



Gefühle

Gefühle vom Kind zeigen, wie es dem Kind geht

Alle Kinder wollen sich wohl fühlen.
Das ist so,
sobald die Kinder geboren werden.

Kinder haben Bedürfnisse.
Damit sich Kinder wohl fühlen brauchen sie
Liebe, Gemeinschaft und Sicherheit.

Die Kinder zeigen mit Gefühlen,
ob die Bedürfnisse erfüllt sind.

Unterstützung brauchen Kinder,
das ist wichtig,
damit es ihnen gut geht.





Die Gefühle vom Kind ernst nehmen

Zeigen Sie,
dass die Gefühle vom Kind wichtig sind.

- Seien Sie aufmerksam,
wenn Sie mit Ihrem Kind Zeit verbringen
- Zeigen Sie mit Ihrer Stimme und Ihrem Gesichtsausdruck,
dass Sie die Gefühle vom Kind bemerken.
Das ist gut für das Kind.
- Versuchen Sie herauszufinden,
was Ihr Kind braucht.
- Wenn Ihr Kind Stress hat,
helfen Sie ihm,
damit umzugehen.
- Freuen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind.

Wir lernen wir etwas über uns selbst,
wenn wir unsere Gefühle spüren.

Was brauche ich?

Was tut mir weh?

Für Kinder ist es wichtig,
Gefühle zu spüren.



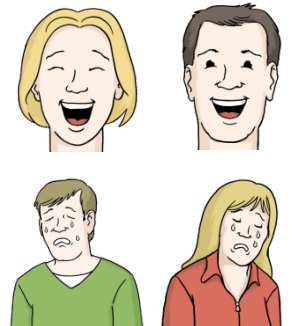


Gefühle zu spüren,
kann schwer sein.
Manchmal tun Gefühle weh.

Alle Gefühle müssen gefühlt werden:

- Gute Gefühle
- Zornige Gefühle
- Traurige Gefühle

Kinder sollen wissen,
dass alle Gefühle in Ordnung sind.





Die Eltern sind das Vorbild für ihr Kind

Kinder entscheiden sehr schnell,
ob und wie sie Gefühle zeigen.

Kinder probieren aus,
was sie machen können,
damit es ihnen gut geht.
Und ihren Eltern gut geht.

Eltern sollen sich die Frage stellen,
welche Gefühle sie selber gerne zeigen.
Und welche nicht so gerne zeigen.

Wie können Eltern mit ihren Gefühlen so umgehen,
damit es ihnen gut geht?
Und damit es ihrem Kind gut geht?

Kinder werden viele verschiedene Gefühle erfahren
und müssen sie ausprobieren.
Den Kindern hilft dabei der Kontakt zu anderen Kindern.
Der Besuch in einer Krippe oder einer Kita ist deshalb sehr wichtig.



Wir lernen Gefühle zu zeigen,
je nachdem,
wie wir aufgewachsen sind.

Schlechte Erfahrungen
und falsch verstanden werden
gehören dazu.

Kinder können nach einem Streit
gemeinsam Lösungen finden.

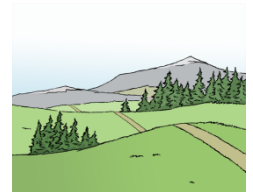
Wenn Kinder gemeinsam streiten,
lernen sie Probleme zu lösen.
Kinder lernen,
dass schlechte Gefühle vorbei gehen.



Schöne Erlebnisse

Schaffen Sie schöne Erlebnisse für Ihr Kind.

- Singen Sie Lieder vor
- machen Sie Finger-spiele
- machen Sie regelmäßig zusammen einen Ausflug zum Beispiel zum Spiel-platz
- Laden Sie Freunde ein
- Besuchen Sie Freunde
- Lesen Sie Ihrem Kind Bücher vor
- Machen Sie bei Stress langsam und holen tief Luft.
- Erfinden Sie selbst Rituale.



Den Umgang mit Gefühlen muss jeder lernen.



Kinder probieren viel aus.
Kinder tun manchmal Dinge ,
die nicht gut sind.

Versuchen Sie zu deuten,
warum Ihr Kind das macht.
Welches Gefühl steckt dahinter?
Geben Sie Ihrem Kind
Worte für die Gefühle.



Beschreiben Sie das Verhalten von den anderen Kindern.

Wenn das Kind spricht,
dann lassen Sie Ihrem Kind Zeit.

Mit Fragen können Sie dem Kind helfen,
die richtige Entscheidung zu treffen.

Zum Beispiel mit der Frage
„Ist das eine gute Entscheidung gewesen?“
Oder der Frage
„Was möchtest du jetzt tun?“.

So lernt das Kind
sein Handeln an die Situation anzupassen.



Gefühle zeigen

Das Kind braucht Möglichkeiten,
seine Gefühle zu zeigen.

Zum Beispiel durch

- Tanzen, singen, malen oder spielen
- das Kind erzählt beim Abendessen,
was am Tag schön war
und was weniger schön war
- nehmen Sie das Kind in den Arm,
wenn es Ihre Nähe braucht,
um sich zu beruhigen
- in der Gruppe das Kind
mit anderen Kindern spielen lassen:
Zum Beispiel
in der Krippe, in der Kita oder mit Freunden
- Bildkarten basteln,
auf denen Gefühle zu sehen sind
- Kinder·bücher,
die Gefühle als Thema haben,
dem Kind vorlesen und zeigen.





Das Buch „Heute bin ich“ von Mies Van Hout ist ein Beispiel.
Bücher können Sie kostenlos in der Stadtbibliothek ausleihen.

- Eine Wut-schachtel basteln.
Das ist ein Karton mit einem Loch oben.
Da kann man seine Wut rein-schreien.
Es sind Luft-ballons drin,
die man kaputt treten darf.
Und ein Geschirr-tuch
zum herum-wirbeln.

Wir können nicht verhindern,
dass unsere Kinder schlechte Erfahrungen haben werden.
Das passiert uns Erwachsenen auch.

Wir müssen Kraft-reserven haben,
die uns helfen,
mit schweren Erfahrungen um-zu-gehen:

- In meiner Familie fühle ich mich wohl
- Ich habe regelmäßig Pausen, Freizeit und Erholung
- Ich habe Freunde
- Ich bin in der Natur draußen und bewege mich
- Ich beschäftige mich ohne Handy oder Computer.



Unterstützung

Schwere Erlebnisse sind zum Beispiel

- Armut
- Scheidung
- schwere Erkrankungen in der Familie
- Streit
- schlimme Erlebnisse.

Wenn so etwas Sie und Ihre Kinder belastet, können Sie Hilfe bekommen.

Sprechen Sie über Ihre Sorgen mit den Erzieher und Erzieherinnen.

Gehen Sie zu einer Beratung bei den Frühen Hilfen.

Die Adresse finden Sie auf der letzten Seite.

Anspruch auf Hilfe von Profis hat jede Familie.



Wer hat diesen Text gemacht?

Das Jugendamt Reutlingen
hat den Text geschrieben.

Die Geschäftsstelle Inklusionskonferenz
hat den Text in Leichte Sprache übersetzt.

Der Text wurde geprüft von
Peter Sinn und Kollegin.

Die Bilder sind von:
© Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.
Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2015

Stand: November 2021

