



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