

Dein Partner  
für sozial-emotional  
starke Kinder

Papilio



# GEFÜHLE *süßsauer*

Der neue Kinderpodcast  
von Papilio

## Dein Mitfühl-Heft zur Traurigkeit

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-  
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:



## Dein Mitfühl-Heft zur Traurigkeit

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben Dir die Möglichkeit, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie Dich in Kontakt mit anderen Menschen.

Wusstest Du, dass Dein\* Kind den Umgang mit Gefühlen erst „lernen“ muss? Und, dass Du ihm aktiv dabei helfen kannst, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen?

Im Podcast „Gefühle süßsauer“ und den zugehörigen Mitfühl-Heften findest Du Anregungen und Impulse, das Gefühlswissen Deines Kindes spielerisch zu erweitern und/oder zu festigen. Damit stärkst Du seine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Das sind entscheidende Fähigkeiten, denn sozial-emotional starke Kinder gehen gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher durchs Leben. Sie sind in der Lage, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Zudem sind sie besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt.

### → So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es traurig ist

- Sei ein Vorbild! Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Traurigkeit umgehen kann. Erzähle also auch davon, wann Du das letzte Mal traurig warst (z.B. auch aus der eigenen Kindheit) und wie Du damit umgehst/umgegangen bist. Bleibe hier bei kindgerechten Themen, die dem Alter Deines Kindes entsprechen.
- Sei ehrlich! Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt. Wenn Du z.B. traurig die Schultern hängen lässt und schlapp bist, dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, lernt das Kind im ungünstigsten Fall, dass Traurigkeit verdeckt werden soll.
- Nimm die Traurigkeit Deines Kindes ernst, höre zu und frage genau nach, wenn es darüber spricht. Gib ihm die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen ab und zu traurig sind und es ein wichtiges Gefühl für uns ist. Die Traurigkeit zeigt uns, dass uns etwas wichtig ist.
- Ist Dein Kind traurig, dann tu es nicht mit Sätzen ab wie: „Heulsuse! Das ist doch gar nicht so schlimm! Da musst Du jetzt tapfer sein!“ Bring Verständnis auf, frag genau nach und überlegt gemeinsam, was jetzt helfen könnte.
- Nimm Dein Kind in den Arm (sofern es das möchte), gib Halt und sprich mit beruhigender Stimme.
- Falls es sich mehr durch Gestik und Mimik ausdrückt, dann finde Worte für das Gefühl Deines Kindes und beschreib, was Du im Gesicht wahrnehmen kannst.
- Hilf ihm, Wörter für die Traurigkeit zu finden und seinen Wortschatz zu erweitern, damit es sagen kann, was es fühlt --> Dabei unterstützt z.B. die untenstehende Übung Heulknäuel-Detektiv\*in.

\*„Dein“ Kind steht hier stellvertretend für das Kind, das Du betreust/großziehst.

- Achte darauf, dass Du Kinder gleichbehandelst, unabhängig von ihrem Geschlecht. Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z.B. sollen Jungen nicht weinen, sondern stark sein. Dabei spüren sie Traurigkeit genauso wie Mädchen, denen es mehr zugestanden wird zu weinen.
- Pass auf, dass keine Ersatzbefriedigungen gesucht werden, um die Traurigkeit zu überdecken. Wie z.B. Essen (Süßigkeiten), Sport (exzessiv), TV schauen, Handy oder PC-Spiele.
- Gerade wenn ein Kind traurig ist, vermittele Geborgenheit und spende Trost! Vielleicht möchtet Ihr gemeinsam die Tröstebox auspacken? --> Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.

Nachfolgend findest Du Ideen, wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Traurigkeit reden kannst und was hilft, wenn die Traurigkeit da ist.



## Werde zur\* zum Heulknäuel-Detektiv\*in

Kommt gemeinsam der Traurigkeit auf die Spur!

- Kannst Du Dich erinnern, wann Du das letzte Mal traurig warst? Was genau ist passiert? Erzählt Euch gegenseitig davon.
- Wie und wo kannst Du Traurigkeit in Deinem Körper spüren? Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Traurigkeit fühlt. Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?

- Tränen fließen
- Mundwinkel hängen nach unten
- Hängende Schultern
- Dicker Kloss im Hals, Kehle ist zugeschnürt
- Atmen fällt schwer (kurzatmig)
- Engegefühl in der Brust
- Alles fühlt sich so schwer an
- Der Bauch fühlt sich ganz leer an
- Die Muskeln machen schlapp
- .....



Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn Du traurig bist, oder? Traurigkeit kommt auf, wenn Dein Bedürfnis oder Dein Wunsch nicht erfüllt wird. Beispielsweise wenn Du ins Bett musst, obwohl Du noch so gerne aufgeblieben wärst, Dein\*e Freund\*in nicht mit Dir spielen will, jemand gestorben ist, den Du sehr lieb hattest, oder wenn Du Dich verletzt hast.



## Malen mit Heulibold

Erinnerst Du Dich? Heulibold wollte im Podcast wissen, wie Du Dir die Traurigkeit vorstellst. Für jede\*n kann die Traurigkeit anders aussehen. Nimm Dir Stifte, Farbe und/oder ein für Dich passendes Bastelmaterial und gestalte ein Traurigkeits-Bild.

Vielleicht helfen Dir diese Fragen dabei:

- Welche Farbe hat Traurigkeit für Dich? Ist sie eher dunkel oder knallig bunt?
- Welche Form hat Traurigkeit für Dich?

Fertig gemalt und gebastelt? Wer mag sein Bild vorstellen und erzählen, was darauf zu sehen ist? Vielleicht habt Ihr Lust, eine Ausstellung damit zu machen?

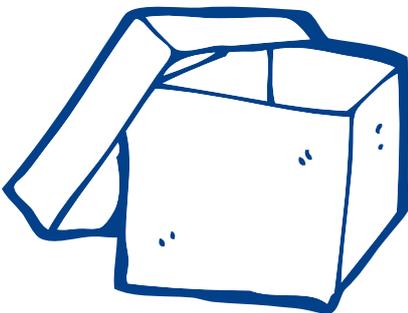
## Bastle Deine Tröstebox

Egal, wie groß Dein Kummer ist – Deine Tröstebox ist immer für Dich da und hilft Dir, mit der Traurigkeit gut umzugehen. Dafür brauchst Du:

- Eine Schachtel oder eine Box
- Wenn Du möchtest, kannst Du sie außen bemalen oder bekleben. Dann brauchst Du noch Stifte, Kleber und Sachen zum Aufkleben, wie z.B. Tonpapier, Ausschnitte aus Zeitschriften, Perlen oder Aufkleber.

Und so geht's:

- Nimm Dir Deine Box so wie sie ist, oder gestalte sie so, wie es Dir gefällt.
- Und jetzt befülle sie mit Dingen, die Dich trösten oder Dir helfen, wenn Du mal traurig bist. Das können ganz unterschiedliche Sachen sein. Zum Beispiel:



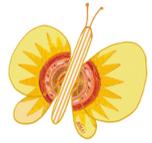
- Dein Lieblingsbuch oder Deine Lieblingsmusik
- Schätze aus der Natur: z.B. ein schöner Stein, eine Muschel, Kastanien
- Ein kleines Fotoalbum mit Bildern von Menschen und Tieren, die du magst
- Erinnerungen an schöne Ausflüge
- Taschentücher
- .....

Wenn Du alles Wichtige in der Box hast, dann such Dir einen guten Platz dafür. Und wenn Du das nächste Mal traurig bist, dann hol sie raus. Das kannst Du alleine machen oder, wenn Du magst, zusammen mit einer\* einem Erwachsenen. **Deine Tröstebox hilft Dir, wann immer Du sie brauchst!**

**Teile Deinen Kummer mit anderen: Erzähle einer Person, bei der Du Dich wohlfühlst, warum Du traurig bist. Manchmal hilft es schon, darüber zu reden, und schon fühlen wir uns nicht mehr so allein.**

Dein Partner  
für sozial-emotional  
starke Kinder

# Papilio



## Dein Mitfühl-Heft zu „Gefühle süßsauer“ Der Papilio-Kinderpodcast mit der Extraportion Gefühlswissen

Papilio ist Dein Partner für sozial-emotional starke Kinder!

Wenn wir keinen Podcast machen, bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Programmen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen. Wir fördern sie im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal unter [www.papilio.de](http://www.papilio.de)

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[papilio.de/podcast](http://papilio.de/podcast)

[kitagold.papilio.de](http://kitagold.papilio.de)

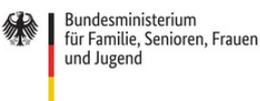
[www.instagram.com/papilio.de](http://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](http://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Der Papilio-Kinderpodcast und die Mitfühl-Hefte wurden erstellt im Rahmen von:

AUF!leben – Zukunft ist jetzt. ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms Aufholen nach Corona der Bundesregierung.

Gefördert vom:



im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-  
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:

