Arbeitsblatt:
So bekommst du die Wut weg

Wenn du wütend bist, ist es wichtig, dies den anderen mitzuteilen. Das geht am besten, wenn du sagst, warum du wütend bist, wie es dir damit geht und was du anders haben möchtest. Atme dabei tief ein und aus.
Falls du in den kommenden Tagen wütend bist, schreibe die Gründe dafür auf und beschreibe auch, ob dir die Tipps geholfen haben, ob es dir also damit besser gegangen ist, gleich schlecht oder etwas dazwischen.
Bringe deine Notizen zur nächsten Stunde mit.

Notizen:

didact media®
www.didactmedia.eu