

Liebe Eltern,

mit KLARO lernt Ihr Kind, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. In den nächsten Stunden steht der Umgang mit Gefühlen im Mittelpunkt.

Jedes Gefühl, sei es Freude, Traurigkeit, Wut oder Angst, ist wichtig und erlaubt. Gefühle geben wichtige Hinweise, wie es uns geht. Zum Beispiel kann Wut ein Zeichen dafür sein, dass man sich ungerecht behandelt fühlt. Angst kann vor Gefahren warnen und Traurigkeit uns zeigen, dass wir den Kontakt zu anderen Menschen brauchen.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, seine Gefühle zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Sie können ihm dabei helfen:

- **Gespräche führen:** Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind über seine Gefühle. Fragen Sie: „Wie war dein Tag?“ oder „Gab es etwas, das dich geärgert oder traurig gemacht hat?“
- **Vorbild sein:** Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und erklären, was Ihnen hilft, damit umzugehen. So lernt Ihr Kind: Gefühle zeigen ist in Ordnung.
- **Konflikte lösen:** Üben Sie mit Ihrem Kind, Konflikte in Ruhe und ohne Gewalt zu lösen. Fragen Sie: „Was hat dich gestört?“ oder „Was könnten wir tun, damit es besser wird?“

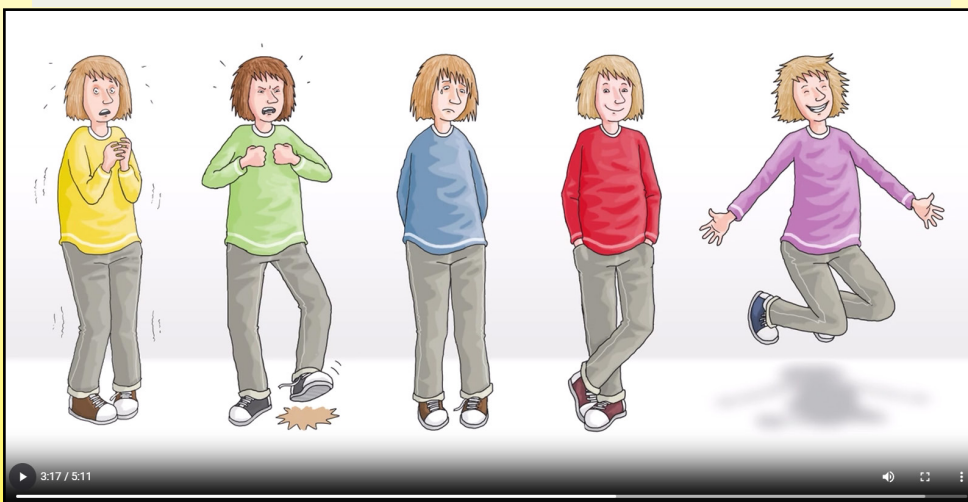
Diese kleinen Gespräche im Alltag helfen Ihrem Kind, sich selbst besser zu verstehen – und mit anderen gut auszukommen.



Zur Beruhigung bei unangenehmen Gefühlen hilft die KLARO-Atmung- tiefes Ein- und Ausatmen. In der kostenlosen **KLARO App** kann Ihr Kind die Übung zusammen mit KLARO machen.

Passwort:
KLARO20+

Unser **Elternfilm** fasst alle Themen aus der 2. Klasse nochmal zusammen, unter anderem das Thema Gefühle.



Klicken Sie auf das Bild



oder scannen Sie den QR Code, um direkt darauf zuzugreifen.

