

Gefühle ausdrücken können

Das schwierigste, um es mit Sprache zu beschreiben, sind die Gefühle. Deshalb ist es sinnvoll das Ausdrücken von Gefühlen erst dann zu üben, wenn Ihr Kind andere Dinge bereits gut beschreiben und ausdrücken kann. Dass man beschreiben kann, wie es einem geht und wie man sich fühlt ist dann wichtig, wenn es einem einmal nicht so gut geht. Dann muss man sich gut ausdrücken können, damit andere wissen, wo das Problem liegt und man es gemeinsam lösen kann.

- Erzählt Ihnen Ihr Kind von Erlebnissen beim Spielen oder im Kindergarten oder erzählt es abends Papa, was es heute gemacht hat, so fragen Sie ab und zu nach, was ihm Spass gemacht hat an dem Tag, was anstrengend war, was ihm nicht so gut gefallen hat, und so weiter. Lassen Sie ihrem Kind Zeit, sich auszudrücken. Unterstützen Sie es wenn nötig dabei, seine Gefühle in Worte zu fassen, indem Sie zum Beispiel nachfragen: War das anstrengend? Hat das Spass gemacht? Hat Dich das geärgert? Hat Dich das traurig gemacht? Denn wie gesagt: das ist gar nicht so einfach.