

Große Themen für kleine Menschen: Du schaffst das!

GESPRÄCHSANREGUNG

Dieses Buch wurde entwickelt, um als Diskussionsgrundlage oder einfach als Geschichte über das Verständnis von Sorgen zu dienen und was wir gegen sie tun können. Wie auch immer Ihr dieses Buch verwendet, ich hoffe, Du und Dein Kind verstehen am Ende, dass Ihr alles in Euch tragt, um Sorgen zu bewältigen. Gespräche über Sorgen zu führen kann schwierig sein – es besteht die Versuchung, eine Sorge „lösen“ zu wollen oder sie einfach wegzuwischen. Versucht, dieser Versuchung zu widerstehen und öffnet Euch stattdessen den Sorgen, die das Kind empfindet. Am effektivsten ist es, diese Gefühle zu validieren und Kinder dabei zu unterstützen, ihrem Gehirn zu zeigen, dass sie wirklich sicher sind. Bitte beachte, dass dieser Ansatz seine Grenzen hat: Einige Sorgen sind gerechtfertigterweise zu groß und das Kind benötigt möglicherweise zusätzliche Unterstützung durch eine entsprechende Fachkraft.

Seite 6-7

Hast Du Dir schonmal Sorgen gemacht? Was hast Du gemacht? Mit wem hast Du darüber gesprochen?

Seite 8-9

Worüber sorgen sich ein paar dieser Erwachsenen?

Seite 10-11

Welche Gefühle und Empfindungen bemerkst Du in Deinem Körper, wenn Du Dich sorgst?

Seite 12-13

Hattest Du mal den Eindruck, dass etwas gefährlicher und furchteinflößender ist, als es tatsächlich war?

Kannst Du mir mehr darüber erzählen?

Seite 16-17

Wer oder was gibt Dir ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe? Welcher Ort?

Seite 20-21

Erinnerst Du Dich an eine Situation, wo Du tapfer warst?

Kannst Du mir mehr darüber erzählen?

Wie hat es sich vorher und nachher angefühlt?

