

Meine Gefühle
müssen raus

Alle Gefühle sind erlaubt

Gefühle können unser Leben reich, freudvoll und lebendig machen, aber auch bitter oder schmerzlich sein. Um die komplette Bandbreite an Gefühlen kennenzulernen, sollten unsere Kinder diese auch spüren und ausdrücken dürfen.

Es ist wichtig für sie zu erleben, dass ihre Gefühlsregungen ernst genommen werden und sie sie offen zeigen können. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, den Kindern Worte für ihre Gefühle zu geben und sie bei der Regulation dieser zu unterstützen.

Um einen hilfreichen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln, brauchen unsere Kinder Erwachsene, die einen angemessenen Umgang mit ihren eigenen Gefühlen vorleben.

www.vivid.at

© VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

