Du bist unterwegs, bekommst Angst und niemand ist bei dir, der dich beschützt? Dann helfen dir die Notinseln. Du erkennst sie an diesem Bild. Geh einfach rein!

Nur Mut!

Ina hat einen Schwimmkurs gemacht, obwohl sie große Angst vor Wasser hatte. Das war sehr mutig! Jetzt traut sie sich sogar, vom Ein-Meter-Brett zu springen.

Rätsel für schlaue Füchse

Kreuze an, wann du mutig bist:

1. Ich gebe Fehler zu, auch wenn ich Ärger bekomme.
2. Ich gehe auf eine Weide, obwohl dort Kühe und ein Bulle sind.
3. Ich traue mich, eine Spinne ins Freie zu tragen.
4. Ich traue mich, im Dunkeln zu schlafen.
5. Auf dem Schulhof wird ein Kind verprügelt. Ich sage schnell der Aufsicht Bescheid.
6. Jemand hat einen Unfall. Ich rufe die 112 an.
7. Ich klettere auf morschen Dachböden herum.

Basteltipp: Mutmacher-Stein

Bemale einen Stein mit wasserfesten Farben. Nimm deinen Mutmacher immer in die Hand, wenn du mutig warst. Das lädt ihn mit deinem Mut auf! Trage ihn bei dir. Wenn etwas schwierig ist, erinnert er dich, wieviel du schon geschafft hast. Je öfter du dich etwas traust, desto mutiger wirst du!

Mutmach-Getränk

Lege drei Stängel Pfefferminze über Nacht in ein Glas Wasser, presse eine Zitrone aus und gebe den Saft dazu, süße mit etwas Honig.

Die Minze macht frisch und klar im Kopf.

Macht dir etwas Angst? Überlege: Was kann dir passieren? Ist es gefährlich? Kannst du dich verletzen? Wenn ja, sei schlau und hole dir Hilfe.

Wenn nicht, probiere es aus. Oft hilft es, etwas zu üben und immer wieder zu probieren. Du schaffst das!

Rätsel-Auflösung im Spiegel lesbar: ١٬٣٬٧٬٢٬٩

Bildquelle "Schwimmen": Wasserwacht-Bayern
Bildquelle "Notinsel-Logo": www.Notinsel.de

Unter www.svlfg.de/kinderseite findest du noch viele starke Tipps! Klicke doch mal rein!