



Von guten und schlechten Gefühlen

Es gibt gute und schlechte Gefühle. Mal bist du fröhlich, mal traurig. Manchmal willst du mit Freunden Spaß haben und herumtoben und manchmal möchtest du einfach allein sein und deine Ruhe haben.

Das geht allen Leuten so. Auch Mama hat manchmal schlechte Laune und dein bester Freund hat nicht immer Lust, mit dir zu spielen. Das heißt aber nicht, dass er dich nicht mehr mag. Vielleicht ist er einfach müde oder er ist traurig darüber, dass sein Wellensittich so krank ist. Dann kannst du ihn ja trösten. Wenn er das auch nicht mag, sag ihm einfach, dass du ihn trotzdem gern hast und ihr auch morgen wieder auf den Spielplatz gehen könnt.

Schau dir Maria und ihre Freunde an und beschreibe, wie sie sich fühlen!





Wie geht es dir?

Hast du gerade gute oder schlechte Laune?



Schau in einen Spiegel und male dein Gesicht in diesen Bilderrahmen!



POLDI's SPIEL-TIPPS:

- Seht in einen Spiegel und kuckt einmal fröhlich, einmal traurig, wütend oder ängstlich. Was verändert sich dabei in eurem Gesicht?



- Eure Erzieherin oder ein anderer Erwachsener flüstert einem von euch zu, was er vormachen soll (jemanden, der sich freut, traurig, wütend oder ängstlich ist ...). Die anderen Kinder sollen dann erraten, was der „Schau-spieler“ gezeigt hat.

Kratzpullis, Nudeln und Gute-Nacht-Küsse



Manchmal sehen dir die Erwachsenen nicht an, ob es dir gut geht oder nicht. Sie merken nicht immer, ob du dich wohl oder unwohl fühlst. Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen.

Mama möchte, dass Maria den roten Pull-over anzieht. Den mag Maria gar nicht, weil der ganz kratzig ist. Das sagt sie Mama. Jetzt darf sie den kuscheligen gelben Pulli anziehen. Den roten Pullover trägt nun ihr großer Teddy.



Schmusen findet Maria toll. Ohne Gute-Nacht-Kuss möchte sie gar nicht einschlafen. Aber manchmal will sie einfach nicht gedrückt oder geküsst werden. Vor allem Oma Krauses nasse Küsse sind eklig. Das sagt Maria dann auch. Sie ist schließlich kein Knutschpüppchen!

Maria isst gern Nudeln. Das ist ihre Lieblingspeise. Doch oft ist sie schon nach einem halben Teller Nudeln satt. Dann sagt Maria: „Das war lecker, aber ich bin jetzt satt!“



Maria findet es lustig, wenn Papa sie kitzelt. Der hört auch immer gleich auf, wenn sie sagt, dass sie nicht mehr mag. Von Onkel Hans möchte sie nicht gekitzelt werden. Der zwickt sie dabei immer in ihren Po. Das hat sie Mama und Papa erzählt und die sagen, dass Onkel Hans sie nicht mehr anfassen soll.



Mein Gefühl

Schau dir die Bilder an und überlege, wie du dich in einer solchen Situation fühlst!

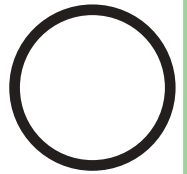
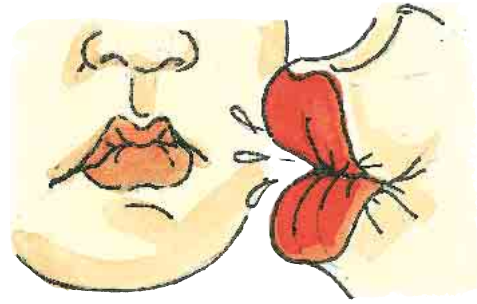
Hast du ein gutes Gefühl, male dem Gesicht neben dem Bild ein lachendes Gesicht! 😊

Ist dein Gefühl unangenehm, zeichne ein trauriges Gesicht! ☹️

Kannst du dich nicht entscheiden, male den Mund als geraden Strich! 😐



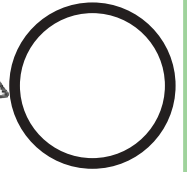
Morgen hast du Geburtstag. Du bist auf deine Geschenke schon sehr gespannt.



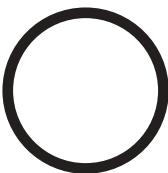
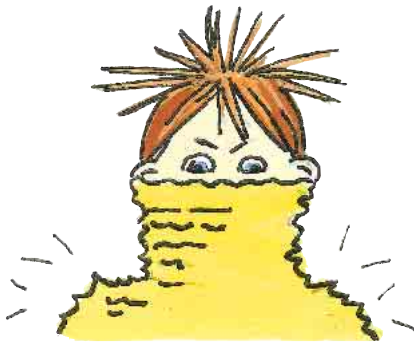
Eine Freundin deiner Mama begrüßt dich immer mit einem nassen Kuss auf deinen Mund.



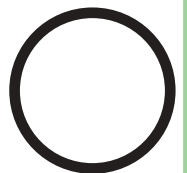
Du musst deinen Teller leer essen, obwohl du schon satt bist.



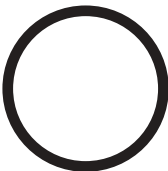
Sonntagfrüh kuschelst du mit Mama und Papa im großen Bett.



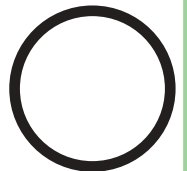
Du musst einen Pullover anziehen, der kratzt.



Ein größerer Junge hält dich fest und lässt dich nicht gehen, obwohl du weg möchtest.



Deine Kindergartenfreunde lassen dich bei einem Spiel nicht mitmachen.



Eure Katze kuschelt sich schnurrend auf deinen Schoß und lässt sich von dir streicheln.



Robin und der Knallkuss

Obwohl Herrmann mit Sicherheit keine Uhrzeit lesen konnte, wurde er nachmittags um halb drei immer etwas unruhig. Manchmal stand er sogar an der Wohnungstür oder lief aufgeregt hin und her und wartete. Er wusste nämlich ganz genau, dass Maria bald aus dem Kindergarten nach Hause kommen würde. Meistens holten ihre Eltern sie ab. Heute wurde Maria von Pias Mutter nach Hause gebracht.

Endlich läutete es an der Tür. Herrmann bellte laut und wedelte heftig mit dem Schwanz. Als Maria hereinkam, merkte Herrmann sofort, dass sie schlechte Laune hatte. Sonst begrüßte sie ihn immer als ersten, klopfte ihm auf den Rücken oder streichelte ihn. Manchmal gab sie ihm auch ein übrig gebliebenes Frühstücksbrot.



Heute übersah sie ihn völlig. Sie warf ihre Kindertasche in die Ecke, setzte sich in den Sessel, verschränkte die Arme vor der Brust und machte ein ganz motziges Gesicht. Marias Mama beobachtete sie eine Weile. Dann setzte sie sich zu ihr und fragte: „Geht es dir nicht gut, mein Schatz?“

Maria schüttelte den Kopf. „Du kennst doch den Robin aus meiner Kindergartengruppe. Der ist richtig doof, weißt du das?“

„Wieso das denn?“, fragte die Mutter. „Du konntest ihn doch immer ganz gut leiden, oder?“

„Ja schon“, sagte Maria, „bis heute jedenfalls. Ich habe mit Pia gerade ein Puzzle gemacht. Plötzlich kommt Robin und drückt mir einen richtigen Knallkuss auf das Ohr. Das hat ganz sehr wehgetan. Und dann ist er noch zu Pia, hat ihren Kopf festgehalten und wollte ihr einen Kuss auf den Mund geben, der blöde Heini!“

„Und was habt ihr dann gemacht?“, fragte Marias Mama.

„Wir sind dann zu Frau Schmitt und haben das erzählt. Und Frau Schmitt hat den Robin gefragt, warum er das gemacht hat“, erzählte Maria. „Aber Robin hat gar nicht richtig zugehört. Hinterher kam er noch mal zu uns und hat gesagt, dass Pia und ich ganz große Petzen sind!“

Maria schaute immer noch ganz motzig. „Muss ich mir so was eigentlich gefallen lassen, auch wenn ich das richtig eklig finde?“





Marias Mama schüttelte den Kopf. „Schmusen und Küssen oder auch Kuschelein ist eigentlich etwas sehr Schönes. Wenn sich zwei Menschen sehr gern haben, und beide das wollen, ist das in Ordnung. Aber wenn einer von beiden so etwas nicht will, dann darf es der andere auch nicht tun. Das ist bei Erwachsenen übrigens genauso. Auch Große dürfen nicht einfach irgendjemanden küssen oder anfassen.“

Maria überlegte eine Weile: „Und wenn jetzt ein Erwachsener einfach so ein Kind anfasst oder durchkrabbeln will, darf der das?“

„Nein, das dürfen sie nicht. Jeder Mensch kann selber bestimmen, was mit ihm und seinem Körper geschieht. Wenn dir eine Berührung oder etwas anderes nicht gefällt, musst du das laut und deutlich sagen. Sonst weiß der andere vielleicht gar nicht, dass du das nicht magst. Und wenn derjenige trotzdem nicht aufhört, musst du jemandem davon erzählen und um Hilfe bitten.“



Die beiden saßen dann noch eine Weile zusammen. „Geht es dir jetzt wieder besser?“, fragte Marias Mama. Maria nickte. „Frau Schmitt hat übrigens auch gesagt, dass man mit jemandem sprechen soll, wenn man sich über etwas ganz sehr ärgert. Und jetzt habe ich Hunger. Was gibt es denn heute zum Abendbrot?“

Marias Mutter lachte. „Es gibt das Lieblingsessen meiner Lieblingstochter: Nudeln mit Tomatensoße!“ Maria jubelte und fiel ihrer Mutter um den Hals. „Und du bist meine Lieblingsmama!“





Berührungen



Jedes Kind und jeder Erwachsene hat Stellen an seinem Körper, die nicht jeder anfassen darf.

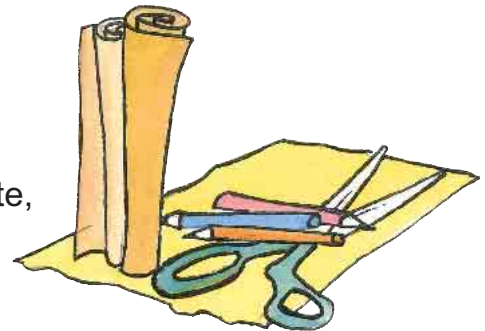
Maria, zum Beispiel, findet es doof, wenn Onkel Hans sie am Po streichelt. Wenn das aber ihre Mama macht, findet Maria das schön.

Ob dir eine Berührung angenehm oder unangenehm ist, entscheidest du ganz allein.

Probiere folgendes Spiel mit deiner Gruppe, deinen Eltern oder Freunden aus:

Ihr braucht dafür:

- große Packpapierstücke oder alte Tapetenreste,
- Farbstifte,
- Scheren.



Nun legt sich das erste Kind auf das Papier. Ein anderes umfährt mit einem Stift die Körperumrisse des liegenden Kindes. Dann ist das nächste Kind an der Reihe, bis jeder von euch seinen Umriss hat. Schneidet und malt eure Körperumrisse jetzt aus.

Zum Schluss zeigt jedes Kind an seiner Figur, **wo** es an seinem Körper **von wem nicht berührt** werden will oder **wo** ihm **was gefällt**.



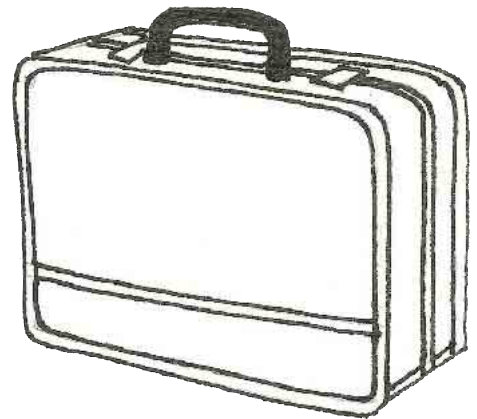
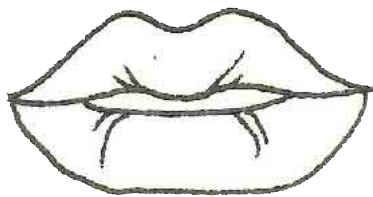
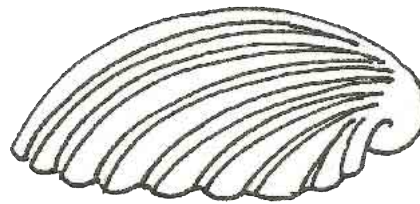
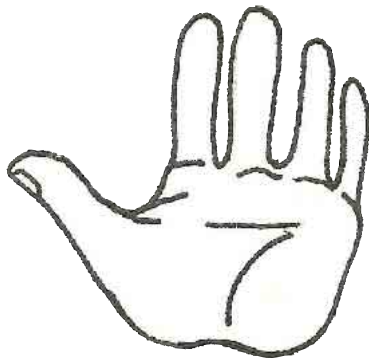
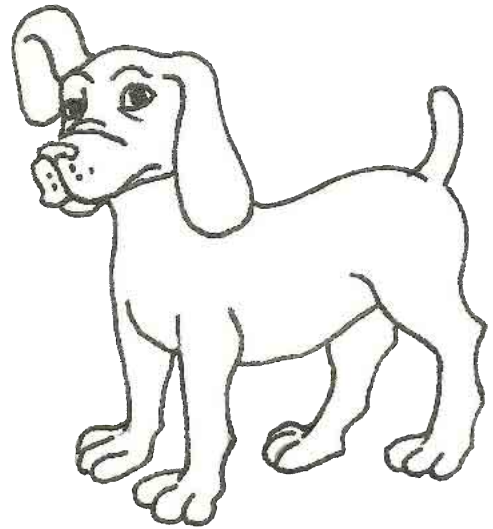
Was gehört zusammen?



Du hast jetzt viel über Gefühle, Küsse und Berührungen gehört und nachgedacht. Hier habe ich eine ganz andere Denkaufgabe für dich:

Nenne die Dinge, die du siehst **laut** und **deutlich** beim Namen! Jeweils **zwei** Dinge beginnen mit dem **gleichen Buchstaben**.

Verbinde die Dinge mit gleichen **Anfangsbuchstaben** mit einer Linie!





Sag NEIN!

Stimmt's, es ist gar nicht so leicht, jemandem zu sagen, an welchen Stellen man Berührungen mag und an welchen Stellen nicht?! Aber auch, wenn der oder die andere es nicht böse meint: Wenn du berührt wirst und es gefällt dir nicht, darfst du **HALT!** oder **NEIN!** sagen – auch zu Mama, Papa oder jemand anderem, den du sehr lieb hast!



Spiel zum NEIN-Sagen üben:

Übe nun, wie man am besten NEIN sagt, damit es andere auch ernst nehmen:

Stell' dir vor, ein Freund deiner Eltern bringt dir ein Geschenk mit. Er will, dass du dich mit einem Kuss auf seine Lippen bedankst. Du findest das aber eklig und möchtest das nicht.



Probiere NEIN zu sagen:

1. leise
2. lachend
3. laut und stark
4. weinerlich
5. ganz oft hintereinander

Überlege nun, welches NEIN wohl am besten ist, damit man dir glaubt!

Kannst du noch etwas tun, damit dein „NEIN!“ noch besser gehört wird (z. B. grimmig kucken, mit dem Fuß aufstampfen)?

Probiere auch das jetzt aus!



Das Lied von den Gefühlen

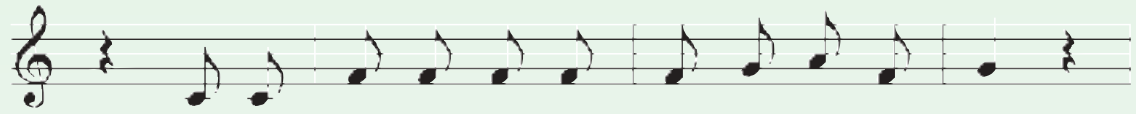
Worte u. Melodie: Klaus W. Hoffmann



Wenn ich glück - lich bin, weißt du was?



Ja, dann hüpf ich wie ein Laub-frosch durch das Gras.

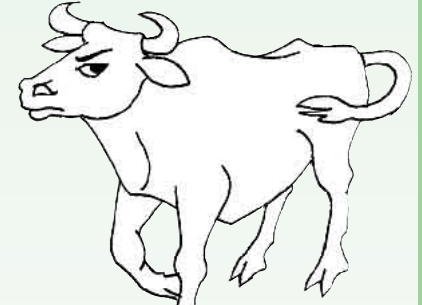


Sol - che Sa - chen kom - men mir so in den Sinn,

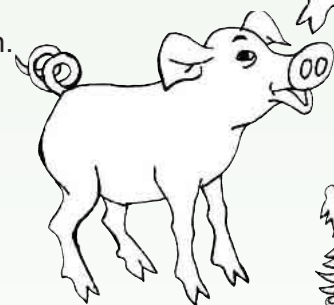


wenn ich glück - lich bin, glück - lich bin.

- 2. Wenn ich wütend bin, sag ich dir,
ja dann stampf und brüll ich wie ein wilder Stier.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich wütend bin, wütend bin.



- 3. Wenn ich albern bin, fällt mir ein,
ja dann quiek ich manchmal wie ein kleines Schwein.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich albern bin, albern bin.



- 4. Wenn ich traurig bin, stell dir vor,
ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich traurig bin, traurig bin.



- 5. Wenn ich fröhlich bin, hör mal zu,
ja, dann pfeif ich wie ein bunter Kakadu.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich fröhlich bin, fröhlich bin.



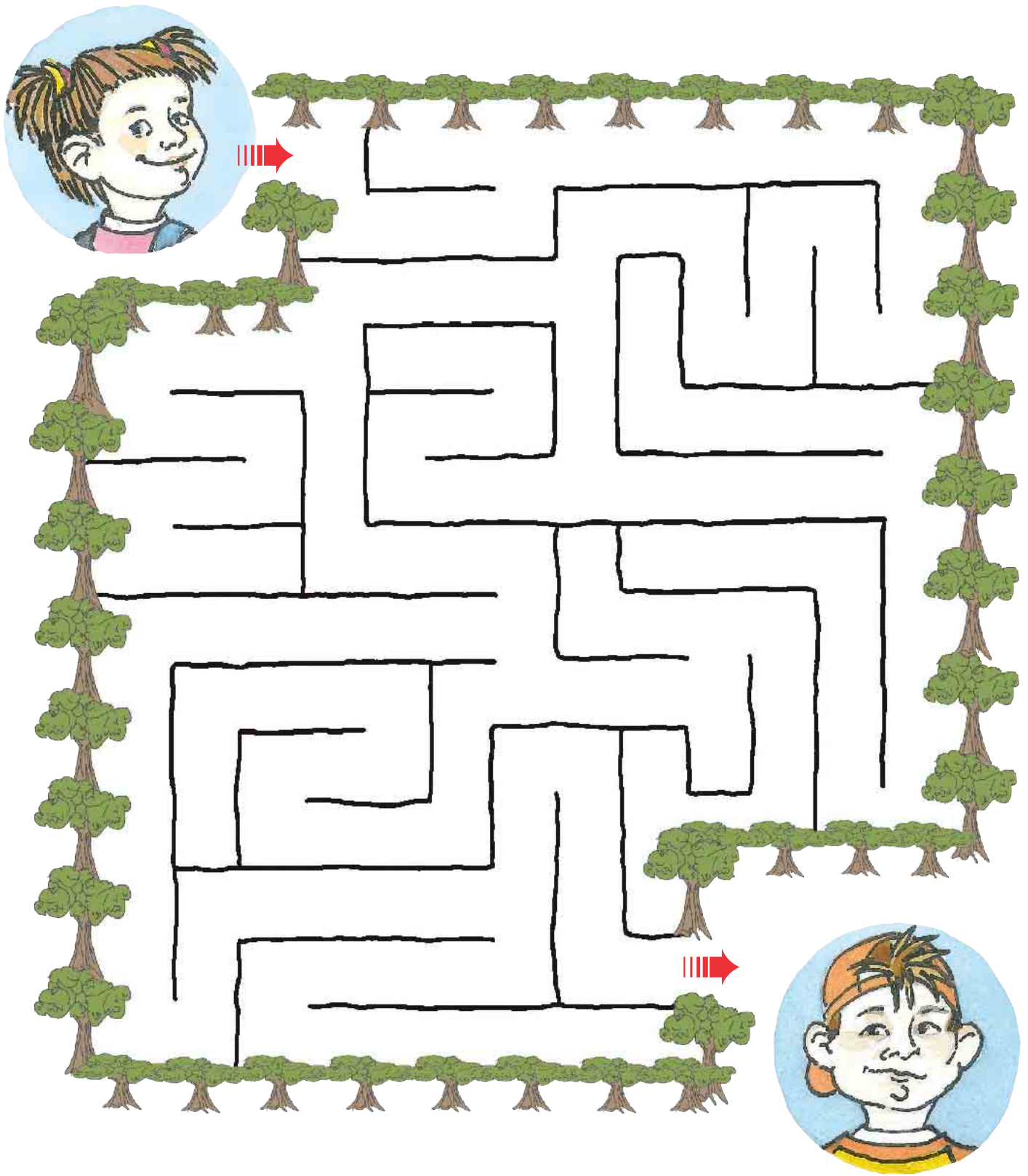
Körperliche Selbstbestimmung



Finde den richtigen Weg!

Beim Sonntagsspaziergang im Wald hat sich Moritz versteckt. Maria sucht ihn.

Hilf Maria, den richtigen Weg zu Moritz zu finden!





„POLDI hier ... Hallo Pia, wie geht's? ... hmm, ... ja, ... das verstehe ich! Klar ist es schwer für dich, einem Erwachsenen oder einem älteren Kind zu sagen, was dir unangenehm ist oder was du lieber hättest. Ich bin mir aber sicher, dass auch kleine Leute stark sein können. Pia, du musst dir einfach Hilfe holen, wenn du etwas nicht alleine schaffst! Soll ich dir ein Spiel verraten, in dem du das mal ausprobieren kannst? Ja? Dann pass auf ...“

Hilf mir bitte!

Als Spielpartner brauchst du mehrere Kinder und einen Erwachsenen.

Zuerst versucht jedes Kind von euch, eine schwierige Aufgabe **alleine** zu lösen.

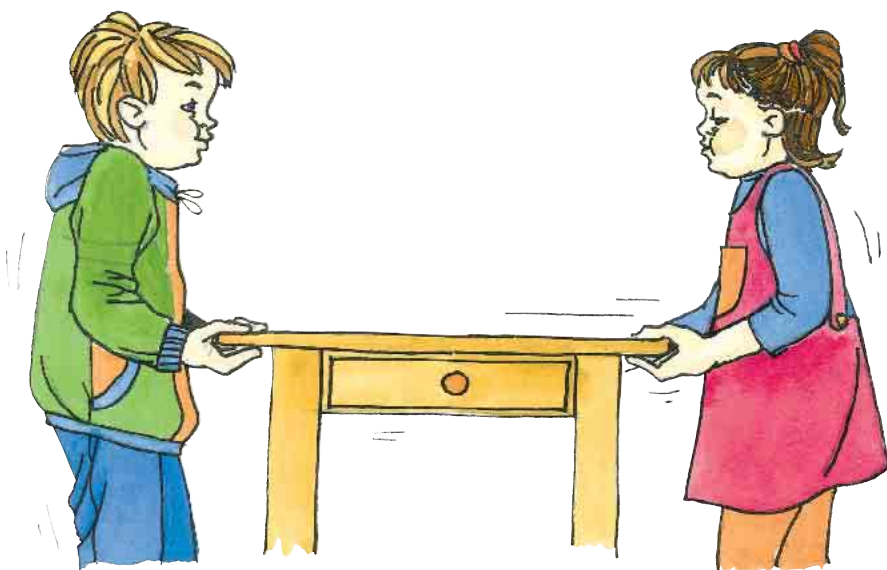
Das könnte zum Beispiel sein:

- einen Tisch wegtragen,
- dem Erwachsenen etwas wegnehmen, das er auf dem Rücken versteckt
- eine große Spielzeugkiste hochheben,
- den Erwachsenen wegschieben,
- eine große Decke zusammenfallen.



Wenn ein Kind von euch seine Aufgabe nicht alleine schafft, sucht es sich ein anderes Kind aus und sagt zu ihm: „Hilf mir bitte!“

Bestimmt gelingt euch die Aufgabe zu zweit schon eher. Schafft ihr es nicht, geht ihr zu einem dritten Kind und sagt: „Hilf uns bitte!“ usw.



Ihr werdet merken, wenn ihr euch Hilfe holt, seid ihr stark und könnt viel erreichen!