

ARBEITSBLATT – AUFGABE 7B

So helfe ich meinem Freund oder meiner Freundin,
der/die wütend ist...



Wie fühlst du dich gegenüber deinem Freund/deiner Freundin, der/die wütend ist?

Denkst du, dass du ihm/ihr helfen kannst, seine/ihre Wut zu überwinden und sich wieder zu beruhigen?

Du musst nicht zu ihm/ihr hingehen. Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, kannst du jemand anderen fragen oder einen Erwachsenen fragen und beobachten, was er macht. Das kann dir für die Zukunft helfen.

Wenn du denkst, dass du ihm/ihr helfen kannst, atme ruhig und frag dich:

- Was kann ich machen?
- Was kann ich sagen?

Geh anschließend zu deinem Freund/deiner Freundin...

Hier kommt ein **Rettengring**, als kleiner Denkanstoß!



Was ist der erste mögliche kleine Schritt?

In jeder Situation gibt es kleine Schritte, durch die man sich wieder beruhigen kann und sich dem anderen wieder zuwenden kann.

Du kannst auch einen der kleinen Rettensringe weiter unten ausschneiden und jemandem damit deine Hilfe anbieten.

