



Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder

Unser Präventionspartner:

**BARMER**

# Gefühle: Bitte übertreiben!

So hilfst Du Deinem Kind  
durchs Gefühlschaos.



Um ein zufriedenes Leben führen zu können, ist es wichtig, dass wir Zugang zu unseren Gefühlen haben. Nur wenn wir Wut, Traurigkeit oder Angst wahrnehmen und deuten, können wir etwas unternehmen, um uns besser zu fühlen. In diesem Video erfährst Du, wie Du Deinem Kind in wenigen Schritten durchs Gefühlschaos helfen kannst und dabei seine emotionale Kompetenz förderst. So wirst Du gemeinsam mit Deinem Kind zum Gefühlsprofi.

Immer öfter bekommst vielleicht auch Du als Elternteil den Tipp, die Gefühle Deines Kindes zu begleiten und klar zu benennen.

**Warum es wichtig ist,  
Gefühle anzusprechen,  
und wie das gelingt,  
erfährst Du hier.**



## Kennst Du das?

Manchmal fühlst Du Dich „irgendwie komisch“. Dir ist unklar, was helfen könnte, damit Du Dich besser fühlst.

Dahinter steckt ein konkretes Gefühl: z. B. Wut, Angst oder Traurigkeit.



Es ist wichtig, dass wir **unsere Gefühle entschlüsseln** können.

Nur so können wir gut für uns sorgen und um Hilfe bitten.



**Dieses Können nennt man emotionale Kompetenz.**

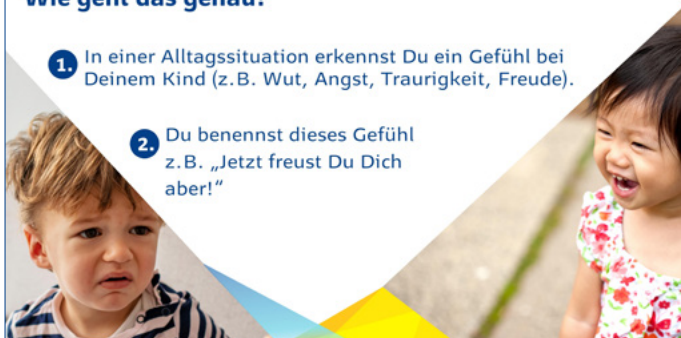
Du kannst die emotionale Kompetenz Deines Kindes von Beginn an stärken.

Dein Kind kann sein Leben lang davon profitieren. Denn, je höher die emotionale Kompetenz, desto besser die Chancen auf ein erfülltes Leben.

### Wie geht das genau?

1. In einer Alltagssituation erkennst Du ein Gefühl bei Deinem Kind (z.B. Wut, Angst, Traurigkeit, Freude).

2. Du benennst dieses Gefühl z.B. „Jetzt freust Du Dich aber!“



3. Am besten übertreibst und spiegelst Du die Gefühlssituation mit Deiner Stimme und Deinem Gesichtsausdruck.

4. Sprich langsam und mit einfachen Worten.

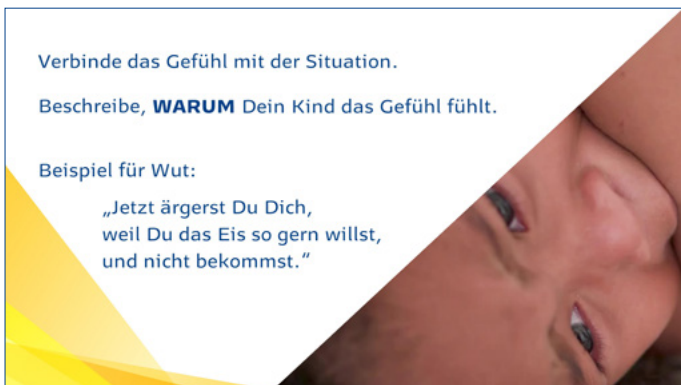


Verbinde das Gefühl mit der Situation.

Beschreibe, **WARUM** Dein Kind das Gefühl fühlt.

Beispiel für Wut:

„Jetzt ärgerst Du Dich, weil Du das Eis so gern willst, und nicht bekommst.“



Sei danach für Dein Kind da, damit es sich beruhigen kann.

Nimm seine Gefühle ernst und bleibe respektvoll.

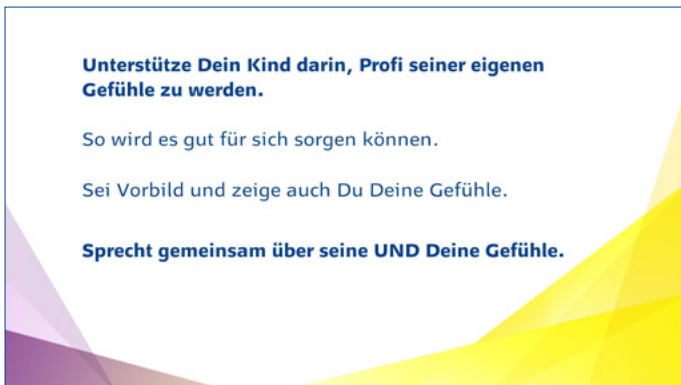


**Unterstütze Dein Kind darin, Profi seiner eigenen Gefühle zu werden.**

So wird es gut für sich sorgen können.

Sei Vorbild und zeige auch Du Deine Gefühle.

**Sprecht gemeinsam über seine UND Deine Gefühle.**



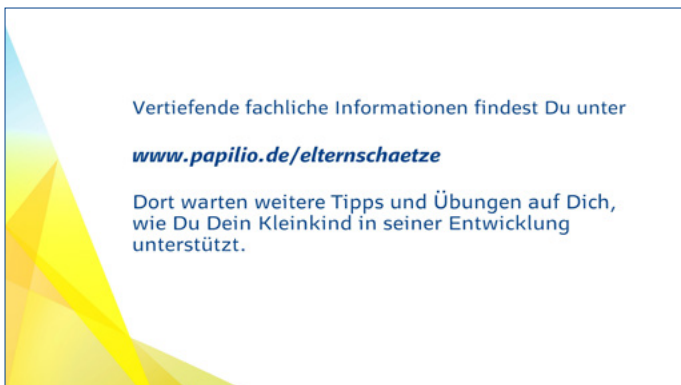
**Werdet gemeinsam zu Gefühlsexpertinnen und Gefühlsexperten.**



Vertiefende fachliche Informationen findest Du unter

**[www.papilio.de/elternschaetze](http://www.papilio.de/elternschaetze)**

Dort warten weitere Tipps und Übungen auf Dich, wie Du Dein Kleinkind in seiner Entwicklung unterstützt.



#### **Papilio-Elternschätze:**

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3, einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

**[www.papilio.de/u3](http://www.papilio.de/u3)**

**Papilio**  
Dein Partner für  
social-emotional starke Kinder

Unser Präventionspartner:

**BARMER**