

## Wenn's mal knallt ....

puh...das ist schon eine aufregende Zeit im Moment, oder?

Wie schön es ist, gerade ganz viel Zeit mit der Familie zu haben, zu Hause zu sein - und manchmal wahrscheinlich auch ganz schön anstrengend, wenn man sich nicht aus dem Weg gehen kann. Da hat man auch mal Streit: mit dem kleinen Bruder, der großen Schwester oder mit Mama und Papa. Aber wisst ihr was? Das ist gar nicht so schlimm, wenn ihr ein paar Regeln einhaltet.

**Als erstes überlegt mal, worüber streitet sich wer mit wem?** Mit dem kleinen Bruder ist das vielleicht anders als mit der großen Schwester oder mit den Eltern. **Was machte euch ärgerlich?**

Name	Was macht mich ärgerlich und wütend?	Was brauche ich, um mich zu beruhigen?

**Welche Gefühle hat man denn, wenn man sich streitet?** Ich habe euch einige nochmal aufgeschrieben. Unterstreicht die für euch passenden in blau. Welches Gefühl hättet ihr lieber? Unterstreiche sie in Rot.

fröhlich	ärgerlich	traurig
verletzt	enttäuscht	wütend
stolz	geliebt	überrascht
ängstlich	neugierig	

Einen Streit kann man nicht klären, wenn der Bauch grummelt oder wenn man vor Ärger schreien könnte (und manchmal tut).

Als **1.** muss man sich **beruhigen!** Alle Stadtparker haben ganz tolle Ideen, wie man sich erstmal beruhigen kann. Hier noch einmal ein paar Ideen:

von 1-10 zählen	weggehen und kurz allein sein	tief ein und ausatmen
laut Musik hören	in ein Kissen boxen oder schreien	lesen oder malen
mit einem Freund, der Mama, dem großen Bruder sprechen		
<b>eine Runde rennen</b>	wild umherhüpfen	ein Blatt Papier zerknüllen

Wichtig ist **2.**, die **Wut nicht an jemand Anderen auslassen**, dadurch wird der Streit nur noch größer.

Wenn du dich **3.** beruhigt hast, das Gespräch suchen und **sagen wie man sich gefühlt hat** (nutzt dafür den Rahmen mit den Gefühlen).

Versuche dann **4.** dem Anderen zu erklären, **warum du dich so gefühlt hast** (was du eigentlich wolltest). **WICHTIG** ist dabei, dass du von dir redest (**ICH** hatte keine Ruhe, **NICHT: DU** hast mich gestört!).

Sage dann **5.**, **was du dir** gewünscht hättest und auch zukünftig **wünschst**.

Kommt dir das bekannt vor? Na klar! Das sind unsere **ICH - BOTSCHAFTEN!**



Vielleicht **überlegt** ihr **euch ein gemeinsames Wort, ein Fantasiewort, dass ihr sagt, wenn ihr euch ärgert, damit der andere Bescheid weiß ...** und vielleicht ist es so lustig, dass ihr dann ganz schnell gemeinsam wieder lachen könnt.

Und **ganz wichtig** nach einem Streit: **vertragt euch wieder** und sagt euch, dass ihr euch lieb habt. Streiten gehört zum Leben, sich Vertragen ist dann aber immer ganz wichtig.

*Eure Raffi*