Ich darf vorsichtig sein.

VORSICHT



Jassie bleibt in ihrer Hütte. Von dort schaut sie Lena erst einmal an.

Was hilft dir, wenn dir etwas neu ist?

Mal oder schreib auf, wo du in Ruhe schauen kannst.

Ein kleiner Schritt reicht.

MUT



Jassie schaut hinter dem Sofa hervor. Heute traut sie sich ein kleines Stück weiter.

Welchen kleinen Schritt möchtest du ausprobieren?

Mal oder schreib deinen ersten kleinen Schritt auf.

Ich darf wütend sein.

WUT



Lena kommt wütend nach Hause. Ihre Tasche fliegt in die Ecke und Jassie erschrickt.

Woran merkst du, dass du wütend wirst?

Probier aus, deine Hände fest zu ballen und wieder zu öffnen.

JASSIE · GEFÜHLSKARTEN

Ich darf traurig sein.

TRAURIGKEIT



Lena sitzt auf dem Boden und weint. Jassie bleibt in der Tür stehen.

Was tut dir gut, wenn du traurig bist?

Mal oder schreib auf, was dir in so einem Moment hilft.

ZUM KINDERBUCH «NEBEN MIR»

Ich darf um Trost bitten.

TROST



Jassie lehnt sich an Lenas Bein. Sie bleibt einfach bei ihr.

Wen möchtest du bei dir haben, wenn du Trost brauchst?

Probier den Satz aus: «Kannst du kurz bei mir bleiben?»

Hier fühle ich mich geborgen.

GEBORGENHEIT



Jassie liegt in ihrem Körbchen. Lena legt sich daneben. Es ist warm und ruhig.

Wo fühlst du dich sicher und wohl?

Mal deinen Wohlfühlort. Wer oder was gehört dazu?