



Umgang mit sozialen Problemen deines Kindes

Dein Workbook zu einem
entspannten und hilfreichen
Umgang



Umgang mit sozialen Problemen deines Kindes

Säule 1: Gefühle

Wie kannst du dein Kind im Umgang mit eigenen und den Gefühlen anderer fördern?

Die Basis für unsere Gedanken und unser Handeln sind unsere Empfindungen, unsere Gefühle.

Um einen hilfreichen Umgang mit der eigenen Gefühlswelt deines Kindes zu fördern, gibt es wiederum drei Schritte:

Schritt 1: Wahrnehmen der eigenen Gefühle – sich verstanden fühlen

Schritt 2: Perspektivenübernahme: Verstehen der Motivation der anderen Kinder

Schritt 3: Wahrnehmen der Bedürfnisse hinter den Gefühlen.



**1 Gefühle
wahrnehmen**

**2 Perspektiven-
Übernahme**

3 Bedürfnisse

Wahrnehmen der eigenen Gefühle

Notiere hier alle Gefühlsnamen, die dir einfallen, die du kennst oder die du bei deinem Kind kennst.

Markiere alle Gefühle, die du in Zusammenhang mit den sozialen Problemen deines Kindes vermutest.



Perspektivenübernahme

Wie könnte es den anderen Personen gehen, mit denen dein Kind seine Schwierigkeiten hat? Was denken diese?

Was empfinden diese?



Bedürfnisse sehen

Welche Bedürfnisse zeigen sich in den Gefühlen deines Kindes?

Was braucht dein Kind, um die Situation besser aushalten zu können?

Oder was braucht dein Kind, damit es ihm in der Situation besser gehen kann?

Was davon liegt im eigenen Einflussbereich, also was kann es selbst tun?

