

Was sind Emotionen?

Das sind Gefühle wie z.B. Ärger, Angst, Freude. Alle Menschen haben von Geburt an Emotionen.

Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?

- Dann **verstehen** Sie die Emotionen von Ihren Kindern besser.
- Sie können **gut** auf das Verhalten von Ihren Kindern **reagieren**.
Das stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.
- Sie als Eltern lernen gut mit Ihren **eigenen Emotionen umzugehen**.
z.B. indem Sie nicht schreien, wenn Sie wütend sind, sondern ruhig über Ihr Problem reden.
- So lernen auch Ihre Kinder gut mit den **eigenen Emotionen umzugehen**.
Sie **verstehen** dann auch das Verhalten von **anderen Menschen** besser.

Tipps:

Achten Sie auf die Emotionen Ihrer Kinder

- Hören Sie Ihren Kindern **gut zu**, wenn sie etwas erzählen.
So erkennen Sie, was Ihre Kinder wirklich beschäftigt und Sie können ihre **Gefühle verstehen**.
- **Bennen Sie** Emotionen: Fragen Sie Ihre Kinder z.B.: „Bist du traurig?“
So lernen Ihre Kinder ihre eigenen Gefühle in Worte zu fassen.
- Wenn Ihre Kinder wütend sind oder schreien,
dann **helfen Sie** ihnen ruhig zu sagen, was das Problem ist.
- Nehmen Sie die Emotionen von Ihren Kindern ernst. **Verbieten** Sie die Emotionen **nicht**.

Sprechen Sie gemeinsam über Gefühle

- Wenn Ihre Kinder andere ärgern, dann lassen Sie die Kinder erst einmal in Ruhe.
Sprechen Sie danach gemeinsam über die Situation.
 - „Warst du wütend? Warum warst du wütend? Erzähl uns davon!“
- Auch Sie als Eltern dürfen mal schlechte Laune haben, unzufrieden oder traurig sein.
Aber lassen Sie Ihre Emotionen **nicht an Ihrer Familie aus**. **Erklären Sie Ihre Gefühle**.
 - „Ich bin wütend, weil es auf der Arbeit nicht gut ist. Das liegt aber nicht an euch.“

Ein gutes Vorbild sein

- Seien Sie **nicht verletzend** zu Ihren Kindern, wenn sie sich nicht gut verhalten.
 - Fragen Sie **nicht**: „Warum hast du dich so blöd verhalten?“
 - Erklären Sie: „Ich möchte nicht, dass du anderen weh tust“.
- Wenn Sie als Eltern oft schlecht gelaunt sind, dann **fragen Sie sich**:
 - Welchen Situationen will ich aus dem Weg gehen?
 - Was bedrückt mich?
 - Bin ich gestresst oder überfordert?
 - Wie kann ich das ändern?
 - Wer kann mir dabei helfen?



Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video über die emotionale Entwicklung von Kindern:
<https://studyflix.de/paedagogik-psychologie/sozial-emotionale-entwicklung-4586>
- Hier sind Informationen über die emotionale Entwicklung von Kindern:
<https://www.kindererziehung.com/emotionale-entwicklung.php>
- Hier sind ein Video und Artikel darüber, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt:
https://www.focus.de/familie/eltern/feinfuehlige-kindererziehung-noergelnde-kinder-stille-hilferufe-die-sie-besser-nicht-ignorieren-sollten_id_13185126.html

Verwendete Quellen:

- https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=UvAhDAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=umgang+mit+emotionen+kinder&ots=OYssdcwv0Q&sig=r1Wzo7kZWPn3KN0CRpBJdeD2cho&redir_esc=y#v=onepage&q=umgang%20mit%20emotionen%20kinder&f=false
- <https://www.leben-und-erziehen.de/kind/erziehung-entwicklung/kinder-und-emotionen.html#:~:text=Wie%20so%20oft%20in%20Erziehungsfragen%20gilt%20auch%20beim,die%20Emotionen%20der%20Kleinen%20ernst nehmen%20und%20nicht%20verbieten.>