



Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Gemeinsam lachen, spielen und lernen – das Zusammenleben mit anderen Menschen kann sehr schön sein. Doch manchmal gibt es auch schwierige Situationen. Zum Beispiel, wenn es Streit gibt. Oder man das Gefühl hat, nicht richtig dazuzugehören.

Viele Kinder fühlen sich dann unsicher oder auch hilflos. Das Wichtigste dabei ist, über die eigenen Sorgen zu sprechen. Das geht mit Vertrauenspersonen wie den Eltern, Geschwistern, Lehrkräften, Freundinnen oder Freunden.

Alle Menschen sollten gut miteinander umgehen. Bemerkt man ein Kind, dem es nicht so gut geht, kann man fragen, was es bedrückt. Dann übernimmt man füreinander Verantwortung. Und die ist wichtig, damit Menschen gut zusammenleben können.



Das sagt Sören Friedrich. Er ist Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche. Er weiß, was jungen Menschen hilft, wenn sie Probleme haben. Sören Friedrich hat noch mehr Tipps für schwierige Situationen, in denen man sich schlecht fühlt oder traurig ist.



1. Situation: Ich komme in der Schule nicht mit.

Das Gefühl, manchmal etwas nicht zu schaffen, kennen viele. Gelingt eine Aufgabe nicht, ist man traurig und manchmal auch ein bisschen sauer. Das ist ganz normal. Manchen Kindern geht das jedoch immer so. Sie haben ständig das Gefühl, zu schlecht zu sein, vor allem in der Schule.

Jeder kommt mal in der Schule nicht mit. Du schaffst das!



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Tipps: Wenn es dir auch so geht, dann sprich mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Du kannst auch mit deinen Eltern reden oder einer Vertrauenslehrkraft. Das sind Lehrerinnen und Lehrer, die dafür da sind, dir bei Problemen zu helfen. Mit erwachsenen Personen kannst du herausfinden, warum du das Gefühl hast, zu schlecht zu sein. Ist das nur ein Gefühl? Bist du vielleicht genauso gut wie alle anderen und merkst das nicht, weil du gern noch besser wärst? Vielleicht kommst du wirklich nicht gut mit in der Schule. Dann könnt ihr gemeinsam überlegen, was dir helfen könnte. Mit einer erwachsenen Vertrauensperson findest du bestimmt eine Lösung.

2. Situation: Ich kann in meiner Klasse nicht gut lernen.

In einer Klasse sind viele unterschiedliche Kinder. Manche sprechen sehr gut Deutsch, andere lernen es noch. Manche brauchen viel Hilfe, andere weniger. Vielleicht gab es in der Pause auch Streit und das Kind muss die ganze Zeit daran denken und kann sich gar nicht richtig konzentrieren?



Tipps: Wenn es dir in der Klasse zu unruhig ist, dann sprich mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Gemeinsam könnt ihr überlegen, was ihr tun könnt, damit es dir besser geht. Geht es anderen Kindern auch so? Manchmal hilft eine extra Pause für alle. Macht ein Bewegungsspiel. Bewegung hilft, die Unruhe und den Streit loszuwerden. Danach könnt ihr besser im Unterricht aufpassen.



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

3. Situation: Ich gehöre nicht dazu.

Manchmal hat man das Gefühl, nicht dazuzugehören. Niemand möchte mit einem spielen und Zeit verbringen. Das macht traurig und tut weh.

Tipps: Finde heraus, ob du wirklich nicht dazugehörst. Wie das geht? Frage die anderen Kinder, ob du mitspielen darfst. Du kannst auch ein Kind zu dir nach Hause einladen. Das klappt nicht? Sprich mit Erwachsenen, denen du vertraust. Du solltest in so einer Situation nicht allein sein. Auch deine Lehrerin oder dein Lehrer können helfen. Sie oder er kann zum Beispiel mit allen gemeinsam die Klassenregeln durchgehen. Dann könnt ihr darüber sprechen, was ihr tun könnt, damit es allen gut geht und niemand ausgegrenzt wird. Siehst du Kinder, die nie mitspielen dürfen? Gehe auf sie zu. Sprich sie an und lade sie ein, mitzuspielen. So machst du das Zusammenleben für alle schöner.



4. Situation: Zu Hause fühle ich mich manchmal nicht wohl.

Manchen Kindern geht es nicht so gut zu Hause. Vielleicht gibt es dort viel Streit oder die Eltern haben wenig Zeit.

Tipps: Es ist egal, warum es dir zu Hause nicht gut geht. Wichtig ist, dass du darüber sprichst. Egal, was dich beschäftigt, du kannst mit anderen Menschen darüber reden. Traue dich, deine Lehrerin oder deinen Lehrer anzusprechen. Oder andere Erwachsene, die du magst. Das kann auch eine Vertrauensperson aus deinem Sportverein sein. Vielleicht möchtest du auch mit den Eltern deiner besten Freundin oder deines besten Freundes reden? Oder mit Oma, Opa oder anderen Verwandten? Es wird dir jemand helfen. Du bist nicht allein.



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



Tipps für schwierige Situationen



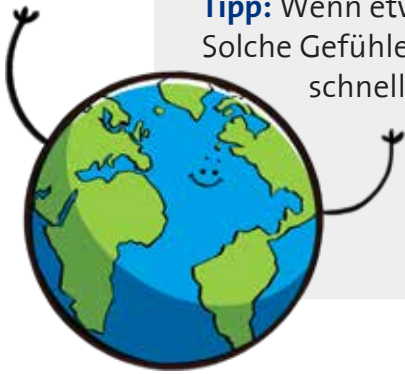
WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

5. Situation: Ich vermisse etwas oder jemanden.

Viele kennen das Gefühl, etwas oder jemanden zu vermissen. Bei manchen Kindern ist ein Haustier gestorben, das sie vermissen. Oder die Eltern sind getrennt, und das Kind sieht ein Elternteil nur noch selten. Andere Kinder vermissen ihre Heimat. Sie mussten fliehen, weil dort gekämpft wird. Nun vermissen sie ihr Zuhause.



Tipp: Wenn etwas nicht mehr da ist, dann darf man das vermissen und traurig sein. Solche Gefühle gehen auch nicht so schnell weg. Das braucht Zeit. Manchen geht es schneller wieder gut, andere brauchen ein bisschen länger. Wenn es dir nicht gut geht, dann sprich mit jemanden darüber. Gemeinsam kann man das Gefühl meist besser aushalten. Es kann auch helfen, sich zu erinnern. Das geht zum Beispiel, wenn man zusammen Fotos anschaut, kocht oder Musik macht. Schöne Erlebnisse helfen dabei, sich besser zu fühlen.



6. Situation: Ich habe Angst, dass die anderen mich komisch finden.

Jedes Kind hat einen anderen Geschmack. Manche mögen laute Musik besonders gern, andere hören lieber leise Lieder. Manchmal ist der Geschmack sehr außergewöhnlich.

Tipp: Damit das Zusammenleben gut klappt, sind Regeln wichtig. Eine Regel ist zum Beispiel, dass man niemandem etwas wegnehmen darf. Innerhalb dieser Regeln dürfen alle Menschen ganz unterschiedlich sein. Das macht das Zusammenleben spannend. So wie du bist, bist du gut. Du musst dich nicht verstellen. Deine Interessen und Ideen sind wichtig. Möchtest du lieber Fußball spielen, obwohl alle anderen Handball spielen? Hast du Angst, dass die anderen komisch gucken, wenn du etwas anders machst? Probiere doch mal aus, was sie dazu sagen, wenn du ihnen von deinen Ideen erzählst. Vielleicht finden sie Fußball auch cool. Vielleicht auch nicht. Du kannst dir dann überlegen, ob dir das egal ist und du trotzdem Fußball spielen möchtest. Du musst nicht allen gefallen. Du darfst dich aber auch entscheiden, lieber mit den anderen Handball zu spielen. Vielleicht könnt ihr euch ja auch abwechseln. So lernen alle etwas Neues kennen.



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



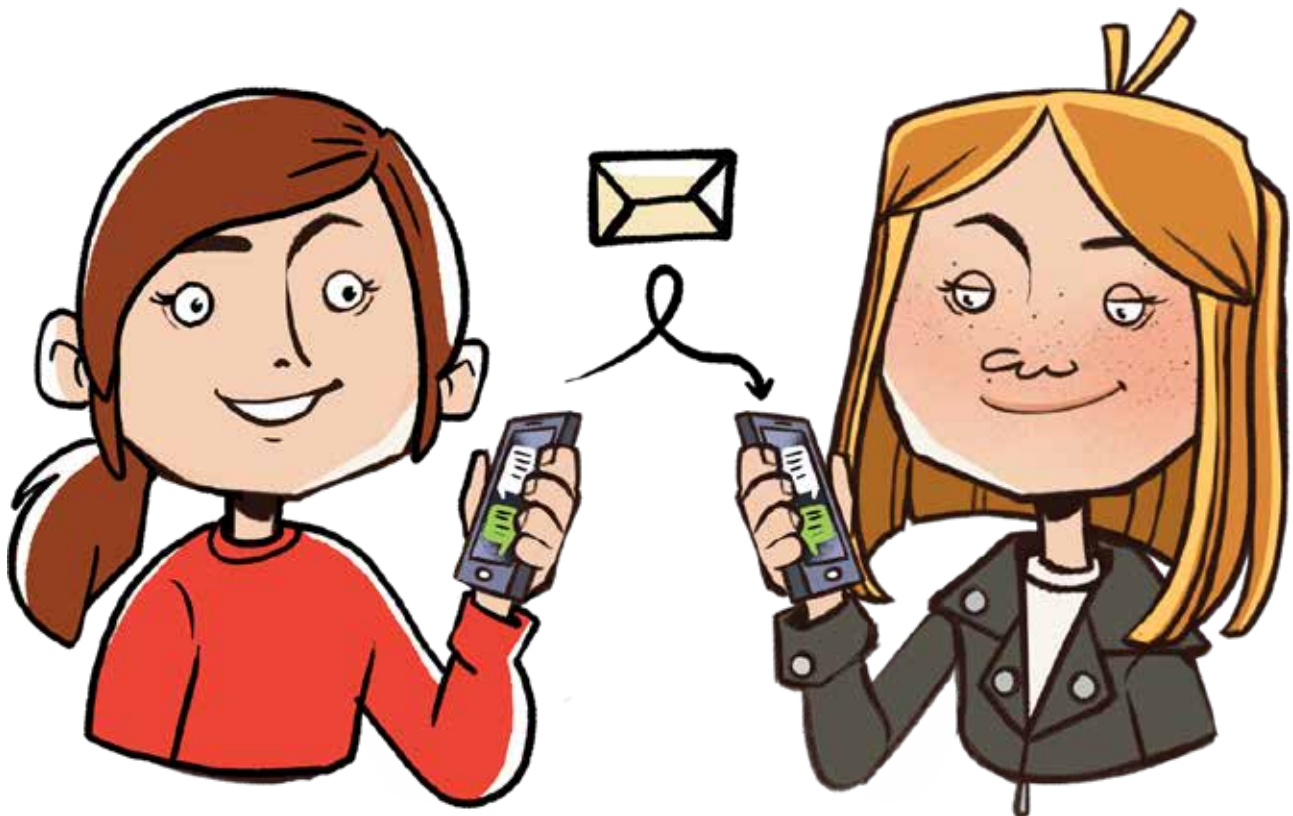
Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

7. Situation: Ich muss etwas machen, worauf ich gar keine Lust habe.

In die Schule müssen alle Kinder gehen. Zum Fußballtraining oder zur Klavierstunde muss man nicht. Da gehen Kinder freiwillig hin oder weil die Eltern das gern wollen. Und den meisten machen Freizeitaktivitäten wie diese viel Spaß. Was aber, wenn es keinen Spaß macht?



Tipp: Überleg dir, warum du zum Training gehst oder zur Musikstunde. Vielleicht, um einen bestimmten Trick zu lernen oder ein Musikstück? Der Weg dahin ist manchmal schwer, aber wenn du es geschafft hast, bist du sicher stolz auf dich. Du kannst auch an das Fußballturnier am Wochenende denken oder an das Konzert. An all das, was dir Spaß macht und dich motiviert.

Dir macht deine Freizeitaktivität überhaupt keinen Spaß und du hast gar keine Lust dazu? Sprich mit deinen Eltern. Findet gemeinsam heraus, warum du keine Freude empfindest. Gibt es etwas anderes, das dir besser gefällt?



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg