



Zeit für Gefühle – die Chefs im Gehirn!



Glückliche Kinder lachen viel und verbreiten Fröhlichkeit, die ansteckt. Schnell kann die Stimmung jedoch kippen. Ärger, Wut, Angst machen sich breit. Kinder brauchen Hilfe, um starke Gefühle verarbeiten zu können. Die Coronafolgen stressen Klein und Groß zusätzlich.

Wie bringen Sie sich, als Vorbild, und die Kinder am besten durch herausfordernde Zeiten? Gefühle stecken an! Unangenehme wollen wahrgenommen werden, damit sie den angenehmen weichen können. In herzlicher Atmosphäre erleben Sie Übungen und Gesprächstechniken, die Sie mit den Kindern situationsorientiert umsetzen. So werden die Chefs im Gehirn zu Freunden.



Sie wissen: **Kinder brauchen ein positives Selbstbild und Selbstwirksamkeitserfahrungen – besonders mit der Wahrnehmung und Regulierung ihrer Gefühle!**

Erste Schritte zur Begleitung starker Gefühle

Sara und Peter, 6 Jahre alt, streiten sich jeden Tag darum, wer als erstes mit dem neuen und beliebten Roller im Garten fahren darf. Sie schubsen und treten sich, um an das Gefährt zu kommen. Die Gefühle fahren Achterbahn. Sie haben als Pädagog*in auch andere Kinder im Blick, die streiten und sind genervt von den ewig gleichen anstrengenden „Ritualen“ dieser Kinder. Sie fragen sich, ob es einen angenehmeren Weg gibt, als die Dauerschleife schimpfen.

Ich begleite Sie dabei, Ihre Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu schärfen. Mit der Annahme Ihrer eigenen Gefühle und einem inneren Selbstgespräch werden Sie ganz schnell Ihren eigenen Stress reduzieren, um dann besser auf die Kinder eingehen zu können.

Denn: Gefühle wollen zuallererst bewusst wahrgenommen werden!

In der aktuellen Situation!

Wir reflektieren, dass Gefühle weder schlecht noch gut sind, sondern **Überlebensfunktionen** haben. In Gefühlen steckt **Kraftpotenzial**, sie schützen und motivieren uns. Sie sagen uns etwas über unsere **Bedürfnisse** und damit über unser **Wohlergehen**. **Gefühle sind „ansteckend.“**

Kinder erleben alles ganz **intensiv**, sie sind im **Hier und Jetzt**. Sie brauchen **spontan** die Hilfe Erwachsener, um zunächst ihre eigenen **Gefühle wahrzunehmen und sie danach zu benennen**.

Mit Marte Meo® lernen, seine Gefühle erst zu registrieren und danach zu regulieren:



Das bedeutet, weg reden, kleinreden und ignorieren der Kinder-Gefühle ist absolut schädlich fürs Training der Selbstwahrnehmung. Gerne begleite ich Sie, den **Marte Meo® Gefühle-Kreis** anzuwenden und darüber hinaus viele **praktische Übungen und Materialien** zu testen, um Streit zu schlichten.

TN- Feedback:

„Die Fortbildung hat sich

angefühlt wie ein Kurzurlaub, vielen Dank dafür. Man kann die Methoden selbst ausprobieren und überlegen, wie man sie in die eigene Praxis umsetzen kann und dabei authentisch bleibt.“

Für weitere Infos schreiben Sie mir bitte oder rufen mich an. 😊