

ARBEITSBLATT – AUFGABE 8B

Meinem Freund/meiner Freundin helfen, der/die traurig ist ...



Wie fühlst du dich, wenn ein Freund traurig oder entmutigt ist?

Denkst du, dass du ihm oder ihr dabei helfen kannst, seine/ihre Entmutigung zu überwinden und wieder weiterzumachen?

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 **Retterring**, als kleiner Denkanstoß!



Was ist der erste mögliche kleine Schritt?

In jeder Situation gibt es kleine Schritte, die die Traurigkeit mildern und die es erlauben, wieder Mut zu finden und weiterzumachen.

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

Traurigkeit

Was ist los?

Traurigkeit

Ich bleibe bei dir.

Traurigkeit

Darf ich dich umarmen?

Traurigkeit

Wie fühlst du dich?

Traurigkeit

Willst du langsam mit mir ein- und ausatmen?

Traurigkeit

Es kommt vor, dass man sich traurig fühlt.

Traurigkeit

Kann ich dir helfen?

Traurigkeit

Es ist normal, manchmal entmutigt zu sein.

Traurigkeit

Willst du mit mir spazieren gehen?

Traurigkeit

Es ist normal, wütend zu sein.

Traurigkeit

Was willst du jetzt machen?

Traurigkeit

