

MACH MIT!
ÜBUNGEN FÜR DICH





Puh, das war ja mal ein Abenteuer für meinen kleinen Karli!
Seitdem hat er Gigantos oft besucht und viel von ihm **gelernt**.
Er ärgert sich zum Beispiel nicht mehr so schnell und schafft es auch,
in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Gigantos
und ich haben ein paar **Übungen** und **Tipps** gesammelt.
Probier sie doch auch einmal aus!

DEINE UNTERWASSERWELT

Karlis Familie und Freunde hast du bereits kennengelernt. Aber ich bin jetzt ganz gespannt auf deine! Welche Tiere im Ozean kennst du? Zeichne oder male deine Freunde und deine Familie in das Meer! Dafür ist diese Extra-Seite für dich angefertigt.





WUTWELLEN

Natürlich ärgert sich **jeder mal** über etwas und wird wütend. Der Tintenfisch Klecksi spuckt zum Beispiel Farbe, die Quallen wechseln ihre Farbe von blaugrün zu einem grellen Rot und sogar der freundliche Zitteraal Lui schießt kleine Blitze, wenn er sehr wütend ist. Wann hast du dich denn das letzte Mal so richtig geärgert? Was genau ist da passiert?

Das letzte Mal war ich so richtig wütend, als ...

In seinem Ärger merkt Karli oft gar nicht richtig, wie es überhaupt zu einem Streit gekommen ist. Er kann dann immer kaum noch klar denken und die Gedanken wirbeln wie Wellen durch seinen Kopf.

Was ging dir durch den Kopf, als du das letzte Mal wütend warst?

Als ich das letzte Mal wütend war, ging mir durch den Kopf, dass ...

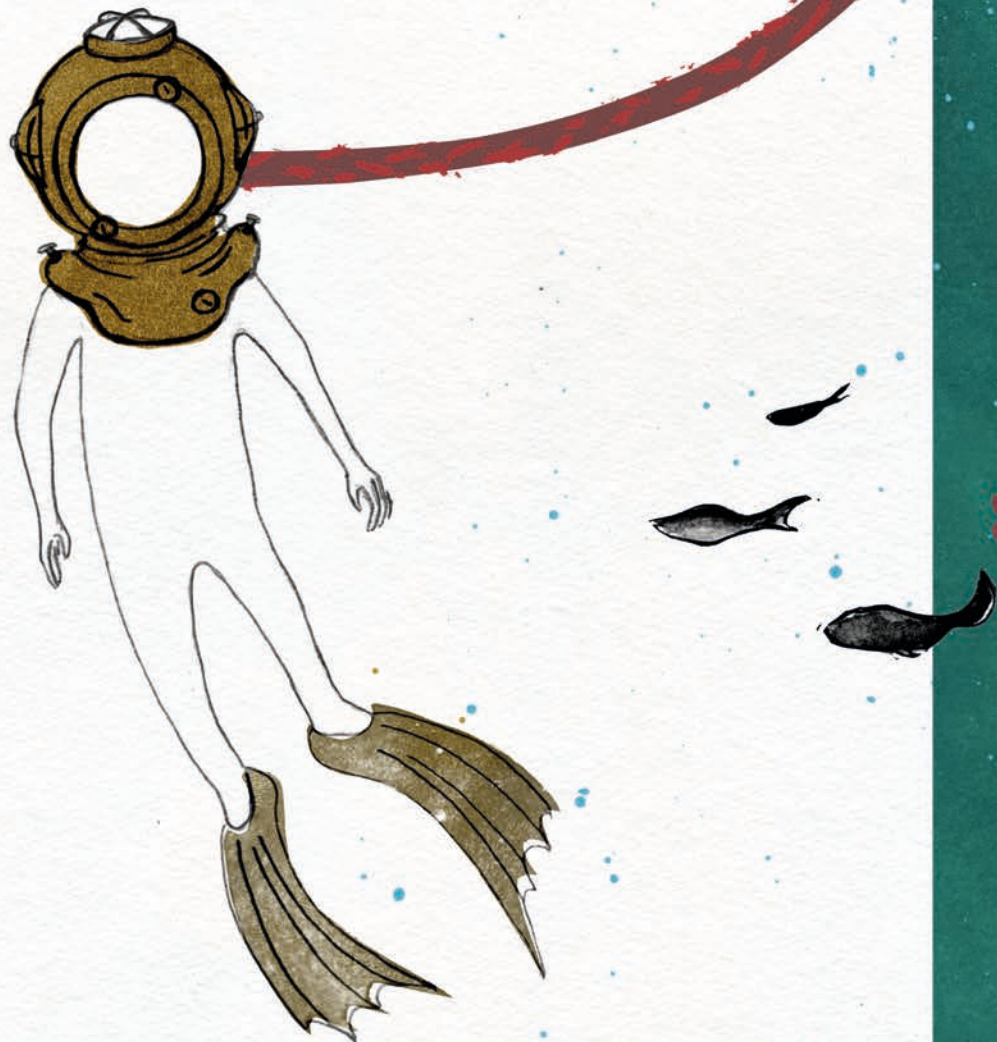
Karli ist manchmal so wütend, dass ihm ganz warm wird. Er fühlt dann, wie sein Körper immer größer wird und sich aufplustert.

Wie hast du dich **gefühlt**, als du so wütend warst?

Was und wo hast du das in deinem Körper **gespürt**?

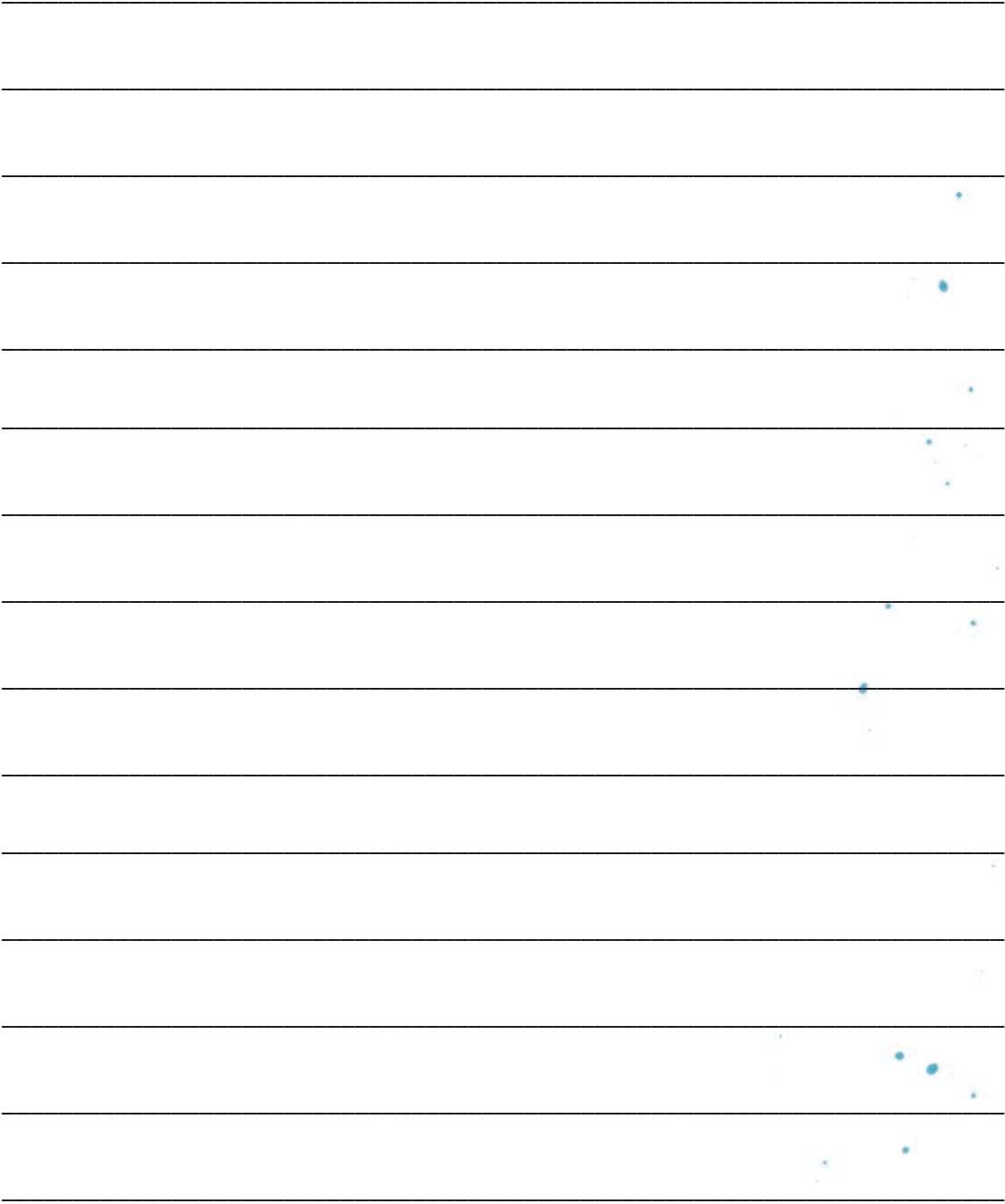
Als ich mich geärgert habe, habe ich gemerkt, dass ...

Benutze das Wutmännchen und male die Körperteile aus, in denen du die Wut besonders spürst!





Karli hat auf seiner Reise viel erlebt. Aber was wäre passiert, wenn er sich in manchen Situationen anders entschieden hätte? Welches Ende für die Geschichten magst du jeweils lieber? Und warum?



EIN TAUCHGANG DURCH DEN GEDANKENOZEAN

Warum ist Karli oft so wütend?

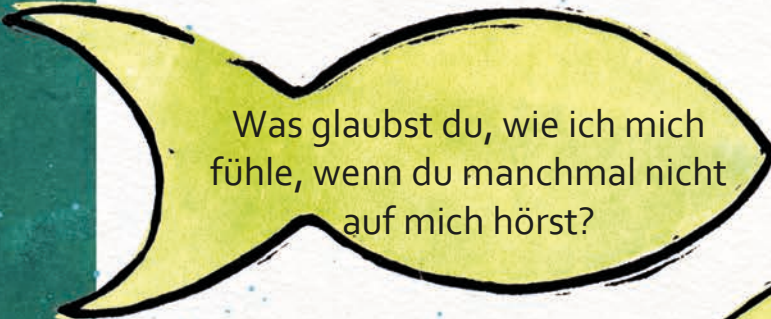
Und warum verstehen ihn seine Mama oder die anderen Kinder nicht?

Stell dir einmal vor, du besprichst abends noch einmal den Tag mit deinen Eltern. Worüber würdest du reden? Was wäre **wichtig** für dich?

Schreib deine Gedanken auf leere Kärtchen und bitte deine Eltern, dasselbe zu tun. Zuerst liest du eine Karte vor, dann sind deine Eltern an der Reihe. Redet über eure Gedanken und Wünsche und versucht, die Fragen des oder der anderen so **ehrlich** wie möglich zu beantworten.

Hier findest du weitere Ideen für Kärtchen, die ihr für euer Gespräch nutzen könnt.

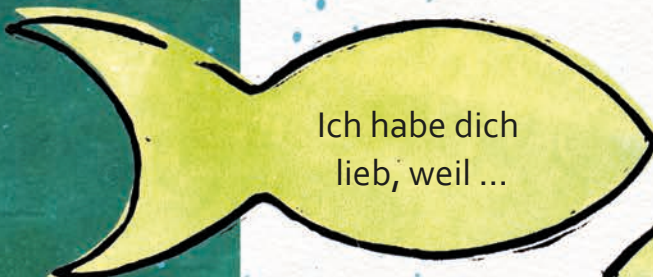
Elternkärtchen:



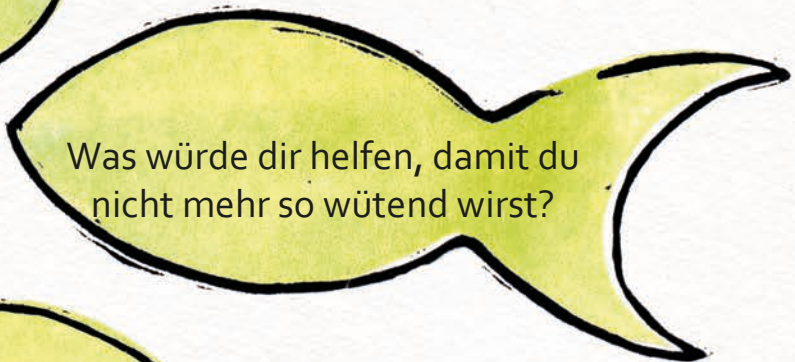
Was glaubst du, wie ich mich fühle, wenn du manchmal nicht auf mich hörst?



Warum bist du wütend?



Ich habe dich lieb, weil ...

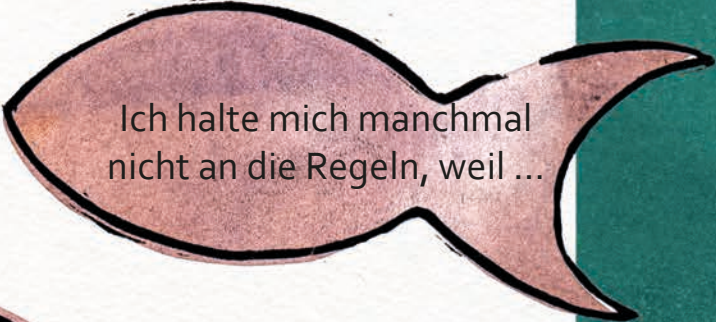


Was würde dir helfen, damit du nicht mehr so wütend wirst?



Ich finde toll an dir ...

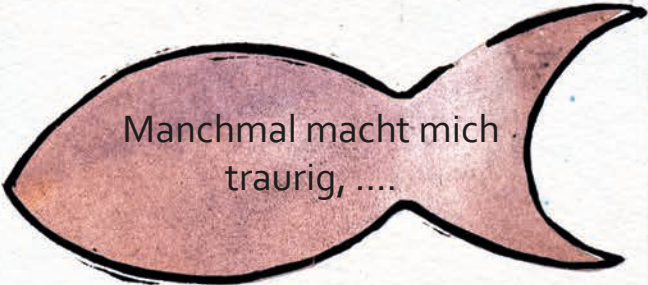
Karten für dich:



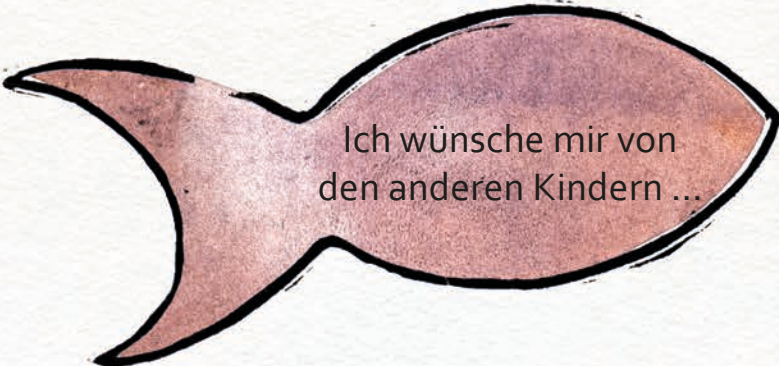
Ich halte mich manchmal
nicht an die Regeln, weil ...



Wenn du mich ausschimpfst,
bin ich ...



Manchmal macht mich
traurig,



Ich wünsche mir von
den anderen Kindern ...



Manchmal macht mich
wütend



Ich wünsche mir von dir ...



OPAS SPEZIALTIPPS

Mein erster Opa-Spezial-Tipp sind
FAMILIENREGELN.

Wir haben einen **Plan** entwickelt, auf dem wir
eintragen, was wir uns voneinander **wünschen**
und warum das **wichtig** ist.

FAMILIENREGEL	WARUM?
Ich versuche, genau zuzuhören, was der andere sagt, und lasse ihn ausreden!	Damit jeder sagen kann, was ihm oder ihr wichtig ist.
Ich denke gründlich nach, bevor ich etwas sage oder tue!	Damit ich andere nicht mit meinen Worten und Taten verletze und es später bereue.
Wenn etwas nicht nach meinem Willen geht, versuche ich, nicht gleich wütend zu werden!	
Wenn es ein Problem gibt, beteiligen sich alle an der Lösung.	Damit alle zusammenhalten und nicht einer oder eine allein gelassen wird.

Überleg dir mit deinen Eltern ein paar neue Regeln!
Was ist für euch besonders wichtig?



AUFGABENPLAN

Weil alle Familienmitglieder immer wieder den Überblick über ihre Aufgaben verlieren, hat Karlis Familie einen **Aufgabenplan** erstellt, der jetzt gut sichtbar am Kühlschrank hängt. So kann jedes Familienmitglied auf einen Blick sehen, was für die nächsten Tage bevorsteht, wer welche **Termine** hat und wer welche **Aufgaben** erledigen soll. Aber es stehen **auch schöne Sachen** darin, wie besondere Ereignisse, auf die man sich freuen kann! Sieh nur, wohin Karli am Samstagnachmittag eingeladen wurde! Das hier ist der Plan von letzter Woche:

	KARLI	MAMA	PAPA	ALLE
Mo	Hausaufgaben	Elternabend	Elternabend	
Di	Koralle aufräumen Hausaufgaben			
Mi	Hausaufgaben 		Muscheln im Hof auf-sammeln	
Do	Hausaufgaben 	Seetang schneiden		
Fr	Hausaufgaben	Wochen-einkauf		Kinoabend
Sa	Silas & Salis Geburtstagsfeier		Bastelraum aufräumen	
So				mit Opa Gigantos besuchen

Jetzt erstelle selbst einen Plan für deine Familie!



BELOHNUNGSPERLENKETTE

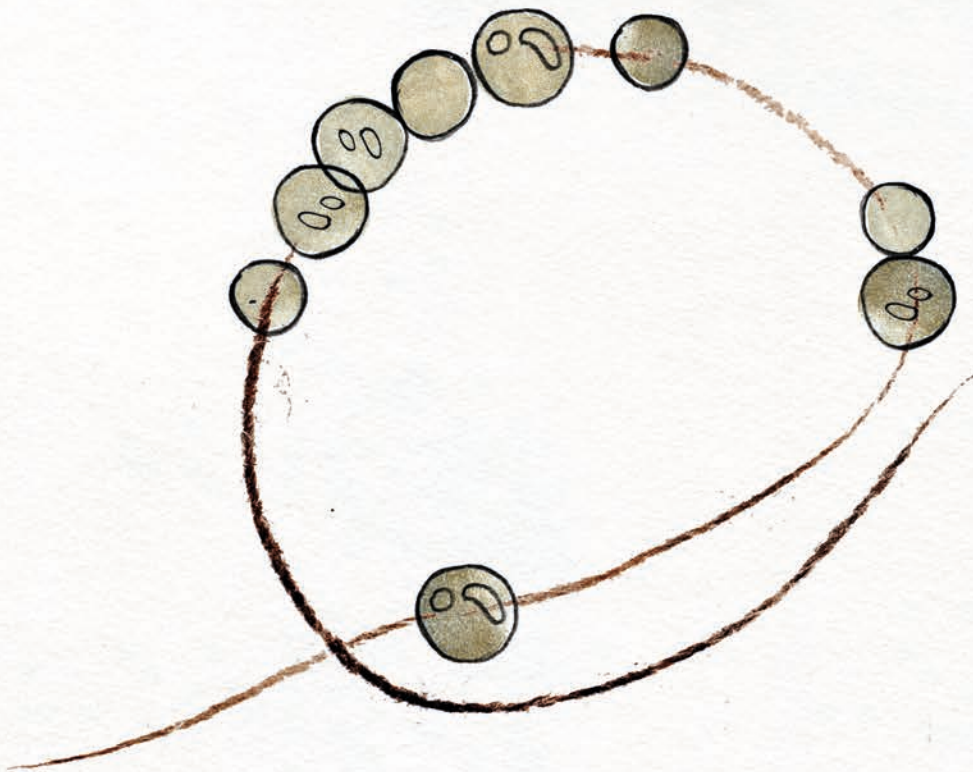
Wenn du eine Aufgabe erledigt hast, bist du bestimmt jedes Mal sehr zufrieden und stolz. Aber findest du nicht auch, dass man besonders unangenehme Aufgaben viel lieber und schneller erledigt, wenn es dafür eine kleine **Belohnung** gibt?

Für Karli habe ich dafür die **Belohnungspierlenkette** erfunden. Zuerst hat sich Karli mit seiner Familie seine Belohnungen überlegt: zum Beispiel abends mehr Vorlesezeit mit seinen Eltern, mehr Zeit zum Spielen und Malen oder ins Kino gehen. Und immer, **wenn Karli eine Aufgabe erfüllt oder sich gut an die Familienregeln gehalten hat, bekommt er eine Perle**, die er auf eine Schnur auffädeln kann.

Für schwierige Aufgaben gibt es mehrere Perlen: Wenn er zum Beispiel seine Koralle aufräumt, im Garten mithilft und nicht immer dazwischen plappert, bekommt er dafür jedes Mal 5 Perlen. Karli macht schon so gut mit, dass er jeden Tag ein paar Perlen erhält. Diese kann er **gegen kleinere Belohnungen eintauschen**. Er kann die Perlen aber auch so lange **sammeln**, bis er eine ganze Kette mit 50 Perlen voll hat. Genau das hat Karli vor: Er möchte als Erstes eine ganze Kette gegen den Eintritt zum Seepferdchenrennen, seiner Lieblingssportart, eintauschen! Sieh mal, wie viele Perlen er schon gesammelt hat!

Probiere es auch aus! Überleg dir als Erstes Aufgaben und Regeln, die du nicht so sehr magst, aber die du trotzdem erledigen und einhalten musst.





Und jetzt zum schönen Teil: Über welche **Belohnungen** würdest du dich besonders freuen? Welche Belohnungen kannst du gegen 1 Perle eintauschen? Und für welche Belohnungen brauchst du eine ganze Perlenkette?

Jetzt überlegst du am besten mit deinen Eltern zusammen, **wie lang** die Perlenkette sein soll und wie viele Perlen du für eine ganze Perlenkette brauchst. Du wirst sehen, im Handumdrehen hast du auch eine volle Perlenkette!