

Mit Gefühlen gut umgehen – das können Kinder lernen.

Wir alle wünschen uns glückliche, zufriedene Kinder. Doch manchmal erleben Kinder eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Angst, Wut und Traurigkeit gehören genauso zum Leben wie Freude und Glück.

Kinder können lernen, Gefühle wahrzunehmen, sie angemessen mitzuteilen und sich insgesamt ausgeglichen zu fühlen.

So können Sie Kindern bei dieser Lernaufgabe helfen:

- Oft hilft es schon, das vermutete Gefühl zu benennen: „Bist du vielleicht ängstlich/traurig/eifersüchtig?“ So merkt das Kind, dass es verstanden wird und über Ängste, Traurigkeit oder auch Glücksgefühle sprechen darf.
- Auch schwierige Gefühle, wie Angst und Wut, sind wichtig. Lassen Sie sie zu! Schwierige Gefühle zeigen uns, dass wir mit einer Situation unzufrieden sind und bringen uns dazu, etwas zu verändern: Wer sich fürchtet, sucht Sicherheit.
- Nehmen Sie sich Zeit, wenn Ihr Kind eine schwierige Situation anspricht. Seien Sie interessiert und fragen Sie nach.
- Seien Sie Vorbild für Ihr Kind. Zeigen Sie eigene Gefühle und sprechen Sie darüber: „Ich bin gerade traurig, weil ... passiert ist und möchte nur weinen. Ich kuschle mich jetzt mit einem Tee auf die Couch und dann wird es mir besser gehen.“



GESUNDHEIT für alle!

www.gesundheitfueralle-rlp.de

IMPRESSUM

Herausgegeben durch
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Homepage www.lzg-rlp.de
Mail info@lzg-rlp.de

Materialien zur
Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 350

18
2024

V.i.S.d.P.: Susanne Herbel-Hilgert, LZG

Illustrationen: Claus Ast, www.clausast.de

Grafik: Andreas Müller, www.andesign.de

Druck: I.B. Heim, Auflage 2.500 Exemplare

Erscheinungsjahr: 2024

Ein Angebot von:

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

Angst, Glück, Wut – es gibt viele Gefühle. **Wir brauchen sie alle!**

Wie Sie Kindern helfen können, mit Gefühlen gut zurechtzukommen.





Gemeinsame Glücksmomente schaffen

- Was macht Ihnen und Ihrem Kind Spaß? Machen Sie Dinge zusammen, die Sie beide so richtig zum Lachen bringen.
- Ein schönes Abendritual: Über die Erlebnisse des Tages sprechen! Über das, was weniger gut war und vor allem über die schönen Momente.
- Auch Nichtstun ist wichtig! Bei welchen Aktivitäten kann Ihr Kind gut entspannen und zur Ruhe kommen?

Neugierig bleiben

- Wenn Ihr Kind Sie mit Fragen löchert, gehen Sie darauf ein und suchen Sie gemeinsam nach Antworten.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, Dinge auszuprobieren und Probleme selbst zu lösen. Und geben Sie ihm die Sicherheit, dass es Hilfe bekommt, wenn es Hilfe braucht.
- Die Vielfalt unserer Welt können Kinder überall entdecken: im Park, beim gemeinsamen Kochen, beim Zufahren. Gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungsreise!



Selbstbewusstsein stärken

- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich anstrengt oder sich besonders Mühe gibt, und nicht für seine Talente: „Wow - du hast das richtig konzentriert durchgezogen!“ statt „Du bist gut in Mathe!“ Das macht stolz und spornt an.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es ein wertvoller Mensch ist: „Ich habe dich lieb, so wie du bist!“
- Selbst etwas geschafft zu haben und zu erleben, dass man die Welt um sich herum beeinflussen kann – das stärkt das Selbstbewusstsein.

Mit Angst fertig werden

- Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst. Machen Sie sich nicht darüber lustig und versuchen Sie nicht, dem Kind die Angst auszureden.
- Sprechen Sie stattdessen mit Ihrem Kind darüber, dass es wichtig ist, sich der Situation zu stellen. Und geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, dass Sie notfalls da sind.



Traurigkeit zulassen

- Traurigkeit zuzulassen, fällt uns oft schwer. Versuchen Sie dennoch nicht gleich, Ihr Kind aufzumuntern.
- Bieten Sie Zuwendung und ein Gespräch an: „Was brauchst du jetzt? Möchtest du kuscheln/reden/allein sein?“
- Wecken Sie Zuversicht und helfen Sie Ihrem Kind, positiv zu bleiben: „Morgen ist ein neuer Tag!“

Wut bändigen

- Wut zeigt, dass sich ein Kind ungerecht behandelt fühlt. Dass ein Kind die eigenen Bedürfnisse und Grenzen spürt, ist wichtig!
- Aggressives oder zerstörerisches Verhalten ist dennoch nicht okay. Üben Sie mit Ihrem Kind einen angemessenen Umgang mit Wut: die Situation verlassen, die Wut durch Bewegung rauslassen, ruhiges Ein- und Ausatmen.
- Nicht jeder Wutanfall lässt sich vermeiden. Bleiben Sie ruhig und begleiten Sie Ihr Kind liebevoll.

