

Was sagt dein Gefühl?

Ein Mitmachbuch über Gefühle, Vertrauen und Hilfe holen.



Clara, Aylin, Can und Tom gehen zusammen in die Schule, in die Klasse _____.

Clara mag am liebsten, dass die Lehrerin oft tolle Geschichten vorliest. Und sie kann mit Aylin zusammen sein. Aylin kennt viele lustige Witze. Die beiden waren zusammen im Kindergarten und mögen sich sehr.

Neben Clara wohnt Can. Can findet es cool, dass er in der Schule neben Tom sitzt. Tom und Can spielen gern zusammen Fußball. Manchmal dauert ihnen die Schule zu lang. Sie würden viel lieber draußen spielen.



Clara ist auf dem Schulweg. Sie freut sich auf ihre Freunde in der Schule. Da steht Beppo am Gartentor. Beppo ist der Hund von Claras Nachbarn. Er bellt ganz laut, wenn jemand vorbei kommt. Clara mag das nicht. Sie hat Angst. Ihr Herz klopft laut. Wenn sie mit Can und seiner großen Schwester Nesrin in die Schule läuft, hat Clara keine Angst vor Beppo. Aber heute ist sie allein. Ganz schnell rennt sie am Gartentor vorbei. Dann ist die Angst überwunden.



Nachmittags gehen Clara und Can immer gemeinsam auf den Spielplatz in ihrer Straße. Normalerweise holt Can Clara ab. Aber heute kommt er einfach nicht. Clara wartet lange, dann geht sie alleine auf den Spielplatz. Dort sieht sie Can und Tom zusammen Fußball spielen.

Clara setzt sich auf die Schaukel. Sie ist traurig und wütend, weil Can sie nicht abgeholt hat. Und sie ist eifersüchtig auf Tom, obwohl sie ihn eigentlich gerne mag.

Schaukeln hilft Clara, wenn sie blöde Gefühle hat.

Nach einer Weile geht sie zu Can: „Ich hab’ ganz lang auf dich gewartet und du bist nicht gekommen. Das war echt doof.“

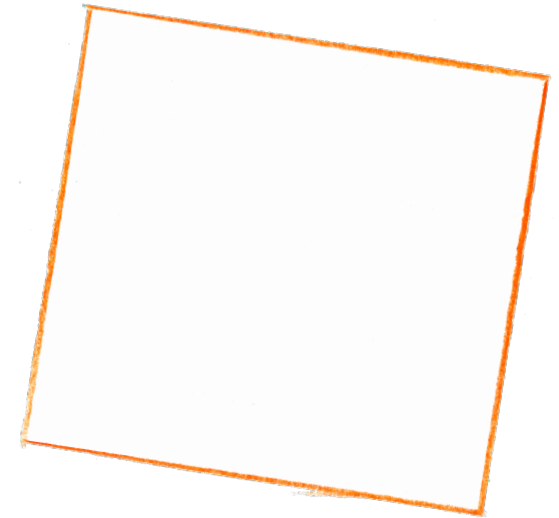
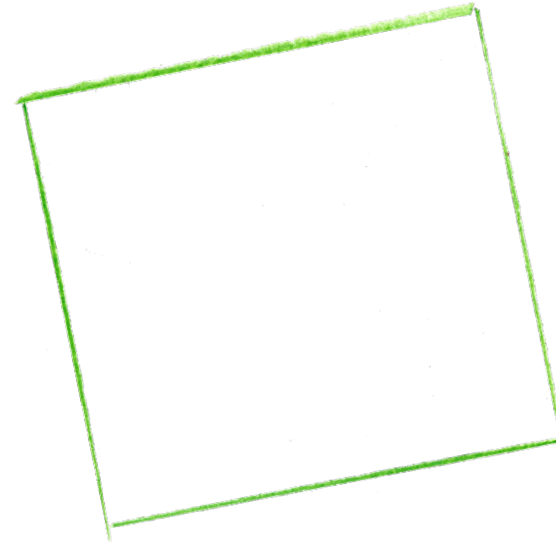
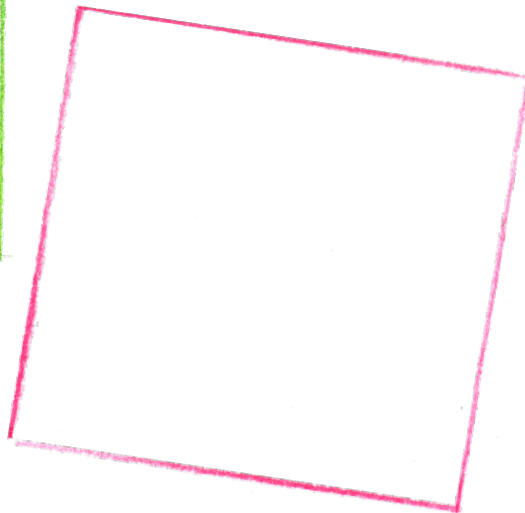
Can tut es leid und er entschuldigt sich. Er hatte es einfach vergessen. Das ist OK für Clara und sie spielen zu dritt Fußball. Das macht allen Spaß.



Du bist dran

Ihre Gefühle helfen Tom, Can, Clara und Aylin herauszufinden, was sie mögen und was sie nicht mögen. Jedes Kind hat eigene Gefühle. Welche Gefühle kennst DU?

Wie siehst Du aus, wenn Du fröhlich/traurig/wütend/ängstlich bist? Male es in die leeren Bilderrahmen.



Die Kinder haben große Pause. Aylin läuft Hand in Hand mit Clara auf den Schulhof. Beide freuen sich darauf, mit Can und Tom zu spielen.

Heute schlägt Tom ein neues Spiel vor: Popo klopfen.

Alle Kinder versuchen, sich gegenseitig auf den Popo zu klopfen und selbst nicht getroffen zu werden. Erst ist das Spiel lustig und aufregend. Aber dann sagt Clara zu Aylin: „Ich mag nicht mehr auf den Popo gehauen werden. Das fühlt sich blöd an und macht keinen Spaß mehr.“ Aylin legt den Arm um Clara und sagt: „Ich find es auch blöd! Wir sagen Can und Tom, dass wir etwas anderes spielen wollen.“

Da fühlt sich Clara schon besser.

Clara und Aylin können gut unterscheiden, welche Berührung sich für sie gut und welche Berührung sich blöd anfühlt.



Du bist dran

Jedes Kind entscheidet selbst, welche Berührungen es gut findet und welche Berührungen es schlecht oder komisch findet.

Welche Berührungen magst Du von Deinen Freunden? Zum Beispiel:

- Umarmt werden
- gekitzelt werden
- am Kopf gestreichelt werden
- auf den Rücken geklopft werden
- abklatschen
- die Hand geben
- geboxt werden

Welche Berührungen magst Du nicht?



Can hat eine Tante, die oft zu Besuch kommt. Zur Begrüßung küsst sie ihn. Can mag das gar nicht. Als die Tante wieder zu Besuch kommt, versteckt er sich hinter seiner Schwester Nesrin. Er flüstert ihr zu, dass er es blöd findet, wenn die Tante ihn küsst.

„Sag ihr das!“ meint Nesrin. „Kinder dürfen laut Nein sagen, wenn sie nicht geküsst oder angefasst werden wollen.“

Als die Tante das nächste Mal kommt, sagt Can zu ihr: „Ich mag das mit dem Küssen nicht!“ Die Tante ist froh, dass sie das jetzt weiß. Jetzt schickt sie Can immer Luftküsschen und das findet er lustig.

Für Can war es ein gutes Gefühl, Nein zu sagen. Wenn er eine Berührung nicht mag, wird er wieder Nein sagen.



Du bist dran

Can zeigt sein Nein mit seinem Körper und mit seinen Worten. Mit welchen Worten zeigst Du Dein Nein? Wie kannst Du Dein Nein mit dem Gesicht zeigen? Mit den Beinen zeigen? Mit den Händen zeigen?

So oft es geht treffen sich die Freunde in ihrem Geheimversteck. Das Versteck ist unter der Treppe zum Schulhaus. Dort kann sie niemand sehen.

Alle fühlen sich dort wohl. Sie machen es sich auf ihren Turnbeuteln bequem und erzählen sich gegenseitig Geschichten. Das ist ein schönes Gefühl.

Vom Versteck wissen nur die vier Freunde und sie erzählen es niemandem weiter. Das ist ein schönes Geheimnis.



Als Aylin alleine auf dem Schulflur steht, drängt sie plötzlich ein großes Mädchen in eine Ecke: „Gib sofort Dein Pausengeld her!“ verlangt sie.

Aylin hat Angst und gibt dem Mädchen schnell das Geld.

„Wenn du das jemandem erzählst, mach’ ich dich fertig.“ droht das große Mädchen.

Später im Klassenzimmer merkt Clara, dass mit Aylin etwas nicht stimmt. Clara fragt Aylin, was los ist. Geheimnisse, die blöde Gefühle machen, soll man immer jemandem erzählen. Deshalb erzählt Aylin Clara, was passiert ist. Zusammen mit Can und Tom überlegen sie, was sie tun können.



Can weiß, dass das Mädchen in Nesrins Klasse geht. Nach der letzten Stunde warten die vier bis das Mädchen herauskommt und bauen sich vor ihr auf. „Gib meiner Freundin ihr Geld zurück und mach das nie wieder!“ sagt Clara laut. Das große Mädchen sieht plötzlich ängstlich aus. Sie gibt Aylin ihr Geld zurück und geht kleinlaut weg. Aylin ist stolz auf ihre Freundin. Sie findet, Clara ist sehr mutig.



Du bist dran

Aylin, Clara, Tom und Can kennen den Unterschied zwischen blöden und schönen Geheimnissen. Welche schönen Geheimnisse kennst du?

Blöde Geheimnisse darf man weiter erzählen. Das ist kein Petzen. Schreibe ein Geheimnis auf, das man unbedingt weiter erzählen sollte.



Wenn Tom aus der Schule kommt, arbeiten seine Eltern noch. Dann passt Manuel auf Tom auf. Er ist ein Freund von Toms Eltern. Er macht mit Tom Hausaufgaben. Wenn Tom etwas in der Schule nicht versteht, kann er mittags einfach Manuel fragen. Außerdem spielt er mit Tom und kennt sich mit Computern aus. Das findet Tom gut. Aber einmal, beim Comic lesen, rutscht Manuel auf dem Sofa ganz dicht an Tom heran. Er legt seine Hand auf Toms Bein und fährt zwischen seinen Oberschenkeln entlang. Tom bekommt ein ganz seltsames Gefühl im Bauch. Er weiß nicht, was er tun soll. Er guckt Manuel verwirrt an. Manuel zieht seine Hand weg. Dann zwinkert er Tom zu und sagt: „Das erzählen wir aber keinem.“ Aber das seltsame Gefühl in Toms Bauch geht nicht weg. Daran merkt er, dass das ein blödes Geheimnis ist. Blöde Geheimnisse soll man jemandem erzählen.



Erst weiß Tom gar nicht, wie er so etwas erzählen kann. Doch dann nimmt er all seinen Mut zusammen und sagt zu Can: „Manuel hat mir zwischen die Beine gefasst – das war irgendwie ... komisch“. Can ist ganz erschrocken und schlägt vor, es einem Erwachsenen zu erzählen.

Du bist dran

Wem könnte Tom sein blödes Geheimnis noch erzählen?



Tom erzählt es seinen Eltern. Die schauen ganz ernst, aber dann loben sie Tom: „Gut, dass du uns das erzählt hast!“. Jetzt darf Manuel nicht mehr kommen.



Nach der Schule geht Tom nun oft zu Can und Nesrin. Wenn er die Hausaufgaben nicht versteht, kann er Nesrin fragen. Nach den Hausaufgaben gehen die Freunde zusammen auf den Spielplatz.

Impressum

Herausgegeben von Stadt Karlsruhe

Sozial- und Jugendbehörde – Beratung und Prävention
AllerleiRauh, Kinderbüro

Text und Redaktion

Renate Fiedler, Rebekka Götz, Sabine Pfortner

Layout

Pruß

Illustrationen

Judith Graffmann

Druck

Rathausdruckerei, Recyclingpapier

Stand

Februar 2022