



Das hilft mir: der Kummerkasten



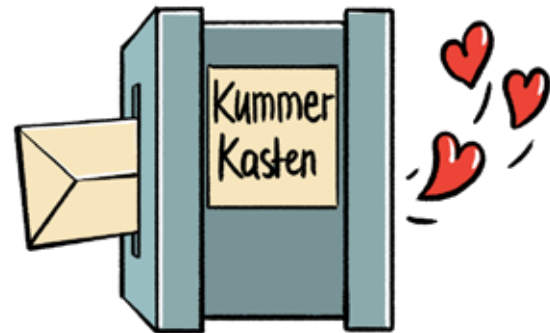
WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Die anderen Kinder wollen nicht mit Tom spielen. Sophie hat Ärger mit ihrer besten Freundin Adile. Und Noah ist traurig, weil sich seine Eltern viel zu viel streiten. Nicht immer läuft das Zusammenleben gut. Es gibt Situationen, die wütend oder traurig machen. Manche Dinge verletzen und tun dann richtig weh.

Bist du auch schon mal wütend oder traurig? Gibt es Dinge, die dich verletzen?

Oft tut es gut, diese Gefühle loszuwerden. Dafür gibt es zum Beispiel den Kummerkasten. Vielleicht habt ihr sogar einen solchen Kasten im Klassenzimmer?

Wenn nicht, stellt deine Lehrerin oder dein Lehrer eine gut abschließbare Box mit einem Schlitz auf. Durch den Schlitz sollte problemlos ein gefaltetes Stück Papier passen.



So funktioniert der Kummerkasten:

1. Schreibe deine Sorgen und Ängste auf einen Zettel. Sei dabei ganz ehrlich. Der Zettel kann anonym sein. Das heißt, du brauchst deinen Namen nicht draufschreiben.
2. Falte deinen Zettel zusammen und wirf ihn in die Box. So kannst du besser die Sorgen loslassen.
3. Wenn einige Zettel im Kummerkasten zusammengekommen sind, kann deine Lehrkraft die Box leeren und ihr könnt gemeinsam über die gesammelten Sorgen und Ängste sprechen.



Tipp: Überlege dir Situationen, die dir nicht so gut gefallen. Was würde dir helfen?

Meine Nachricht an den Kummerkasten:

Das bedrückt mich:



Mach dich schlau! | **Was denkst du?** | Macht was zusammen!

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg