



Glaub an dich!

Manchmal passiert etwas, das dich traurig oder wütend macht. Zum Beispiel ein Streit mit Freunden oder eine schlechte Note. Stark zu sein bedeutet trotzdem nicht aufzugeben, sondern nach einer Lösung zu suchen.

Du kannst dich dann erinnern, was du schon alles geschafft hast. Zum Beispiel hast du gelernt, alleine eine Schleife zu binden, oder Fahrrad zu fahren, oder du hast dich getraut, im Chor mitzusingen, und vieles mehr.

Dann kannst du fest daran glauben, dass du auch neue Aufgaben lösen kannst. Freunde und Familie können dabei helfen: Sie können dich unterstützen und dir zuhören.

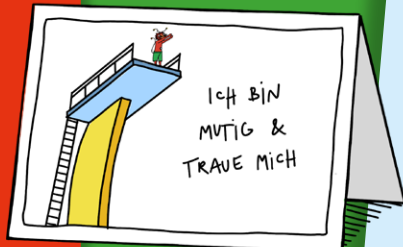
Jeder kann lernen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen, indem du dich erinnerst: „Das schaffe ich!“

So wirst du Stück für Stück selbstbewusster und stärker.



Manchmal hilft uns eine kleine Erinnerung, mutig zu sein.

Wenn du an einem Tag ein bisschen extra Mut brauchst, schnapp dir eine Mutmachkarte! Leg sie in dein Federmäppchen, stelle sie gut sichtbar auf oder stecke sie in deine Hosentasche. So kannst du jederzeit lesen, wie viel du schon kannst!



Bastelanleitung

Mutmachkarte für dich selbst



Du brauchst:

etwas dickeres Papier oder Karton (bunt oder weiß), eine Schere, bunte Stifte, Kleber

Und so geht's:

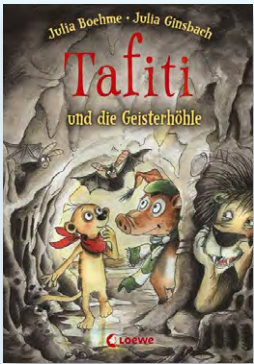
- 1 Zuerst faltest du das Papier oder Karton in der Mitte zusammen.
- 2 Dann zeichnest du auf die eine Seite mit dem Bleistift das Motiv auf. Oder du schneidest ein cooles Motiv aus und klebst es auf.
- 3 Schreibe dazu, was dir hilft und Mut macht.
- 4 Bunt ausmalen und gut sichtbar aufstellen!

Eine ausführliche Bastelanleitung mit Ideen für Motive und Mutmachsätze findest du auf unserer Internetseite: www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten

Buchtipp:



Tafiti und die Geisterhöhle (Band 15)
von Julia Boehme
(Autorin), Julia Ginsbach
(Illustratorin)

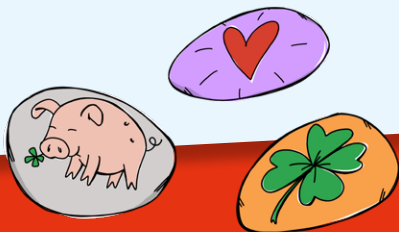


Loewe Verlag,
2020,
10,95 Euro

Tafiti das kleine Erdmännchen beweist bei seinen Abenteuern immer wieder, dass man gar nicht groß sein muss, um mutig zu sein und etwas zu erreichen.

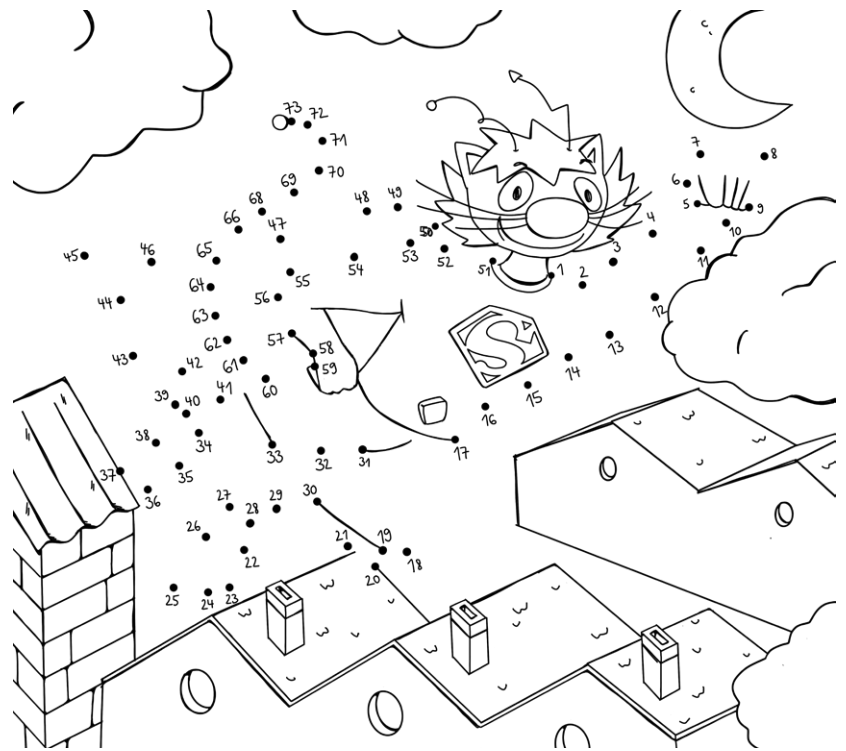
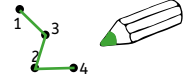
Diesmal schlüpfen Tafiti und sein bester Freund Pinsel, das Pinselohrschwein, in letzter Sekunde in eine Höhle, um King Kofi dem Löwen zu entkommen. Immer tiefer fliehen sie in die Höhle. Bald ist es stockdunkel und sie wissen nicht mehr, wo sie sind. Und was noch schlimmer ist, plötzlich ertönt eine unheimliche Stimme ...

Auch dieses Buch erzählt vom Wert der Freundschaft und der Familie und vom Mut, neugierig zu sein.



Prof. Schnurr als?

Finde es heraus und verbinde die Zahlen.



Bastelanleitung

Mutmachsteine zum Verschenken

Du brauchst:

glatte Steine, Acrylfarbe und Pinsel oder Filzstifte oder Permanentmarker

Und so geht's:

- 1 Zuerst machst du die Steine sauber.
- 2 Sind die Steine ganz trocken, kann es losgehen: Du kannst sie nun bemalen.
- 3 Oder Du beschriftest sie mit mutmachenden Worten.
- 4 Jetzt geht es ans Verschenken.



Du kannst sie an Freunde oder Familienmitglieder verschenken. Einfach so oder auch als Weihnachtsgeschenk!

