



Schule Langnau am Albis

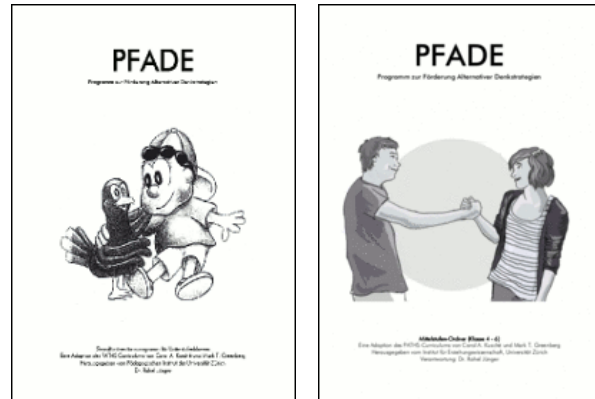
Schule Im Widmer

Primarschule

langnau am albis

an alle Erziehungsberechtigte
der Schule Im Widmer

Elterninformation zu PFADE Gefühle



Was sie zu Hause tun können, um ihr Kind zu unterstützen:

- Fragen Sie Ihr Kind im Alltag hin und wieder, wie es sich fühlt oder benennen Sie fragend die Gefühle, die Sie bei ihm erkennen. Wenn sie mit ihm über seine Gefühle sprechen, werden Sie mehr über Ihr Kind erfahren, beispielsweise darüber, warum es sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält.
- Zeigen Sie ihm, dass sie sich für seine Gefühle interessieren und leben Sie die Fähigkeit der Empathie vor.
- Helfen Sie Ihrem Kind bei unangenehmen Gefühlen, Strategien und Handlungsmöglichkeiten zu finden, mit denen es aus der Situation herauskommen und das Problem lösen kann.
- Drücken Sie aus, wie Sie sich fühlen und welche Bedürfnisse Sie haben. So lernt Ihr Kind, auf Sie und andere Menschen Rücksicht zu nehmen oder sich in die Situation einer anderen Person hineinzusetzen.
- Erinnern Sie das Kind oder sich an das Prinzip, dass Gefühle ok sind. Anders ist es hingegen beim Verhalten, das in Ordnung oder nicht in Ordnung sein kann.

