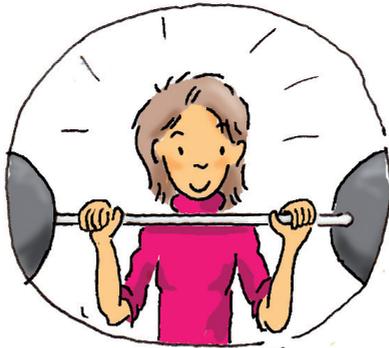


Was Mädchen stark macht

MITMACHBUCH



mein Geheimnis ...



Du kannst mit diesem Buch spielen und ihm alle deine **Ideen, Gedanken und Geheimnisse anvertrauen**. Du brauchst dafür nur deine Lieblingsstifte - zum **Schreiben und Zeichnen und Malen**.

Du wirst dabei lernen, dass es eine besondere Stärke ist, sich Hilfe zu holen und um Unterstützung zu bitten. Denn es gibt immer Situationen, die Du als Kind oder Jugendliche unmöglich alleine bewältigen kannst!

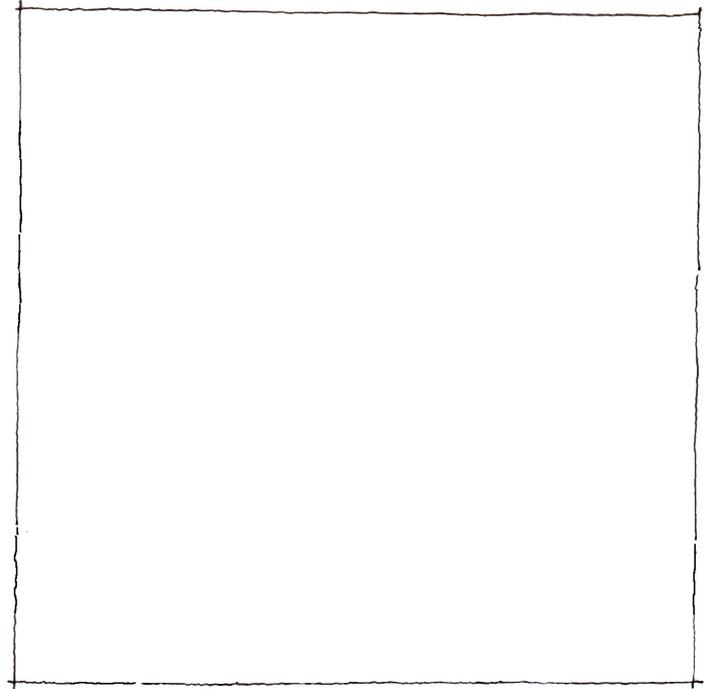
Am Ende dieses Buches wirst Du erkennen und feststellen:
Du selbst bist ein sehr starkes Mädchen

Dieses **geheimnisvolle Buch**

gehört:

Zeichne hier ein Bild von dir selbst als besonders

starkes Mädchen



meine besten
Freundinnen:

Hand-drawn horizontal lines for writing on a whiteboard.

Die Schule macht mir Spaß, weil

meine Lieblingsfächer:



Schreibe auf diese
Tafel alles, was dir
spontan einfällt zu
deinen Erlebnissen

in der **Schule**



Wo fühlst Du dich **SICHER + GEBORGEN + STARK** ?



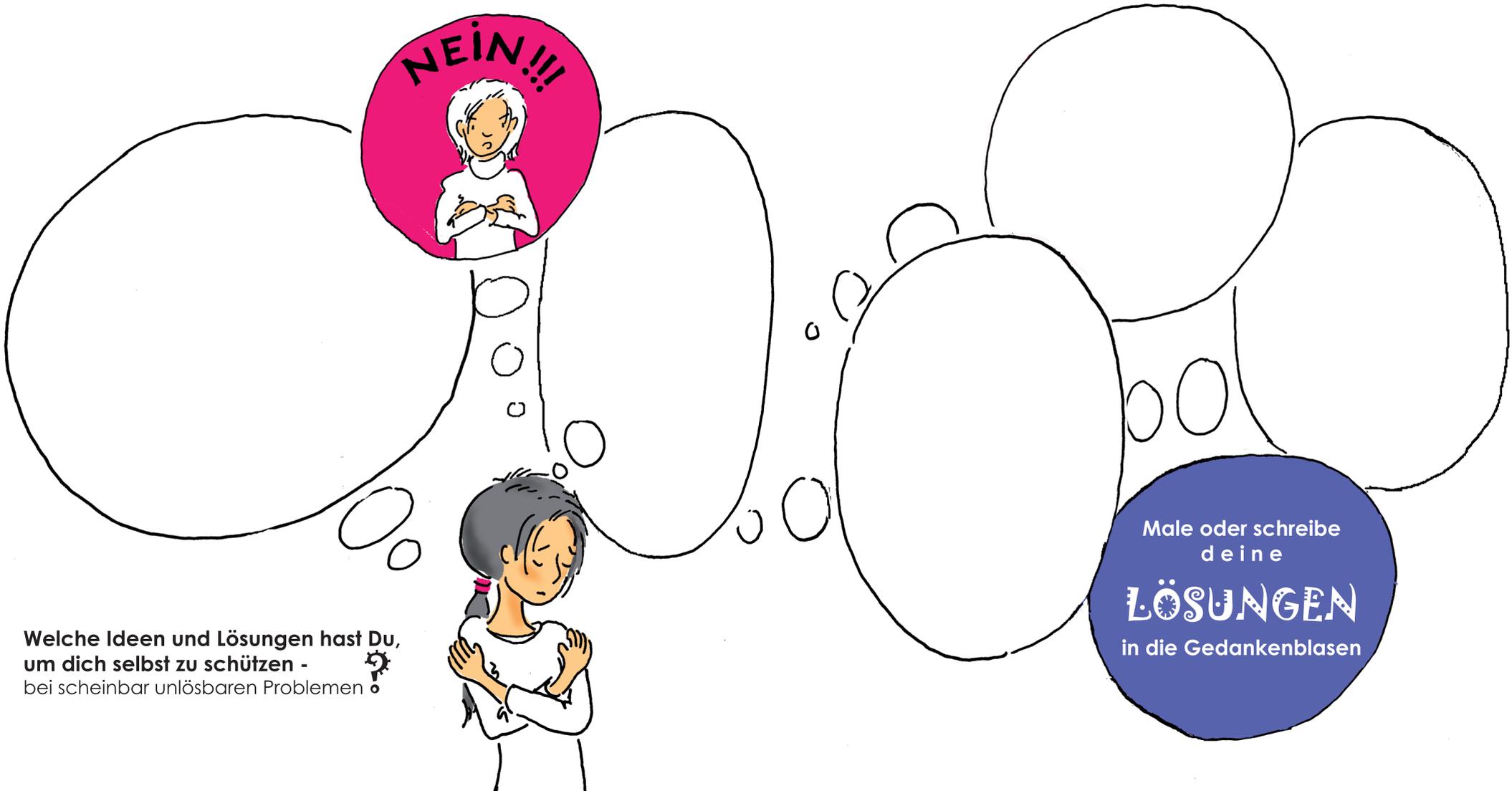
Und bei welchen Menschen fühlst Du dich wohl ?

Am wohlsten fühle ich mich bei:

- beste Freundin _____
- Freundeskreis / Clique _____
- Eltern _____
- Geschwister _____
- Verwandte _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



z.B. Nest / Höhle / Baumhaus / Couch / Phantasiewelt ...



Welche Ideen und Lösungen hast Du,
um dich selbst zu schützen -
bei scheinbar unlösbaren Problemen



Welche guten Gefühle kennst Du?
Welche Gefühle machen dich stark?

In welchen Situationen fühlst Du dich beschwingt + glücklich?



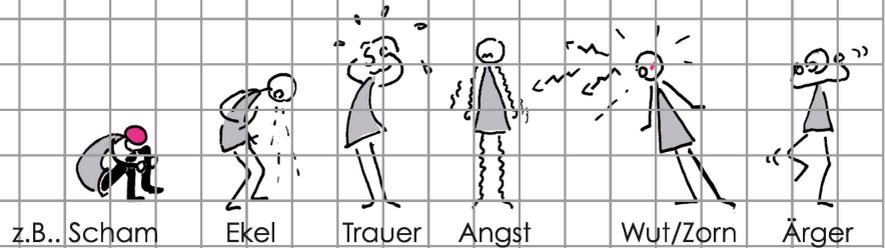
Bei welchen Gefühlen geht es dir schlecht?

Von welchen Gefühlen bekommst Du Bauchschmerzen?

Nicht vergessen: Es ist ganz wichtig, Gefühle zu haben, ihnen zu vertrauen und sie auszudrücken!

GEFÜHLE

Wie zeigst Du anderen deine Gefühle ?



z.B.. Scham

Ekel

Trauer

Angst

Wut/Zorn

Ärger

Was Mädchen stark macht:

Was würdest Du am liebsten endlich
laut und deutlich sagen ?

Schreibe alles in die Sprechblasen :



**Wem kannst Du deine Geheimnisse anvertrauen ?
Wer könnte dir helfen und dich schützen ?**

z.B. Mutter, Geschwister, Freundinnen, Lehrerin, Erzieherin,
Therapeutin, soziale Einrichtung, Beratungsstellen etc.

Was brauchst Du, damit es dir wieder besser geht ?

NICHT VERGESSEN:

Manche Situationen kannst Du unmöglich alleine bewältigen ! Und:
Du darfst dir Hilfe holen - trotz Scham + Schuldgefühlen + Redeverbot!



Hilfe + Unterstützung



Caritasverband
Darmstadt e. V.

