

Wie Kinder von deiner Gefühlswelt lernen

Videokarte

Gefühle bei sich und anderen zu erkennen ist Übungssache. Diese Tipps helfen dir dabei, deine eigene Gefühlswelt besser kennenzulernen und dein Wissen darüber an die Kinder weiterzugeben.

Papilio 🍌

Jetzt bloß nicht emotional werden. Oder doch?

So können Kinder an deiner Gefühlswelt lernen.



Wie fühlt sich dieses Kind?



Woran hast du seine Wut erkannt?



Gefühle zu erkennen ist Übungssache!

Es ist eine Kompetenz, die wir von Beginn an lernen.



Aber nimmst du

deine eigenen Gefühle

auch bewusst wahr?



Manchmal tun wir uns schwer damit.

Wir fühlen uns dann komisch, frustriert und handeln unfair oder unsensibel. Dahinter können verdeckte Gefühle stecken.



Mit diesen 3 Tipps stärkst du deine eigene emotionale Kompetenz:



1. Nimm deine Gefühle wahr, benenne sie, drücke sie aus. Besonders in der Kita.



Sage auch, wenn du z. B. ärgerlich oder traurig bist. Spiegel dem Kind, was es vermutlich schon wahrnimmt.

2. Fahnde nach Auslösern für dieses Gefühl.

Was genau macht dich wütend, ängstlich, traurig?



3. Suche Ventile.

Was brauchst du für dich, um mit dem Gefühl noch besser umgehen zu können? z. B. mit Freunden sprechen.



Gefühle sind keine Schwäche!

Sie sind der Schlüssel für ein positives und echtes Miteinander.



Vertiefende Informationen und Übungen zu diesem Thema findest du unter:

→ [kitagold.papilio.de](https://www.kitagold.papilio.de)

Dort warten auch weitere Kita-Themen und Tipps auf dich.

Kitagold – Ein Projekt von:

Papilio



Gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.