

Rumpi stärkt deine Psyche



NO

9



RUMPIS
SACHBUCH

Was ist die Psyche?

Die Psyche ist wie dein inneres Gefühls-Team. Sie hilft dir dabei zu spüren, ob du fröhlich, traurig, wütend oder ängstlich bist. Sie gehört zu dir wie dein Herz und dein Kopf – nur dass sie sich um deine Gefühle und Gedanken kümmert.

Wofür ist sie da?

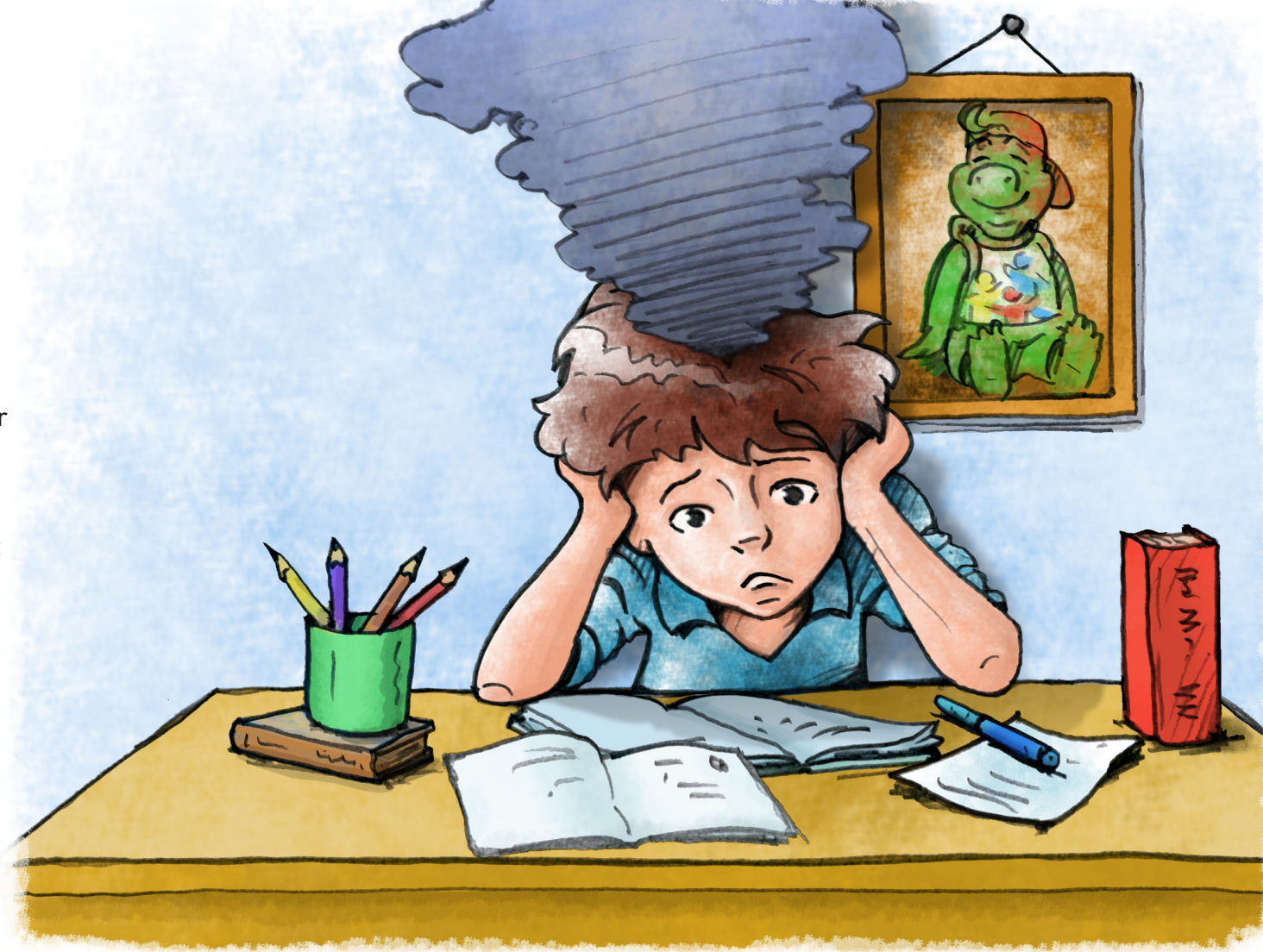
Deine Psyche hilft dir jeden Tag: beim Spielen, beim Lernen in der Schule, beim Freunde-Finden und wenn du etwas Schwieriges schaffen musst.

Wie funktioniert sie?

Deine Psyche braucht, ähnlich wie dein Körper, gute Pflege. Sie bleibt stark, wenn du schöne Erlebnisse hast, dich bewegst, Zeit mit netten Menschen verbringst und dir Pausen gönnst. Wenn du gut auf dich achtest, fühlt sich auch deine Psyche wohl.

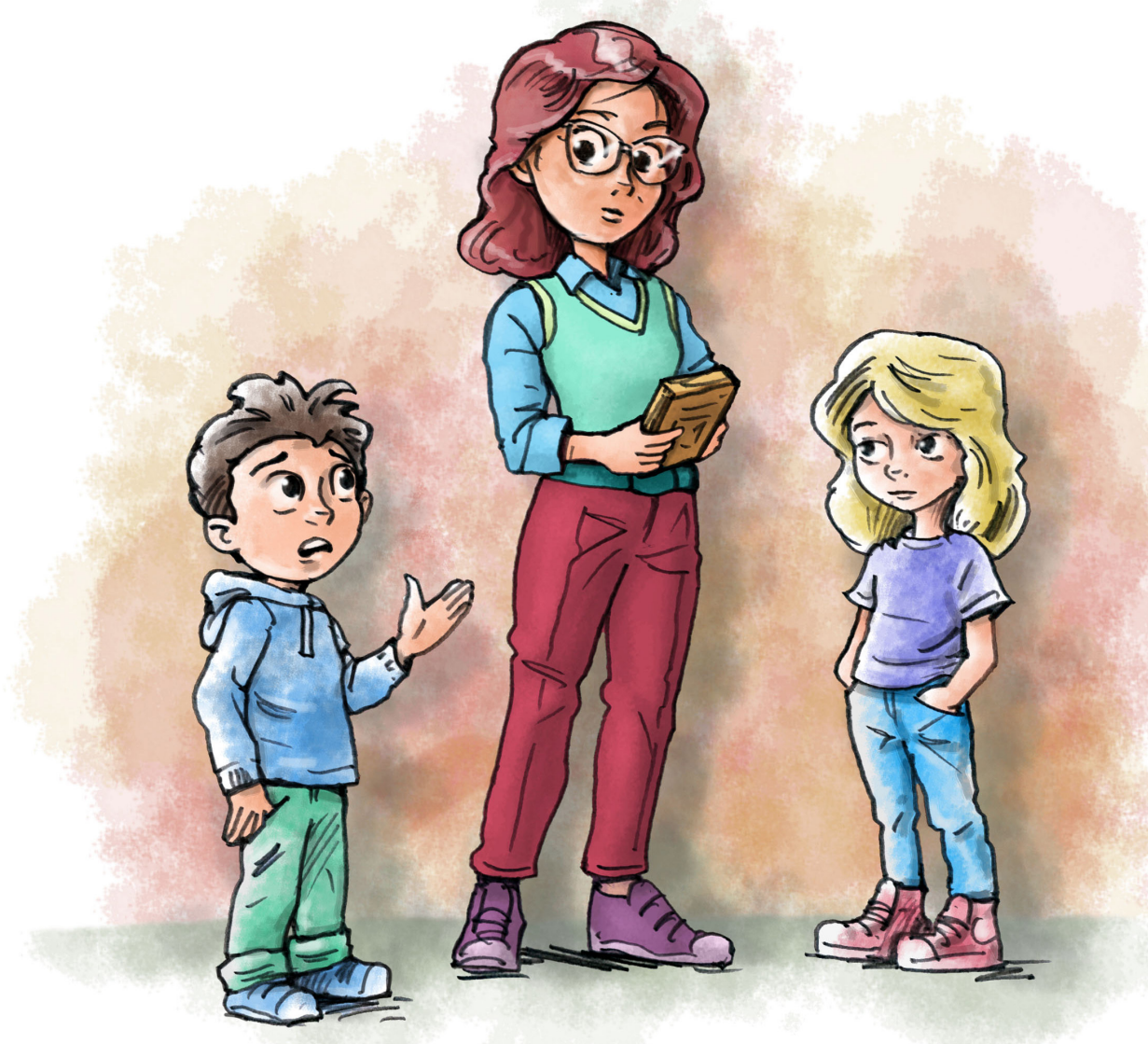


Schulstress, Streit in der Familie, Ärger mit Freunden, Einsamkeit, zu viel Zeit vor dem Bildschirm, kein Geld zuhause – diese und ähnliche Dinge können deine Psyche aus dem Gleichgewicht bringen. Das belastet dich, du bist schlecht drauf, hast zu gar nichts mehr Lust oder bist sehr traurig. Aber du musst mit diesen Problemen nicht allein fertig werden! Rumpi möchte dir mit ein paar praktischen Tipps helfen, dich wieder stärker zu fühlen, wenn es deiner Seele nicht gut geht.



Sprich darüber

Wenn es dir nicht gut geht und dich etwas belastet, dann ist es wichtig, dass du mit jemandem darüber redest. Such dir einen Menschen, dem du vertraust – vielleicht deine Mama, deinen Papa, Oma, Opa, eine Lehrkraft oder einen Freund. Wenn du jemandem erzählst, wie du dich fühlst und was dir Sorgen macht, kann dir das richtig helfen.





Schlaf genug und gut

Nicht nur dein Körper, auch deine Seele braucht in der Nacht genug Zeit, um sich von all den Erlebnissen des Tages gut zu erholen. Daher ist es wichtig, dass du genug schläfst. Nur so kann deine Psyche gesund bleiben. Als Schulkind solltest du in der Nacht 9-11 Stunden schlafen! Wichtig ist, dass du abends nicht zu spät ins Bett gehst und unbedingt dein Handy, den Computer und Fernseher ausschaltest. Bevor du die Augen zumachst, denke an die schönen Momente des Tages. Dann kommen oft bunte, fröhliche Träume zu dir.



Iss gesund

Wusstest du, dass gutes Essen deinem Gehirn und deiner Seele richtig guttun kann? Wenn du viel frisches Gemüse, Obst, Vollkorn und gute Fette isst und nicht so viel Zucker, bekommt dein Körper alles, was er braucht. So kannst du dich besser konzentrieren, fühlst dich wohler und bleibst auch im Kopf stark.

Bleib in Kontakt mit guten Freunden

Ein guter Freund oder eine gute Freundin ist das Beste, was es gibt auf der Welt, sagt man. Regelmäßig Zeit mit ihnen zu verbringen, das tut der Psyche so richtig gut! Gemeinsam lachen, einem Hobby nachgehen, spielen, Sport treiben und etwas erleben, kann dir helfen, Stress abzubauen, sodass du dich besser fühlst.



Beweg dich täglich

Ist ja logisch, Sport setzt im Gehirn Glücksgefühle frei, die dein Wohlbefinden verbessern und sogar Schmerzen lindern können. Du fühlst dich glücklicher, ruhiger und bist fitter.

Mindestens eine Stunde Sport am Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Mit deinen Freunden oder mit den Eltern macht es am meisten Spaß – und die brauchen den Sport selbstverständlich auch!





Lern etwas Neues

Etwas Neues zu lernen tut deiner Seele richtig gut! Überleg dir einmal, was du schon immer spannend fandest oder gerne ausprobieren wolltest. Vielleicht ein Instrument, ein eine Sportart, Basteln, Malen oder etwas ganz anderes. Deine Eltern können dir dabei helfen. Und wenn du ein neues Hobby lernst, merkst du schnell, dass du stärker wirst, dir mehr zutraust und besser mit schwierigen Momenten umgehen kannst.

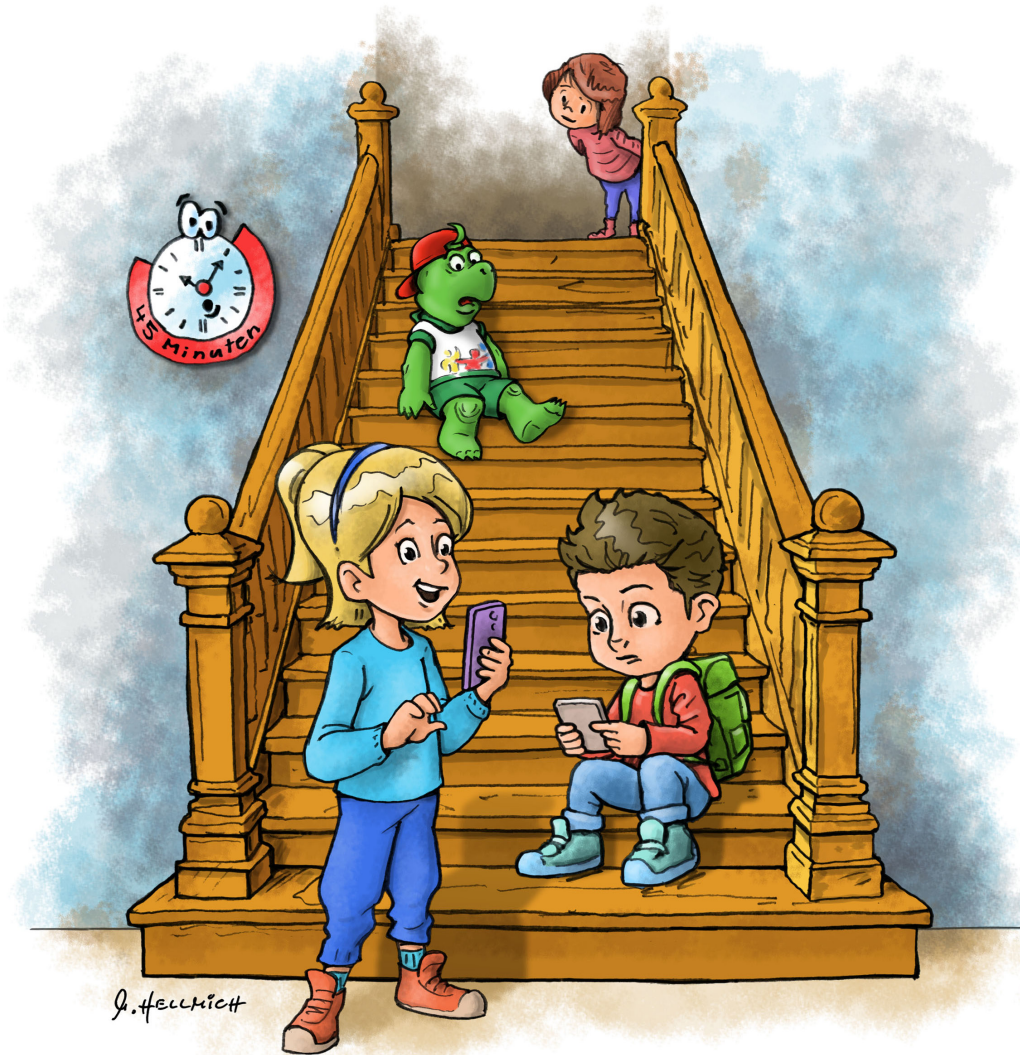
Chill auch tagsüber öfter mal

Hast du heute schon eine kleine Pause gemacht? Es ist wichtig, dass du zwischendurch einfach mal abschaltest. Vielleicht an deinem Lieblingsplatz – auf dem Sofa, in deinem Zimmer oder draußen im Garten. Gönn deiner Seele mehrere kleine Auszeiten am Tag, damit deine Nerven ruhig werden und dein Kopf wieder frei wird. Das klappt super in der Natur, beim Spielen oder wenn du ein paarmal tief ein- und ausatmest.



Verbring weniger Zeit vor dem Bildschirm

Zu viel Zeit am Handy, Tablet oder Fernseher kann deiner Seele schaden. Das haben Forscher herausgefunden. Darum gibt es Empfehlungen, wie lange Kinder am Tag Medien nutzen sollten. Wenn du zwischen 6 und 12 Jahren bist, versuch, nicht länger als 45 bis 60 Minuten am Tag vor dem Bildschirm zu sitzen. So bleibt dein Kopf fit, du fühlst dich wohler – und hast mehr Zeit zum Spielen, Toben und Dinge Entdecken!



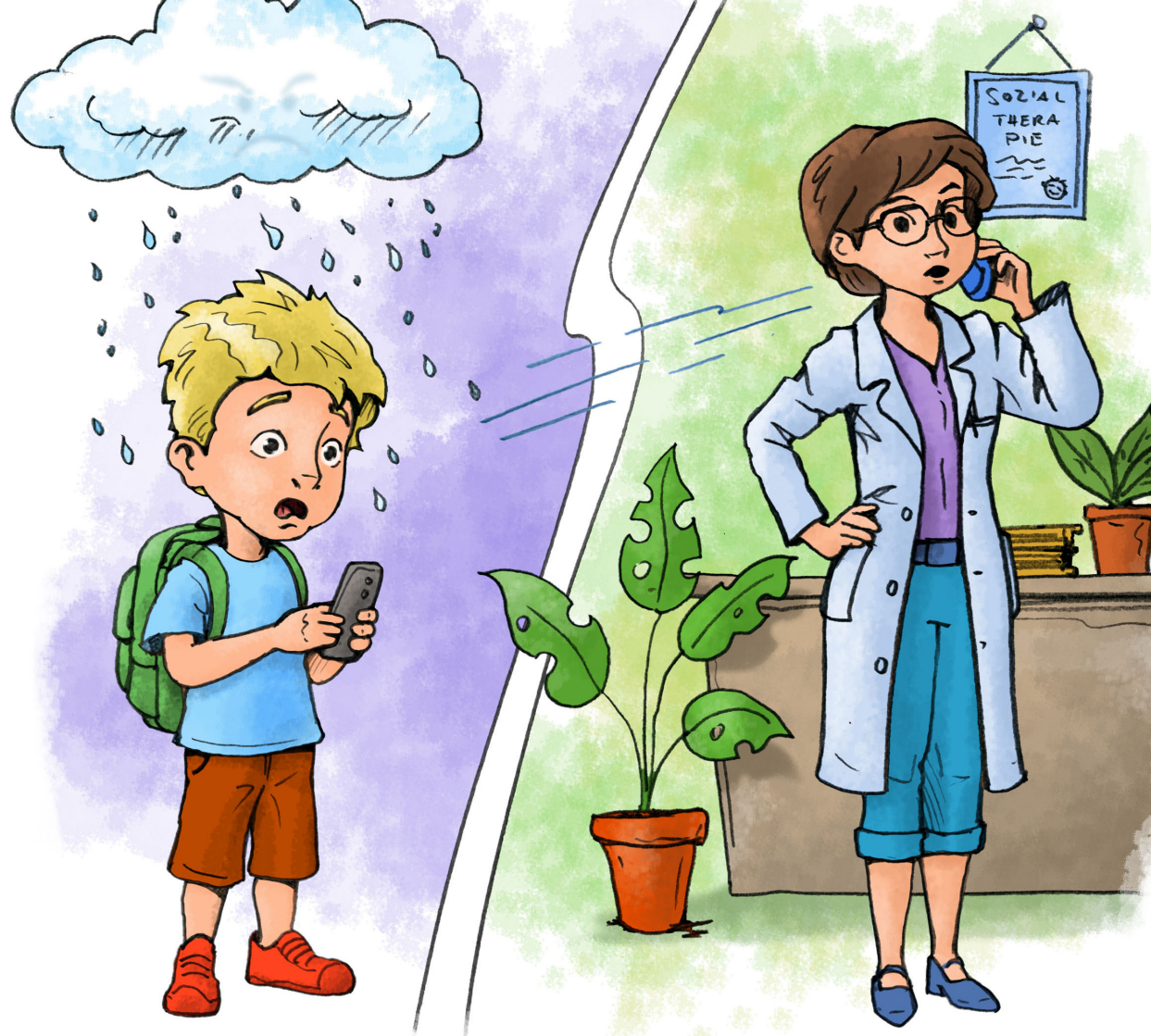
Frag nach Hilfe

Es ist überhaupt nicht peinlich, um Hilfe zu bitten – im Gegenteil: Das zeigt, dass du mutig und stark bist. Wenn es dir schlecht geht oder dir etwas Angst macht, musst du das nicht allein schaffen. Such dir jemanden, dem du vertraust, und sag, wie du dich fühlst.

Und weißt du was? Es gibt sogar eine Telefonnummer nur für Kinder und Jugendliche: die **Nummer gegen Kummer**. Dort kannst du einfach anrufen und mit jemandem reden, der dir zuhört und dir hilft. Das kostet nichts, und niemand bekommt mit, dass du dort angerufen hast.

Die Nummer ist: 116 111.

Du bist nicht allein!

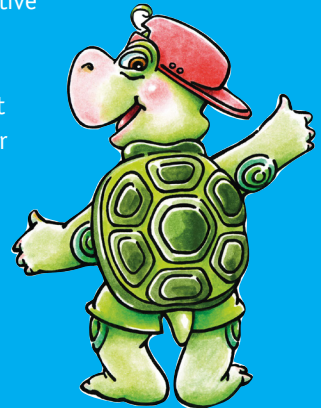




Die deutsche Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung e. V. ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungs-

stark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland einsetzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit.

Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl und Familie, Vorsorge und Entwicklung und der „Aktion Kinderlachen“.



Herausgeber

Die Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e. V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Telefon 030 2434294-0
Fax 030 2434294-9
E-Mail info@kindervertretung.de
Web: www.kindervertretung.de

www.kindervertretung.de

Alle Rechte liegen bei der
Deutschen Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e. V.