Wutvulkan

© Skills King

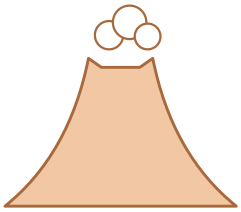
Für Erwachsene: Füllt das Blatt in einer ruhigen Zeit gemeinsam aus. Bricht der Vulkan aus: Sicherheit zuerst, dableiben, ruhig bleiben, wenig reden.

Das heizt mir ein



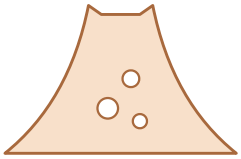
Ausbruch

Wer hilft mir?



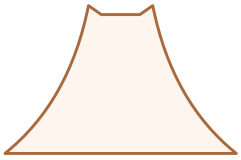
heiss

So kühle ich ab



warm

So merke ich es



kühl

Alles ruhig.



Wenn es wieder kühl ist: So mache ich es wieder gut

Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust.
Reden: Dargebotene Hand **143** · Jugendliche **147** · Notruf **144** · ausserhalb der Schweiz **112**
skills-king.ch/gefuehlsbarometer · Frei zum Ausdrucken für Zuhause, Schule, Beratung, Praxis und Klinik.

Wutvulkan: für Erwachsene

© Skills King

Für Kinder ab etwa 6 Jahren, zusammen mit einer erwachsenen Person.

So entsteht der Vulkan

1. Seite 1 mit 100 % drucken, am besten auf festes Papier, oder drucken und laminieren: Dann lässt sich der Vulkan immer wieder brauchen.
2. Gemeinsam die Felder ausmalen oder hineinzeichnen. Wer mag, schreibt ein paar Wörter dazu.
3. Eine Wäscheklammer an den linken Rand stecken. Die Marken am Rand zeigen die Stufen kühl, warm, heiss und Ausbruch.
4. Material: Drucker, festes Papier oder Laminiergerät, Farbstifte, Wäscheklammer. Zeit: rund 20 bis 30 Minuten.

So führst du es ein, in einer ruhigen Zeit

- Die Stufen zusammen anschauen: kühl, warm, heiss, Ausbruch. Wut ist erlaubt; Schaden kann erst der Ausbruch machen.
- Fragen: «Woran merkst du, dass es warm wird?» und «Was kühlt dich ab?»
- Abkühlen heisst ruhiger werden: langsam ausatmen, langsam zählen, an den vereinbarten Ruheplatz gehen, eine erwachsene Person holen, etwas Weiches drücken, malen.
- Den Ruheplatz vorher abmachen.

Haltung

Nicht bewerten, nicht vergleichen. Wut darf sein. Das ausgefüllte Blatt gehört dem Kind.

Wenn der Vulkan schon ausbricht

Dann geht Sicherheit vor: Gefährliches wegräumen, andere Kinder schützen, dableiben, ruhig bleiben und wenig reden. Reden und Wiedergutmachen kommen später, wenn der Vulkan abgekühlt ist.

Wann braucht es Hilfe von aussen?

Wenn heftige Ausbrüche sich häufen, wenn ein Kind sich selbst oder andere verletzt oder wenn du nicht mehr weiterweisst: Sprich mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, dem Schulpsychologischen Dienst oder einer Erziehungsberatung. Sagt ein Kind, es wolle nicht mehr leben oder sich etwas antun: Nimm das ernst und hol sofort Hilfe, in akuter Gefahr über die **144**. Eltern erreichen die Elternberatung von Pro Juventute rund um die Uhr unter **058 261 61 61**, Kinder und Jugendliche die **147**. Geht es um Gewalt, auch in der Familie: Opferhilfe **142**, in Gefahr Polizei **117**.