

Winterschlaf



Eine Geschichte, die kleinen Kindern hilft,
die Quarantäne zu verstehen und
Emotionen zu verarbeiten

Andrea Cardemil, Psychologin / @andreacardemil

CC BY-NC-ND 4.0 International Public License

Philip ist ein Bär und er ist drei Jahre alt. Er spielt gerne mit seinen Freunden im Wald, sucht in den Bäumen nach Honig und ist gerne mit seinen Eltern zusammen.



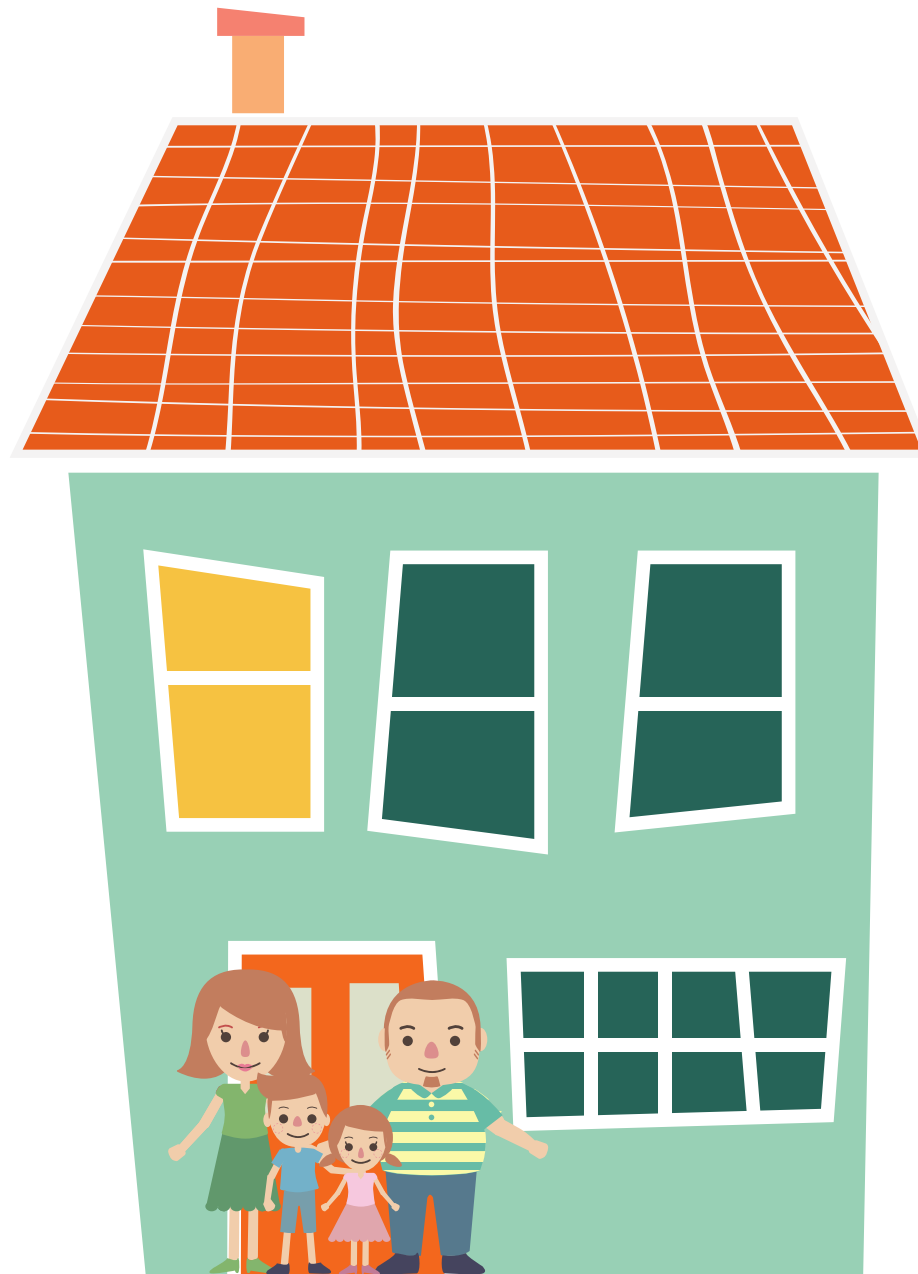
Was machst du gerne?



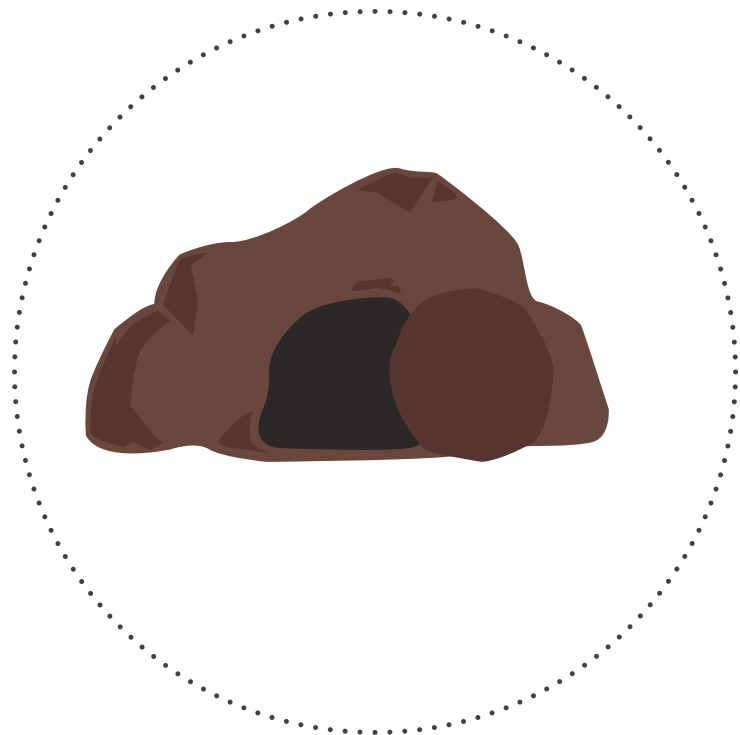
Philip lebt an einem Ort, der im Winter sehr kalt ist. So kalt, wirklich so kalt, dass man, wenn man zum Spielen rausgeht, krank werden kann. Damit dies nicht passiert, beschützen er und seine Familie sich den ganzen Winter in seiner Höhle.



Um sich zu schützen, bleiben auch Menschen manchmal zu Hause.



Sie tun dies, weil die Häuser und
Höhlen sehr sicher sind.



Philip verbringt eine gute Zeit in der Höhle. Er backt gerne Kekse, liest Märchen, verkleidet sich und spielt Instrumente mit seinen Schwestern.



Was spielst du gerne zu Hause?

Manchmal vermisst Philip seine Freunde und er würde am liebsten in den Wald gehen um mit ihnen zu spielen. Seine Eltern erinnern ihn daran, dass er nicht rausgehen kann, weil es draußen sehr kalt ist und er krank werden kann. Philip wird traurig und fängt an zu weinen.



Vermisst du jemanden?

Die Eltern verstehen seinen Kummer. Sie wissen,
wie gerne er mit seinen Freunden spielt. Sie
umarmen ihn, bis er sich besser fühlt.



Was hilft dir, dich besser zu fühlen, wenn
du traurig bist?

Manchmal wird Philip wütend, weil er eingesperrt sein muss. Er wird so wütend, dass er am liebsten schreien würde. Aber nach einer Weile beruhigt er sich und findet etwas unterhaltsames zu tun.



Wann warst du das letzte Mal wütend?
Was hilft dir, dich zu beruhigen?

Wenn der Winter endlich vorbei ist und es nicht mehr kalt ist, kann er seine Höhle verlassen und all das tun was er mag. Das macht ihn glücklich.



Was wirst du als erstes tun, wenn du raus
kannst?



Autorin: Andrea Cardemil Ricke

Email: Andreacardemil@hotmail.com

Instagram: [@andreacardemil](https://www.instagram.com/andreacardemil)

CC BY-NC-ND 4.0 International Public License
Santiago, Chile