



## Bleib locker an stressigen Tagen

Geht es dir manchmal auch so? Du stehst morgens auf und dein Lieblingspulli ist in der Wäsche. Mist!

Beim Frühstück haben Mama und Papa Streit (auch Mist) und in der Schule kassierst du eine Vier in der Mathearbeit. Noch größerer Mist!

Und wegen Corona kannst du auch deinen Geburtstag nicht mit deinen Freunden und all deinen Verwandten feiern. Du bist kurz davor, auszuflippen.

Aber mit solchen Tagen bist du nicht allein. Solche „schwarzen“ Tage kennt jeder. Tage, an denen alles schiefgeht und sich kein Wunsch erfüllt. Doch kein Grund, aufzugeben. Es gibt viele Wege aus diesen schwarzen Tagen heraus.

Joshi, zum Beispiel, vergisst seine Wut, wenn er mit seinem Bruder eine Kissenschlacht veranstaltet, Leon geht zur Oma und erzählt ihr alles und Neele macht sich einen Plan, wie sie ihren Wünschen auf die Sprünge helfen kann.



Bitte einmal lachen, denn lachen ist die beste Medizin gegen schlechte Laune.



Sagt der Arzt zum Igel:  
„Jetzt wird es ein wenig piksen.“  
Sagt der Igel: „Genau das wollte ich auch sagen.“

Witze:

## Kennste den schon ..?

Mama singt Fritzchen ein Schlaflied vor. Nach einer Weile sagt Fritzchen:  
„Mami, kannst du bitte draußen weiter-singen, ich würde jetzt gern schlafen.“

Jonas fragt: „Herr Lehrer, kann ich für etwas bestraft werden, was ich nicht gemacht habe?“  
Antwortet der Lehrer: „Aber natürlich nicht.“  
Jonas: „Das ist sehr gut, denn ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht.“

# Wutmandala

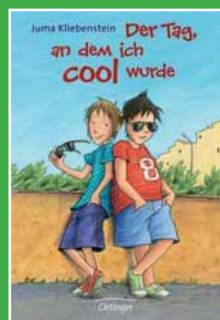
Viel Spaß  
beim Ausmalen



Super, um sich  
abzureagieren:

## Der Wutball

Eine Bastelanleitung  
für den Wutball findest du  
auf unserer Internetseite:  
[www.gesundmachtschule.de/  
kinder-mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten)



## Buchtip

Der Tag, an dem ich cool wurde  
von Juma Kliebenstein,  
Oetinger Verlag, 14,00 Euro

Lesetipp für alle, die mehr Selbstbewusstsein brauchen –  
ein Mutmachbuch zum Weglachen!  
Martin und Karli wären gern genauso cool wie  
ihr Klassenkamerad Lukas und seine vier Freunde.  
Doch die machen den beiden das Leben mit Streichen  
und anderen Gemeinheiten schwer.  
Martin und Karli wollen sich dafür rächen – das endet  
aber anders als geplant!

