

## AKTIVITÄT FÜR KINDER

1 Nenne 5 Situationen, in denen du traurig warst und warum.

--	--	--	--	--

2 Versuche nachzudenken, was dich an diesem Tag fröhlich gestimmt hat.

---

---

3 Zähle 5 Aktivitäten auf, von denen du weißt, dass du sie tun kannst, um dich fröhlich zu machen, wenn du das nächste Mal traurig bist.

---

---

---

---

---

4 Zeichne die Bilder in die Kästchen:

--	--	--	--	--

## HINWEISE FÜR ELTERN (NACH DER AKTIVITÄT)

1. Sammeln Sie Informationen darüber, was die Kinder traurig macht.
2. Versuchen Sie, Gespräche über diese Ereignisse zu führen, und das auf eine angenehme, offene Art und Weise.



COMIC 3 | Juni 2023  
Talking About it Makes Us Stronger

# Traurig sein ist nicht schlimm



tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1

Oh Liam!  
Ist alles in  
Ordnung?

Nein ... Ich bin traurig.  
Und ich möchte nicht  
darüber reden!



2

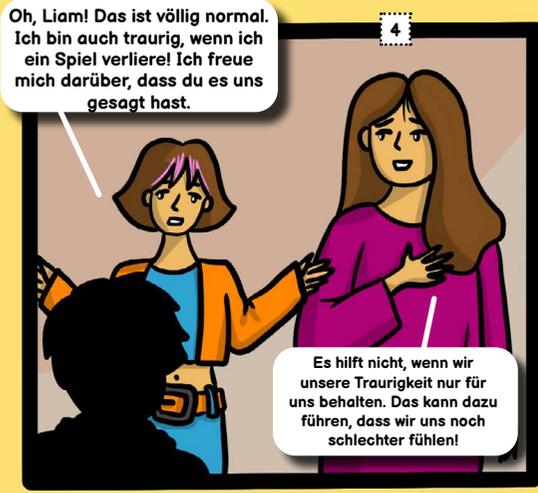
Es ist in Ordnung, traurig  
zu sein... Du kannst mit  
uns darüber reden!

Ja Liam... Über deine  
Gefühle zu sprechen,  
wird dir helfen, dich  
besser zu fühlen.



3

Nun... Ich bin einfach...  
traurig. Ich habe das Spiel  
heute verloren... und das  
hat mich wütend gemacht.  
Ich bin schlecht!



4

Oh, Liam! Das ist völlig normal.  
Ich bin auch traurig, wenn ich  
ein Spiel verliere! Ich freue  
mich darüber, dass du es uns  
gesagt hast.

Es hilft nicht, wenn wir  
unsere Traurigkeit nur für  
uns behalten. Das kann dazu  
führen, dass wir uns noch  
schlechter fühlen!



5

Jeder ist mal traurig. Wir sind vielleicht  
traurig, weil wir ein Spiel verloren haben  
oder weil wir uns mit unseren Freunden  
gestritten haben.

Oder wenn wir uns einsam  
fühlen oder eine Prüfung nicht  
so gut bestanden haben, wie  
wir gehofft hatten.



6

Wenn wir traurig sind, fühlen  
wir oft keine Freude in uns. Wir  
versuchen dann, es zu verbergen  
und vor anderen zu verheimlichen.



7

Manche werden  
sehr still und meiden  
andere.

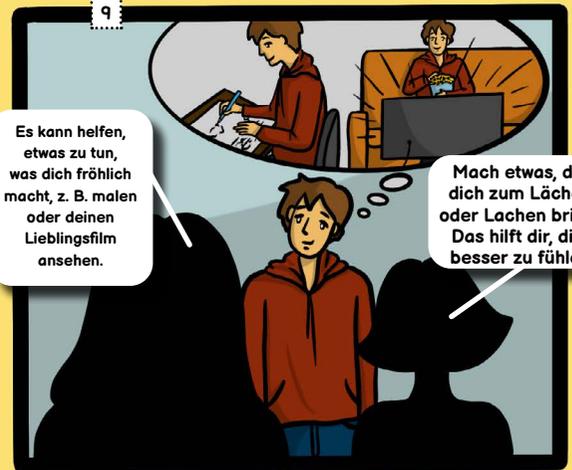
Andere sind  
manchmal sogar  
richtig wütend  
und gemein zu  
ihren Freunden  
oder ihrer  
Familie.



8

Sich traurig zu fühlen, ist  
nicht sehr schön, aber  
mit anderen darüber zu  
sprechen, kann helfen, sich  
wieder besser zu fühlen.

Versuche, deine  
Gefühle nicht für dich  
zu behalten. Das kann  
dazu führen, dass du  
dich noch schlechter  
fühlst. Sprich mit  
jemandem, der  
vielleicht Ideen hat,  
was du tun kannst, um  
dich besser zu fühlen.



9

Es kann helfen,  
etwas zu tun,  
was dich fröhlich  
macht, z. B. malen  
oder deinen  
Lieblingsfilm  
ansehen.

Mach etwas, das  
dich zum Lächeln  
oder Lachen bringt!  
Das hilft dir, dich  
besser zu fühlen.



10

Und was noch wichtiger  
ist: Versuche, nicht  
wütend auf dich selbst  
zu sein, weil du traurig  
bist. Das ist völlig normal,  
auch wenn es sich nicht  
schön anfühlt.

Ja, dadurch fühlst du dich nur noch  
schlechter. Es ist in Ordnung, ein  
Spiel zu verlieren. Jeder scheitert  
irgendwann einmal. Wir müssen es  
nur wieder und wieder versuchen.!



11

Traurig sein ist  
nicht schlimm!

Yeah... immer daran  
denken, dass es  
normal und auch  
gesund ist, traurig  
zu sein.



12

Hmm... Ich schätze,  
ihr habt beide recht...  
Allein, dass ich  
mit euch darüber  
gesprochen habe,  
macht es mir schon  
leichter. Danke.

Wir sind immer für dich da,  
wenn du reden willst. Auch  
wenn wir deine nervigen  
großen Schwestern sind!