



**GEFÜHLE  
STÄRKEN!**

Infos für Eltern  
kleiner Kinder

# GEFÜHLE STÄRKEN!

Das Erleben und das Verstehen von Gefühlen ist Übungssache, wie das Bewegen und Sprechen. Der Alltag kleiner Kinder ist voller Gefühle, welche entdeckt und gemeistert werden wollen.

## **Gefühl und Gesundheit**

Menschen, die ihre Befindlichkeit wahrnehmen, leben gesünder. Trauen Sie Ihrem Kind Gefühle zu und begleiten Sie es.

## **Gefühl und Beziehungen**

Gelingt der Ausdruck von Gefühlen, erfährt der Mensch Unterstützung. Akzeptieren Sie alle Gefühle in der Beziehung zu Ihrem Kind.

## **Gefühl und Selbstwirksamkeit**

Gefühle beeinflussen unser Handeln. Mutig zu sein, bedeutet seine Angst zu überwinden. Erlauben Sie Ihrem Kind viel selbständiges Handeln, inklusive dem Risiko.

Gesundheit, Beziehungen und Selbstwirksamkeit stärken für ein gesundes Leben, fern von Sucht.



## **Die Gefühle der Eltern**

Eltern von kleinen Kindern sind emotional gefordert. Wie wird mit der Wut des Kindes umgegangen? Was passiert mit der eigenen Wut? Wie wird Freude geteilt? Suchen Sie den Austausch unter Freund\*innen und mit Fachpersonen.

Viele Ideen für den Alltag, Text für den Abend und spannende Links finden Sie unter [akzent-luzern.ch/gefuehle](http://akzent-luzern.ch/gefuehle)



*Starke Gefühle!* – Ein Projekt in Zusammenarbeit der Mütter-Väterberatung und Akzent Prävention und Suchttherapie des Kanton Luzerns