



MAMA, ICH
WILL NOCH
EINMAL!

Mit starken Gefühlen umgehen

Zorn, Wut, Trauer, Freude.

Kinder brauchen Vorbilder!

Diese Vorbilder zeigen:

Wie kann ich mit Gefühlen gut umgehen?

Wir müssen unsere Kinder begleiten.

So können Kinder lernen, mit Wut, Trauer, Enttäuschung oder Freude gut umzugehen.

Hier ein paar Tipps für dein Verhalten:

● Nimm dein Kind ernst!

Versuche seine Gefühle zu verstehen.

Hilf deinem Kind!

So kann es seine Gefühle spüren und ihnen einen Namen geben.

Zum Beispiel:

Ich kann verstehen, dass du gerade sehr wütend bist.

● Wenn der Gefühls-Ausbruch deines Kindes für den Anlass zu stark ist:

Rede mit deinem Kind darüber!

Das Kind soll verstehen:

Alle Gefühle sind erlaubt.

Aber, das Kind muss lernen, das eigene Verhalten zu kontrollieren.



Ein Beispiel:

Ich verstehe, das macht dich wütend oder traurig.

Es ist nicht in Ordnung, dass du deswegen die Tasse auf den Boden wirfst!

● Lass dein Kind mit seinen Gefühlen nicht allein!

Wenn das Kind es zulässt:

Nimm dein Kind in den Arm.



Oft wissen Eltern:

Wenn ich jetzt „nein“ sage, wird mein Kind zornig.

Wenn Kinder starke Gefühle zeigen oder zornig werden: das ist oft schwer auszuhalten.

Kinder müssen lernen mit Gefühlen umzugehen.

Kinder müssen die Möglichkeit haben:

- Gefühle zu spüren,
- Gefühlen einen Namen zu geben.
Zum Beispiel: Ich bin zornig! Ich bin traurig!
- Sie müssen Gefühle zuordnen können:
Warum bin ich zornig?



Kinder soll erleben: Meine Gefühle sind richtig.

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis



Leicht Lesen