

Liebe Erziehungsberechtigte,

jedes Gefühl, sei es Freude, Traurigkeit, Wut oder Angst, ist wichtig und erlaubt. Gefühle geben wichtige Hinweise, wie es uns geht. Zum Beispiel kann Wut ein Zeichen dafür sein, dass man sich ungerecht behandelt fühlt. Angst kann vor Gefahren warnen und Traurigkeit uns zeigen, dass uns etwas Wichtiges fehlt oder dass wir jemanden sehr vermissen. Wir brauchen den Kontakt zu anderen Menschen.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, seine Gefühle zu verstehen und angemessen damit umzugehen.



Sie können ihm dabei helfen:

Gespräche führen: Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über seine Gefühle. Fragen Sie Ihr Kind, wie es ihm gerade geht. Lassen Sie sich die Gefühle beschreiben und fragen nach, was ihm jetzt helfen könnte. Vergessen Sie dabei nicht, auch über das Gefühl "Freude" zu sprechen.

Vorbild sein: Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und erklären, was Ihnen hilft, damit umzugehen. So lernt Ihr Kind: Gefühle zeigen ist in Ordnung.

Konflikte lösen: Üben Sie mit Ihrem Kind, Konflikte in Ruhe und ohne Gewalt zu lösen. Fragen Sie: „Was hat dich gestört?“ oder „Was könnten wir tun, damit es besser wird?“

Diese kleinen Gespräche im Alltag helfen Ihrem Kind, sich selbst besser zu verstehen – und mit anderen gut auszukommen.

Zur Beruhigung bei unangenehmen Gefühlen hilft die KLARO-Atmung: tiefes Ein- und Ausatmen.

In der kostenlosen KLARO App können Sie gemeinsam die Übung mit KLARO durchführen.

