



**Mama,
ich will noch
einmal!**

Mit starken Gefühlen umgehen

Zorn, Wut, Trauer, Freude.

Oft wissen Eltern, dass ihr Kind wütend wird, wenn sie «nein» sagen. Starke Gefühle sind für Eltern schwer auszuhalten. Du kannst helfen, indem du die Gefühle benennst und deinem Kind zeigst, dass es okay ist, diese zu haben, auch ohne sofort zu bekommen, was es will.

Kinder müssen die Möglichkeit haben

- Gefühle zu spüren
- Gefühlen einen Namen zu geben
- Gefühle zuzuordnen: Warum bin ich wütend?

Kinder sollen erleben: Ihre Gefühle sind richtig.



**Perspektive
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02
info@perspektive-tg.ch
perspektive-tg.ch

Freundlichen Dank für die Nutzungs- und Verwertungsrechte an:

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention
Am Garnmarkt 1, 8640 Götzis, Österreich

Hier ein paar Tipps für dein Verhalten:

● Nimm dein Kind ernst!

Ignoriere die Gefühle deines Kindes nicht mit Aussagen wie:
«Das ist doch nicht so schlimm.»

Versuche die Gefühle zu verstehen. Sei einfühlsam,
höre zu und unterstütze dein Kind dabei, seine
Gefühle zu benennen.

Zum Beispiel «Ich sehe, dass du gerade sehr wütend bist.»

**So kann es seine Gefühle wahrnehmen und ihnen
einen Namen geben.**

● Wenn der Gefühlsausbruch 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,
sein 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!

Sag: **«Ich bin da, bis es dir besser geht.»**

Wenn das Kind es zulässt: Nimm dein Kind in den Arm.



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.**