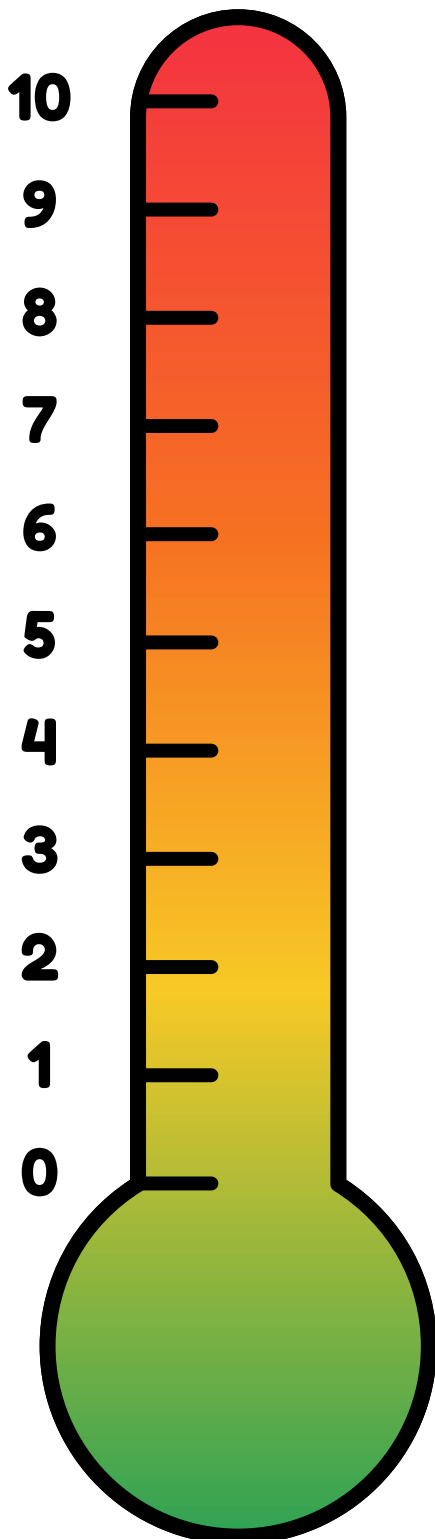
Es hat mehrere Vorlagen. Manche sind farbig, andere ganz leer. Diese darf das Kind mit eigenen Farben ausmalen. Die leeren Linien dürft ihr gerne noch selbst beschriften. Hier ein paar Ideen:

- Strategien notieren zur Regulation der Wut
- Notizen, wie ich mich auf diesem Wutlevel fühle
- Was ich auf diesem Wutlevel denke

Mehr zum Thema "Umgang mit Wut" und Notfallkoffer erfährst du in unserem Blogbeitrag "**Gefühle #3: 10 Tipps zum Umgang mit Wut**"

WUT SKALA

Wie wütend bist du auf einer Skala von 1 bis 10?



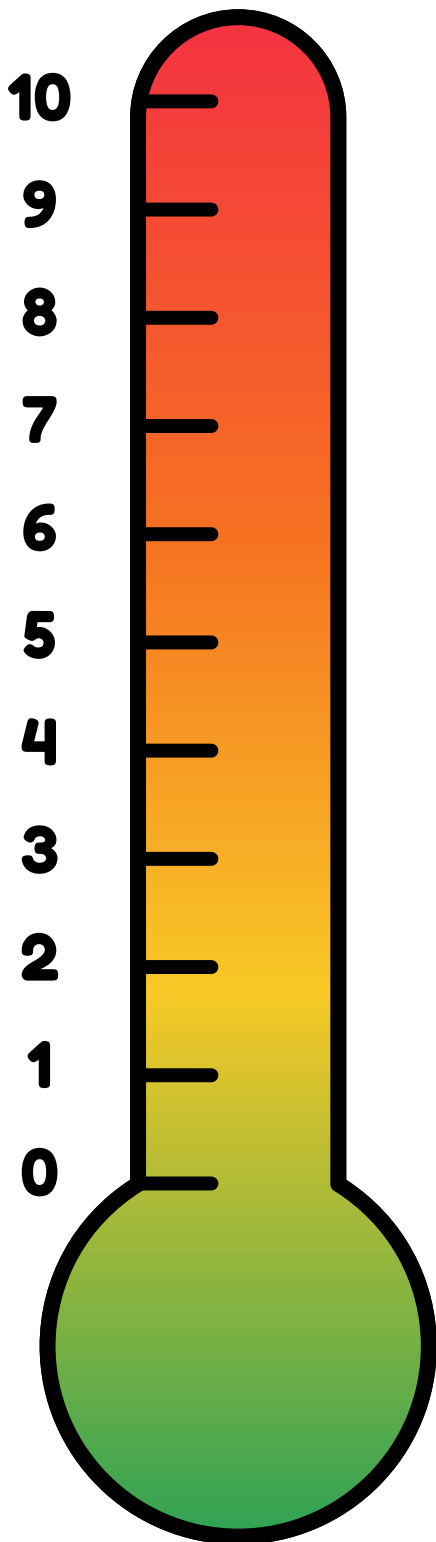
Unglaublich wütend. Ich explodiere.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

WUT SKALA

Wie wütend bist du auf einer Skala von 1 bis 10?

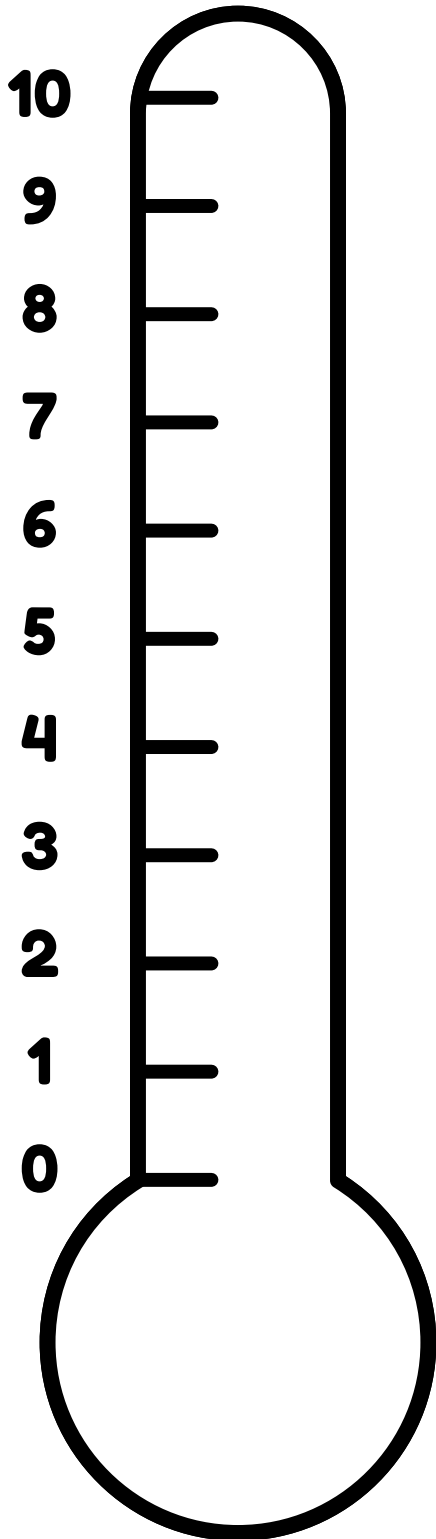


A series of 10 horizontal bars corresponding to the scale levels. The bars are colored from red at the top (level 10) to green at the bottom (level 0). The colors transition through orange, yellow, and light green.

Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

WUT SKALA

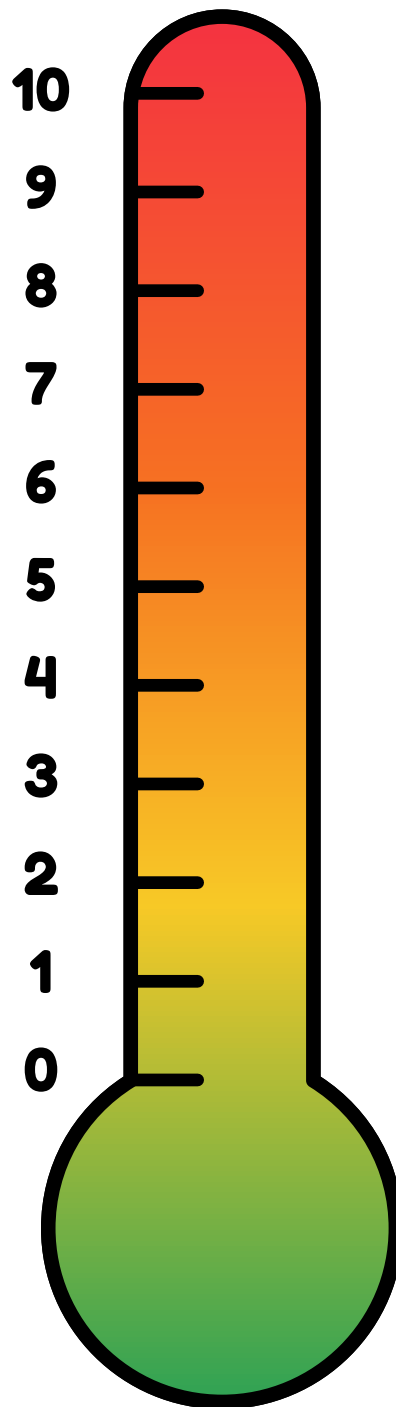
Wie wütend bist du auf einer Skala von 1 bis 10?



Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

WUT SKALA

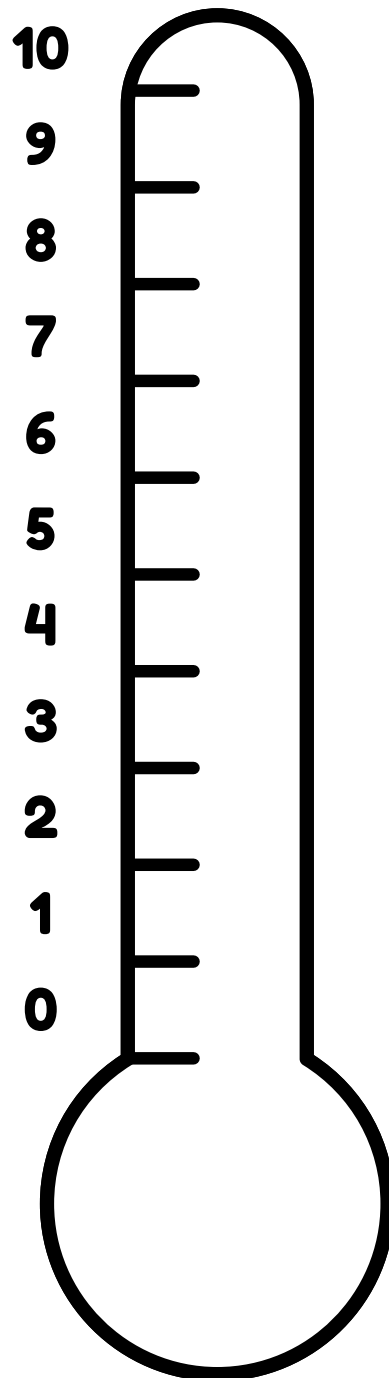
Wie wütend bist du auf einer Skala von 1 bis 10?



Was kannst du tun,
um auf ein
tieferes Level zu
kommen?

WUT SKALA

Wie wütend bist du auf einer Skala von 1 bis 10?



Was kannst du tun, um auf ein tieferes Level zu kommen?

LEARN | GROW | SPARKLE



[ZUR WEBSEITE](#)

QUELLENANGABE

Dieses Material wurde mit Canva.com erstellt. Alle verwendeten Bilder/Cliparts und Schriftarten stammen von Canva.com. Die Inhalte wurden von Sabrina Ritz persönlich erstellt.

DRUCK

Kopien sind nur für den Privatgebrauch für einen Haushalt oder im Coaching mit Kindern nur von dir als KäuferIn erlaubt. Ansonsten keine kostenlose oder kommerzielle Weitergabe erlaubt.

KONTAKT

www.uniquelearners.ch

E-Mail: info@uniquelearners.ch

© Copyright 2022 Sabrina Ritz von Unique Learners