



# Umgang mit Emotionen

für Eltern von Kindern ab 5 Jahren bis Pubertät



Alle Menschen auf der ganzen Welt haben die gleichen grundlegenden Emotionen: Freude, Überraschung, Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel. Unsere innere Gefühlswelt ist intensiv und vielfältig.

Wir Erwachsenen haben gelernt, unsere Gefühle angemessen nach aussen zu zeigen. Unseren Kindern gelingt das oft noch nicht so gut. Sie handeln impulsiv und nicht immer dem sozialen Kontext angemessen. Aber wir Eltern können unsere Kinder darin unterstützen, einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen zu erlangen.

In diesem Workshop erfährst du...

- ... was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist.
- ... weshalb dein Kind seine Gefühle so intensiv wahrnimmt.
- ... wie du dein Kind optimal dabei unterstützt, seine Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu interpretieren.
- ... wie du deinem Kind Strategien zur Gefühlsregulation beibringst.
- ... wie du deine eigenen Gefühle intensivieren und kontrollieren kannst.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 25. März 2025, 19.30 – 21.30 Uhr
<b>Referentin</b>	Andrea Graf, Sozialarbeit FH, Mentaltraining, hypnosystemische Beratung
<b>Kosten</b>	CHF 10.- (Mitglieder EKF gratis)
<b>Ort</b>	Seminarraum, Haus der Familien, Landstrasse 40, 9494 Schaan
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:m.meier@elternkindforum.li">m.meier@elternkindforum.li</a>

