

Gefühlsbegleitung-Checkliste

Das sind allgemeine Empfehlungen – eine Orientierung. Bitte berücksichtige das jeweilige Gefühl und das Alter deines Kindes.

Do's	Don'ts
<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl akzeptieren – Durchatmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht persönlich nehmen • Nicht in die Gegenwehr gehen
<ul style="list-style-type: none"> • Zeige, dass du dich um dein Kind kümmerst, zeige Besorgnis– „Hey alles okay? / Ist alles in Ordnung? / Du siehst aus, als ob etwas ist. Was ist los?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht Situation herunterspielen – „Das ist doch nicht so schlimm / Ist doch alles gut“ • Nicht Gefühl herunterspielen – „Du reagierst über, das ist nichts, worüber man sich aufregen muss“
<ul style="list-style-type: none"> • Versetze dich in die Lage deines Kindes, fühle dich ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht Gefühl korrigieren – „Du solltest wütend sein und nicht traurig“
<ul style="list-style-type: none"> • Benenne Gefühle – „Du scheinst niedergeschlagen/ wütend / traurig zu sein. Kann ich dir helfen / willst du darüber reden? / Bist du traurig, verletzt, hilflos, verärgert, etc. weil....? Kann es sein, dass du dich ... fühlst?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Aufmunterungen / Ablenkungen • Nicht sagen „Sieh das Positive / Sei dankbar / andere haben es schwerer...“ • Nicht kritisieren • Keine Warum-Fragen – „Warum hast du...?“
<ul style="list-style-type: none"> • Je älter dein Kind ist, umso differenzierter kannst du Gefühle erforschen. Frage nach 3-5 Gefühlen nach 	<ul style="list-style-type: none"> • Beharre nicht auf deine ersten Ideen, sei flexibel. Die Benennung der Gefühle ist ein erster Vorschlag, der Startschuss für einen Austausch
<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis zeigen, auf Seite des Kindes sein – „Ich kann mir vorstellen, dass das gerade schwer für dich ist.“ Wenn du das nicht kannst, gib keine Kommentare und höre nur zu 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht mit dem „Feind“ verbrüdern (bleib auf der Seite deines Kindes) • Keine Problemlösungen auferlegen
<ul style="list-style-type: none"> • Leite dein Kind an Strategien für den Gefühlsumgang selbst anzuwenden (sei Vorbild, mache selbst mit, verlange nicht zu viel, biete immer wieder etwas an) • Bei Älteren: Bei einer Lösungsidee – „Ich habe eine Idee, wie du ...beheben könntest, lass mich später wissen, ob du darüber reden willst.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Belehrungen • Keine Ratschläge
<ul style="list-style-type: none"> • Schenke Oxytocin wenn erwünscht (Umarmung, Schulterklopfen, Hand drücken,... wenn nicht erwünscht, bleibe in der Nähe und präsent) 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Auszeiten • Kein Liebesentzug