



Hilfe bei starken Gefühlen

Klein- und Vorschulkinder zeigen oft starke Gefühle, was sich in Form von Trotzanfällen äussern kann. Dies ist normal und wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Wir sehen aber häufig Schulkinder, welche so starke Gefühle zeigen, dass sie darunter leiden: Angst und Wut sind die häufigsten. Wie können Kinder in diesem Alter gesund mit ihren Gefühlen umgehen? Und wie können Sie als Eltern Ihr Kind dabei unterstützen?

Im Fall von Angst können Sie Ihr Kind fragen: «Hast du schon einmal etwas Mutiges gemacht?» Ihr Kind wird bestimmt etwas finden! Als nächstes können Sie fragen: «Bist du nun ein ängstliches oder ein mutiges Kind?» Ihr Kind wird antworten: «Beides!», was auch stimmt. Ihr Kind kann sich nun vorstellen, dass es ein Team in seinem Kopf hat: Da gibt es ein ängstliches Teammitglied, ein mutiges und einen Chef, welcher entscheidet, was getan wird. Damit sich Kinder dies besser vorstellen können, entwickelte der Kinderarzt Dr. Johannes Greisser die «Burggemeinschaft».

Das Modell besagt, dass der stoffliche Anteil unseres Körpers wie eine Burg ist. Und in dieser Burg leben die Burgbewohner:innen. Aber Achtung: Diese könnten unterschiedlicher nicht sein! Der aufmerksame Wachmann beispielsweise hat Angst vor allem und die stolze Heerführerin denkt, dass sie alles schaffen kann. Oder der hilfsbereite Diener will allen helfen, während die fleissige Schatzmeisterin alles für sich behalten will. Mit der Burggemeinschaft erfahren diese unterschiedlichen Stimmen im Kopf Ihres Kindes eine konkrete Ausdrucksweise. Es kann nun mit «seinen» Burgbewohner:innen Kontakt aufnehmen und stellt dabei fest: «Alle wollen nur das Beste für mich!» Dies führt zu Selbstannahme und Selbstklärung, was Ihr Kind befähigt, seine seelischen Herausforderungen erfolgreich zu überwinden und mehr Ausgeglichenheit zu empfinden.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.burggemeinschaft.ch

Wenn Ihr Kind über längere Zeit unter seinen Emotionen leidet, empfehlen wir einen Termin bei uns zu vereinbaren. Je nach Bedarf kann auch eine kinderpsychologische Begleitung sinnvoll sein.

