

### Aufgabe:

Fast jedes Grundschulkind hat in der Schule schon einmal eine Situation erlebt, wo es ungerecht behandelt oder ausgegrenzt wurde. Sicherlich hast du auch schon einmal eine solche Situation erlebt.

a) Wie hast du dich dabei gefühlt? Markiere in einer Farbe.

wütend	beschämt	traurig	schwach
verärgert	aggressiv	minderwertig	einsam
energielos	eingeschüchtert	ausgeschlossen	
machtlos	depressiv	entmutigt	

Die meisten Kinder ziehen sich zurück, wenn sie ausgegrenzt, gemobbt oder diskriminiert werden. Das ist aber falsch. Es ist wichtig, dass man seine Gefühle zeigt und diese zulässt. Vor allem schlechte Gefühle können uns auf Dauer krank machen, wenn wir sie nicht verarbeiten.

b) Welches Gefühl kannst du wie verarbeiten? Wähle aus:

Bist du traurig,

Fühlst du dich schwach,

Wirst du aggressiv,

Kommt Wut in dir hoch,

Fühlst du dich minderwertig,

- c) Jeder Mensch verarbeitet schlechte Gefühle anders. Wie verarbeitest du schlechte Gefühle? Erzähle uns davon!