



Tipps, wie Sie Ihrem Kind Ihre Gefühle und Wünsche mitteilen können

Teilen Sie Ihre Gefühle mit, damit das Kind weiß, wie es Ihnen geht. Ziel ist, dass Sie und Ihr Kind sich gegenseitig besser verstehen:

„Wenn Du mich anlügst, ärgert und verletzt mich das. Ich wünsche mir, dass wir ehrlich zueinander sind.“

Vermeiden Sie, dem Kind die Schuld für Ihre eigenen Gefühle zu geben. Kinder sollten sich nicht verantwortlich für die Gefühlswelt der Eltern fühlen:

Anstatt: *„Wegen dir bin ich jetzt traurig. Du hast Mama sehr traurig gemacht!“*
besser: *„Wenn du mich anlügst, macht mich das traurig.“*

Sprechen Sie in Ich-Botschaften:

Z.B.: *„Ich bin enttäuscht, weil...“*

Vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie *immer* oder *nie*:

Z.B.: *„Immer enttäuscht du mich. Nie kann ich mich auf dich verlassen.“*

Sprechen Sie in ruhigem Ton.

*Weitere Informationen finden Sie hier:
Thema: Klauen und Lügen, Übung: Teilen Sie Ihre Gefühle und Wünsche mit!*