

## IDEEN UND VORSCHLÄGE,

*wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.*



### **Nähe hilft Kindern bei schwierigen Gefühlen.**

Schwierige Gefühle wie Angst, Aufregung oder Sorgen wirken sich auch auf den Körper aus. Das Herz schlägt dann zum Beispiel schneller oder die Muskeln verspannen sich. Bei solchen schwierigen Gefühlen hilft körperliche Nähe, wie zum Beispiel eine Umarmung.

Warum ist das so? Der Körper und das Gehirn schicken einander Zeichen. Diese Zeichen zeigen: Mir geht es gut. Oder: Mir geht es schlecht. Das bedeutet: Wenn wir unseren Körper beruhigen, beruhigt sich auch unser Gehirn. So können wir unsere Gefühle besser kontrollieren und uns entspannen.

In schwierigen Situationen ist Nähe für Kinder deshalb besonders wichtig. Nähe sorgt dafür, dass es Kindern seelisch und körperlich gut geht. Außerdem merken Kinder so: Ich bin nicht allein, meine Eltern sind für mich da. So fühlen sich Kinder beschützt und sicher.

### **Nähe ist wichtig für ein gesundes und glückliches Leben.**

Eltern zeigen Nähe, wenn sie ihre Kinder zum Beispiel umarmen oder mit ihnen kuscheln. Aber auch, wenn sie einfach nur für die Kinder da sind und ihnen zuhören. Das stärkt Kinder für ihr ganzes Leben.

Wichtig ist, dass Eltern ihre Kinder in schwierigen Situationen nicht mit ihren Gefühlen allein lassen. Sie müssen den Kindern helfen, mit der Situation umzugehen

und sich selbst zu beruhigen. So lernen die Kinder, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten zu kontrollieren. Das ist wichtig für ein gesundes und glückliches Leben.

### **Nähe ist jeden Tag wichtig.**

Nähe und Sicherheit sind nicht nur in schwierigen Situationen wichtig. Kindern tut es immer gut, eine Umarmung zu bekommen oder mit den Eltern zu kuscheln. Das ist gesund und gut für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Eltern sollten deshalb auch im Alltag darauf achten, ihren Kindern Nähe zu zeigen. So sind nicht nur die Kinder entspannter und glücklicher, sondern auch die Eltern.



Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

[www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„75\_Gefühlsstürme und die Kraft der Nähe“. Corinna Bertagnolli hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite:

[www.familie.it](http://www.familie.it)