



Arbeitsblatt: Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Aufgabe a)

Wenn Kinder Sorgen haben, sollten sie mit einer Vertrauensperson sprechen. Das können die Eltern, Geschwister, Lehrkräfte, Freundinnen oder Freunde sein. Wem vertraust du dich an, wenn du Probleme hast?

Male ein Bild von der Person!

A cartoon illustration of a boy with blonde hair and glasses, wearing a red jacket, hugging a girl with blonde hair who has a sad expression. The girl is also wearing a red jacket and holding a black book. The illustration is positioned at the bottom left of the page, partially overlapping the large empty box.

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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



Arbeitsblatt: Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Aufgabe b)

Lies dir den Text gut durch. Suche dir dann eine der beschriebenen Situationen aus:

Stelle dir jetzt vor: Deine Freundin oder dein Freund schreibt dir, dass sie oder er in genau dieser Situation steckt. Deine Freundin oder dein Freund ist sehr traurig und weiß nicht, was sie oder er machen soll.

Schreibe ihr oder ihm einen Brief. Versuche darin, die Person aufzumuntern und ihr zu helfen. Lies dir dazu den dazugehörigen Tipp gut durch. Du kannst ihn umformulieren und aufschreiben. Fällt dir noch etwas ein? Schreibe es ebenfalls auf.



Ort : _____

Datum : _____

Begrüßung : _____

Verabschiedung : _____

Aufgabe c)

Manche Kinder und Erwachsene wissen, was ihnen hilft, wenn sie mal nicht so gut drauf sind. Sie gehen zum Beispiel an die frische Luft, hören ihre Lieblingsmusik oder vertrauen ihre Sorgen einem anderen Menschen an. Das kannst du auch!

Überlege dir Situationen, die dir nicht so gut gefallen. Was würde dir helfen? Musik hören oder machen, im Wald laut schreien, Sport machen, meditieren, einen heißen Kakao trinken? Notiere es. Gestalte damit dein Buddy-Book.

Ein Buddy-Book ist ein Büchlein mit acht Seiten, das du selbst falten und beschriften kannst.



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg



Arbeitsblatt: Tipps für schwierige Situationen



WIRGESUCHT
WAS HÄLT UNS ZUSAMMEN?

Das brauchst du für dein Buddy-Book:

- Papier im DIN A4-Format
- Schere
- Stifte
- ggf. Deko-Material wie Aufkleber, Stempel, Tape, Zeitungen und Zeitschriften, Kleber



So wird's gemacht:

1. Falte das Blatt entlang der kürzeren Mitte zu einem DIN-A5-Blatt.
2. Falte das Blatt dann wieder entlang der kürzeren Mitte zu einem DIN-A6-Blatt.
3. Falte es anschließend entlang der kürzeren Mitte zu einem DIN-A7-Blatt.
4. Öffne das Blatt und streiche es glatt.
5. Falte das Blatt erneut entlang der kürzeren Mitte zu einem DIN-A5-Blatt (siehe Punkt 2).
6. Schneide nun das gefaltete Blatt von der geschlossenen Seite bis zur Mitte ein.
7. Öffne das Blatt wieder.
8. Falte es nun entlang der längeren Mitte.
9. Stelle es jetzt im Querformat auf.
10. Schiebe nun das Buch so zusammen, dass die Form eines Kreuzes entsteht.
Fertig ist das Buch.

Suche dir jetzt einen passenden Titel wie etwa „So helfe ich mir selbst“.

Das könnten passende Themen für die übrigen sieben Seiten sein:

Seite 2: Wenn ich traurig bin, ...

Seite 3: Wenn ich sauer bin, ...

Seite 4: Wenn ich ausgegrenzt werde, ...

Seite 5: Wenn ich zu nichts Lust habe, ...

Seite 6: Wenn ich verletzt wurde, ...

Seite 7: Das tut mir gut:

Seite 8. Darüber freue ich mich:

Du kannst dir aber auch eigene Themen überlegen und die Reihenfolge verändern.



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

© Aktion Schulstunde Rundfunk Berlin-Brandenburg