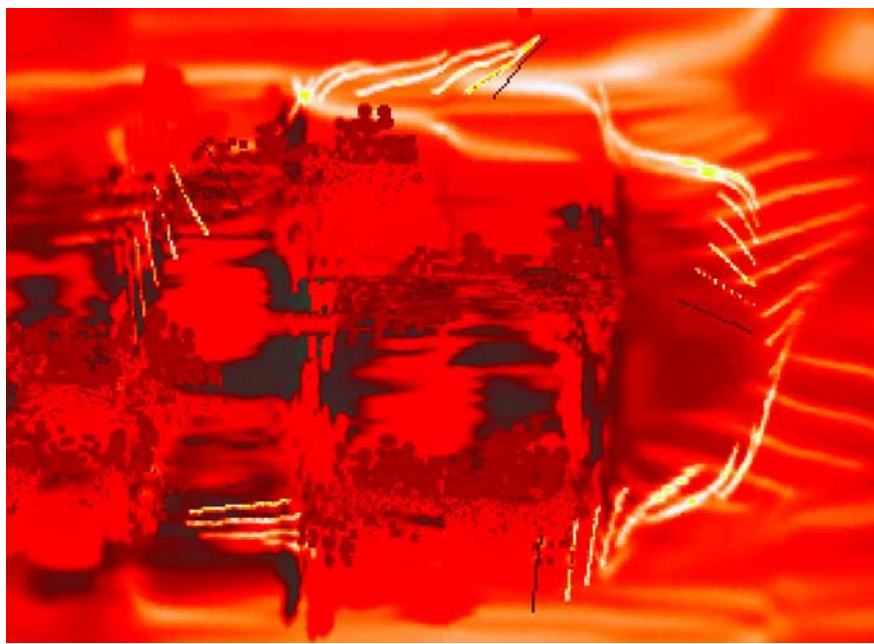


Gefühle



Wenn dich
etwas traurig
und unglücklich
macht,
**ist alles
rabenschwarz,
so wie die
dunk'le Nacht.**



Wenn du
sehr zornig
bist
und so
voller Wut,
**ist alles
feuerrot,
so wie im
Ofen die
Glut.**

Gefühle



Wenn du
dich wohl
fühlst
und ganz
geborgen
ist alles
himmel=
blau
wie ein

Sommermorgen.



Wenn du
froh bist
und
kannst
sogar
glücklich
sein,
ist alles
goldgelb
wie heller

Sonnenschein.

Gefühle



Wenn du dich gut fühlst - voll Unternehmungslust ist alles **grasgrün wie eine Wiese im August.**



Wenn du dich einsam fühlst und so ganz allein, ist alles **grau wie ein Tag ohne Sonnenschein.**

Gefühle



Wenn du dich
heiter fühlst
und siehst
vergnügt und
lustig aus,
ist alles bunt
wie ein
Sommer
blumenstrauß.

Gefühle

Angenehme Gefühle und unangenehme Gefühle

Du hast sicher auch schon gemerkt, dass deine *Gefühle* ganz verschieden sein können.

Je nachdem, wie es dir geht, was du erlebst oder mit wem du gerade zusammen bist, fühlst du dich gut oder schlecht.

Angenehme und gute Gefühle



Gute Gefühle haben etwas mit Spaß, Freude, Glück, Geborgenheit, Vertrauen, Zuneigung, Freundschaft, Liebe, Wärme, Zufriedenheit und Erfolg zu tun.

Wenn du diese *Gefühle* hast, geht es dir gut, und es fällt dir leicht, die schönen Dinge im Leben zu sehen und dich darüber zu freuen.

Man könnte auch sagen, dann ist dein Leben bunt und es leuchtet wie ein schöner Sommertag oder eine Wiese mit vielen bunten Blumen. Du fühlst dich dann so leicht wie ein bunter Schmetterling, der im Sonnenschein umherfliegt.

Gefühle

Unangenehme und schlechte Gefühle



Unangenehme Gefühle entstehen, wenn du Ärger, Sorgen, Angst, Furcht, Zorn, Wut, Trauer, Einsamkeit, Misstrauen, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Schmerz, Eifersucht oder Neid empfindest.

Diese Gefühle können dein Leben durcheinander bringen, sie bringen dich zum Grübeln, und dein Leben ist dann nicht besonders angenehm.

Du fühlst dich dann wie an einem grauen, nebligen oder regnerischen Tag, an dem es gar nicht mehr hell werden will, oder als hättest du dich in einem dunklen Wald verlaufen, aus dem es keinen Ausweg mehr gibt.



Zwei Geschichten über Gefühle

Geschichte 1

Bianca hat sich verschlafen und muss sich nun sehr beeilen, um noch pünktlich zur Schule zu kommen. Sie muss sich schnell waschen und anziehen und kann nicht mehr in Ruhe frühstücken.

Ihr bleibt nur noch Zeit für ein paar Bissen von dem knusprigen Brötchen. Den leckeren heißen Kakao, den ihre Mutter ihr immer hinstellt, kann sie nicht mehr trinken, denn es ist schon kurz vor acht Uhr.

Eigentlich wollte Bianca ihre neue Jacke anziehen, aber die ist noch oben im Kleiderschrank, und jetzt ist keine Zeit mehr, sie noch zu holen. Also zieht sie ihre alte Jacke an, die ihr gar nicht mehr gut gefällt und auch schon viel zu kurz ist.

Eilig macht sie sich auf den Weg zur Schule. Am Park, wo sie sonst morgens immer ihre Freundin Sarah trifft, ist weit und breit niemand mehr zu sehen. „Sarah hat sicher gedacht, ich sei krank,“ denkt Bianca und hat jetzt niemanden, mit dem sie auf dem Schulweg reden kann.

Gerade noch rechtzeitig - als alle Kinder in ihre Klassen gehen - kommt Bianca auf dem Schulhof an.

Als Sarah ihre Freundin Bianca entdeckt, freut sie sich und begrüßt sie mit den Worten: „Schön, dass du doch noch kommst! Ich war schon ganz enttäuscht und habe gedacht, du bist

Geschichte 2

Als am Morgen der Wecker klingelt, steht Lara zunächst auf und wäscht sich im Badezimmer. Anschließend sucht sie sich in Ruhe ihren Lieblingspullover aus dem Kleiderschrank und zieht sich an.

Am Frühstückstisch genießt sie das köstliche Müsli, das die Mutter ihr schon hingestellt hat und trinkt dazu eine Tasse von dem Früchtetee, den sie besonders gerne mag.

Nachdem die Mutter ihr einen schönen Tag in der Schule gewünscht hat, macht sie sich ganz gemütlich auf den Weg.

An der Ecke beim Bäckerladen trifft Lara - wie jeden Morgen - ihren Freund Daniel. Gemeinsam gehen die beiden Kinder zur Schule, und Daniel erzählt Lara von dem neuen Meerschweinchen, das er am Tag zuvor bekommen hat. Am Nachmittag wollen sie es füttern und mit ihm spielen.

Als Lara und Daniel im Klassenraum gerade das Etui auspacken, kommt auch schon die Lehrerin herein. Und mit Erschrecken stellen die beiden Kinder fest, dass die Lehrerin die Diktathefte unter dem Arm hat.

Daniel hat nicht für das Diktat geübt, weil er den ganzen Nachmittag das neue Meerschweinchen bestaunt hat. Und Lara - hat es ganz einfach vergessen.

Gefühle

krank geworden! Und wir wollten doch heute im Kunstunterricht gemeinsam das Gespensterschloss basteln!"

Darauf freuen sich die beiden Freundinnen nämlich schon seit ein paar Tagen.

Als nach der Pause die Kunstlehrerin in die Klasse kommt, machen sie sich mit Feuereifer daran, das gruseligste und unheimlichste Gespensterschloss zu bauen.

Sarah hilft Bianca beim Ausschneiden, denn das gelingt ihr noch nicht immer so ordentlich. Dafür aber hat Bianca besonders gute Ideen und viel Phantasie. Beide Mädchen sind so in ihre Arbeit vertieft, dass die beiden Kunststunden wie in Flug vergehen.

Als am Ende - kurz vor Schulschluss - alle Kinder ihre Arbeiten im Sitzkreis vorstellen sollen, sagt die Lehrerin: „Das ist nun wirklich das schönste Gespensterschloss, das ich je gesehen habe!"

Sarah und Bianca gehen nach der Schule gemeinsam nach Hause und verabreden sich für den Nachmittag. Wenn die Hausaufgaben erledigt sind, wollen sie sich auf dem Spielplatz treffen, um die neue Rutsche auszuprobieren.

Am Ende der Stunde, als sie die Hefte abgegeben haben, wissen sie schon, dass sie mehrere Wörter falsch geschrieben haben.

In der Pause wollte Lara eigentlich mit Daniel Karten tauschen. Doch weil Daniel seine Karten vergessen hat, tauscht Lara mit zwei Mädchen aus einer anderen Klasse.

Daniel steht allein auf dem Schulhof herum und weiß nicht, was er machen soll. Nach der Pause sagt er zu Lara: „Du brauchst heute Nachmittag gar nicht zu kommen. Ich möchte doch lieber alleine mit meinem Meerschweinchen spielen!"

Er geht in die Klasse, ohne sich noch einmal nach Lara umzusehen und redet den ganzen Vormittag nicht mehr mit ihr.

Nach Schulschluss gehen beide Kinder auch nicht wie sonst immer gemeinsam nach Hause. Lara geht auf den einen Straßenseite und Daniel auf der anderen Straßenseite.

Arbeitsaufgaben

Lies die beiden Geschichten gemeinsam mit einem Partner!

Überlegt zusammen, an welchen Stellen der beiden Geschichten die Kinder ein gutes und angenehmes oder eher ein schlechtes und unangenehmes Gefühl haben.

Menschen brauchen einander



Sicher bist auch du manchmal gern alleine und froh, wenn du deine Ruhe hast und dich niemand stört.

Wenn du zum Beispiel ein Buch lesen möchtest, Musik hörst, ein schönes Bild malen willst oder einen Brief schreibst. Oder nur alleine arbeiten willst. Bei solchen Gelegenheiten stören andere Menschen nur, und du ziehst dich zurück und machst vielleicht sogar die Tür von deinem Zimmer zu, damit jeder weiß, dass du nicht gestört werden willst.



In vielen Situationen des Lebens aber ist es sehr angenehm, wohltuend und hilfreich, wenn du nicht allein bist.

Nicht alles macht alleine Spaß und gelingt dir gut. Manchmal brauchst du Hilfe von deinen Eltern, deinem Freund, deiner Freundin oder der Lehrerin.

Gefühle

Ebenso kannst du anderen Kindern helfen, die etwas nicht so gut können, was du vielleicht viel besser kannst. Das kann in der Schule sein, wenn du zum Beispiel einem Mitschüler eine Rechenaufgabe erklärst, die er nicht verstanden hat, oder aber am Nachmittag, wenn dein Freund das Fahrrad flicken will und alleine nicht zurecht kommt.



Auch viele Spiele kann man nicht alleine spielen, und sie machen mit anderen Kindern zusammen viel mehr Spaß. Ohne Freunde und andere Menschen wäre es oft auch sehr langweilig. Obwohl das Zusammenleben mit anderen nicht immer einfach ist, weil es natürlich auch zu Auseinandersetzungen, Streit und Konflikten kommt, ist es doch schön und wichtig, dass es die Mitmenschen gibt.

Diese Erfahrung hast du sicher auch schon oft gemacht, dass es im Leben wichtig ist, wenn Menschen füreinander da sind.

Ganz besonders brauchst du andere Menschen, wenn du Probleme, Sorgen oder Kummer hast und so ganz alleine keinen Ausweg weißt. In dem Fall bist du auf die Hilfe von anderen angewiesen und solltest dir jemanden suchen, zu dem du Vertrauen hast, der dir zuhört und der vielleicht auch ein Geheimnis für sich behalten kann.

Überlege mit deinen Mitschülern, welche Situationen es geben könnte, in denen ein Kind Hilfe von anderen braucht!

Was dich bedrücken, quälen und belasten kann:



Du denkst, niemand mag dich leiden.

Du hast Angst.

Dein Freund hat dich geärgert.

Es gibt Ärger in deiner Familie.

Du wirst ausgeschimpft und beleidigt.

Du bist traurig.

Jemand tut dir weh, oder verletzt dich.

Du wirst geschlagen.

Du hast schlechte Noten bekommen.

Was dir gut tut und dich froh macht:



Deine Eltern spielen mit dir.
Du feierst Geburtstag.
Du wirst freundlich begrüßt.
Deine Freundin hat dich eingeladen
Deine Oma liest dir eine Geschichte vor.
Du wirst gelobt.
Dein Freund kommt zu Besuch.
Du bekommst einen schönen Brief.
Deine Eltern schenken dir ein Haustier.

Gefühle

Was dir gut tut und dich froh macht:



Du wirst freundlich begrüßt.
Deine Eltern spielen mit dir.
Die Oma liest dir eine Geschichte vor.
Du wirst gelobt.
Dein Freund kommt zu Besuch.
Deine Eltern kaufen dir ein Haustier.
Du feierst deinen Geburtstag.
Deine Freundin hat dich eingeladen.
Du bekommst einen schönen Brief.