

ICH HAB MUT!

Eine Initiative der Stadt Graz
gegen Gewalt an Kindern:

graz.at/mutmacher



ANLEITUNGEN UND ZUSATZÜBUNGEN FÜR MUTMACHERINNEN

DER MUTMACHER, DIE MUTMACHERIN

Der Mutmacher, die Mutmacherin ist ein Wesen, das sowohl weiblich als auch männlich sein kann und Kindern Mut gibt, um über erlebte oder wahrgenommene Gewalt zu sprechen. Mutmacher leben auf einem anderen Planeten als wir – auf dem Wohlfühl-Planet. Dort gibt es nur Dinge und Personen, die Mutmacher glücklich machen.

MEIN WOHLFÜHL-PLANET

Aufgabenstellung an die Kinder: Wie sieht Dein Wohlfühl-Planet aus? Zeichne Deinen Wohlfühl-Planeten hier auf das Deckblatt und/oder beschreibe ihn. Verwende auch die Sticker.

UNSER SORGENKASTEN

Die Kinder bauen hier gemeinsam einen „Sorgenkasten“. Das kann eine offene Box sein oder etwas Anderes. Gemeinsam malen oder basteln die Kinder einen Mutmacher, der auf ihre Box aufpasst.

Mutmacher zum Selbst-Ausdrucken und Ausmalen finden Sie unter graz.at/Mutmacher.

Ist der „Sorgenkasten“ fertig, kann jedes Kind hier seine Gedanken und Gefühle in Papierform anonym hineinlegen. Einmal in der Woche werden diese Sorgen in der Klasse besprochen.

MEIN MUTMACHER, MEINE MUTMACHERIN

Bei dieser Übung füllen die Kinder den Steckbrief aus.

ES REGNET GEFÜHLE

Es gibt Worte, die uns guttun und es gibt Worte, die uns Schmerzen bereiten.
Hier schreiben die Kinder gute und schlechte Worte um die Regenwolke und die Sonne.

Zusatzaufgabe: Gefühlsdusche

Jedes Kind sagt oder schreibt jedem anderen Kind in der Klasse etwas Nettes.

Zusatzaufgabe: Arten des Schmerzes

Es gibt verschiedene Arten des Schmerzes – Schmerz im Herzen und körperliche Schmerzen.

Bei dieser Übung erstellt die Klasse eine Wortsammlung im und um einen Mutmacher, um diese Arten des Schmerzes näher zu beschreiben. Zum Beispiel ist ein blauer Fleck ein körperlicher Schmerz, aber Heimweh nicht.

MEINE GESCHICHTE

Hier schreiben die Kinder eine Reizwortgeschichte aus drei guten Worten und drei schmerzhaften Worten. Zu verwenden sind hier die Worte der Übung „Es regnet Gefühle“.

SPRICH DARÜBER

Aufgabenstellung an die Kinder: Besprecht in der Klasse vergangene Konflikte, die untereinander vorgekommen sind und versucht, bessere Lösungen für diese zu finden. Wandelt negative Bemerkungen in positive um und schreibt diese in die Sprechblasen.

Diese Übung hilft den Kindern zu lernen, wie man Probleme anspricht und wie man mit diesen umgehen kann.

Der Mutmacher begleitet die Kinder nicht nur in der 3. Klasse – wo wird er weiterhin dabei sein?
Beispiele: Mutmacher an die Schultasche hängen – das könnte man gut in den Werkunterricht integrieren.

WOHIN MIT MEINER WUT?

Aufgabe der Kinder ist, folgende Fragen zu besprechen oder schriftlich zu beantworten:
Wann wirst Du wütend? Und was machst Du dann?

Zusatzaufgabe: Sport gegen Wut

Hier ist die Aufgabe, im Sportunterricht Übungen und Spiele, wie etwa Völkerball, gegen Wut durchzuführen.

MEIN STRESSBALL

Einen Stressball selbst machen – was man dafür braucht:

- 2 Luftballons
- Mehl
- Trichter
- kleine Plastikflasche

Schritt 1: Das Mehl in die Plastikflasche mit dem Trichter füllen. Eine kleine Flasche sollte etwa zu einem Viertel gefüllt sein.

Schritt 2: Einen Luftballon aufblasen und über die Öffnung der Flasche stülpen. Das Mehl aus der Flasche in den Luftballon kippen.

Schritt 3: Vorsichtig den Ballon entfernen und die Öffnung gut zuhalten.

Schritt 4: Langsam die Luft aus dem Ballon raus lassen, indem man mit dem Daumen und Zeigefinger eine kleine Lücke an der Öffnung des Ballons entstehen lässt.

Schritt 5: Ist die Luft entwichen, den Ballon mit einem Knoten verschließen. Dann den überstehenden Gummi des Knotens abschneiden.

Schritt 6: Danach das längliche Stück des anderen Ballons entfernen. Diesen dann über den bereits befüllten Ball stülpen, sodass der Knoten von diesem verdeckt wird.
Fertig ist der Anti-Stressball!

MEIN ANKER

Die Kinder beantworten folgende Fragen für sich:

- Wer ist mein Anker?
- Wo und bei wem kann ich sein, wie ich bin?

Anschließend diskutiert die Klasse darüber.