



# Papa, warum bist du traurig?

## Empathie

Mitgefühl entwickeln, andere verstehen, füreinander da sein.

### Wenn Kinder Empathie entwickeln, ...

- ... entstehen neue Verbindungen im Gehirn. Diese helfen, die Gefühle und Gedanken anderer besser zu verstehen.
- ... können sie sich besser in andere hineinversetzen.
- ... verhalten sie sich hilfsbereiter und lernen Rücksichtnahme.

**Tipp: Schon kleine Momente im Alltag können das Mitgefühl nachhaltig fördern, wie zum Beispiel ein freundliches Wort, ein geteiltes Spielzeug oder ein kurzer Trost.**



**Perspektive  
Thurgau**

**Perspektive Thurgau**  
Schützenstrasse 15  
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02  
info@perspektive-tg.ch  
perspektive-tg.ch

#### **Weitere Flyer dieser Serie:**

- Entscheidungen treffen
- Kommunikation
- Konflikte und Beziehungen
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Medienkompetenz
- Mit starken Gefühlen umgehen
- Probleme lösen
- Selbstwahrnehmung

## Hier ein paar Tipps für dein Verhalten:

### ● Sei ein Vorbild!

Kinder lernen durch Beobachten.

- Zeige Empathie, wenn dein Kind oder jemand anderes traurig, wütend oder verletzt ist.
- Sprich über deine eigenen Gefühle und wie du damit umgehst.
- Frag dein Kind: «Wie fühlst du dich gerade?»

So merkt dein Kind: **«Die Gefühle von mir und anderen sind wichtig.»**

### ● Nutze Geschichten oder Rollenspiele

Lest gemeinsam Bücher und sprecht über die Figuren.

- «Warum ist der Bär traurig?»
- «Was könnte ihm helfen?»

Denkt euch kleine Rollenspiele aus, in denen ihr Figuren/Personen nachspielt und darüber sprecht, wie sie sich fühlen.

So lernt dein Kind sich in andere hineinzusetzen.



### ● Nach einem Streit Verständnis zeigen

- Wenn dein Kind Streit hatte, sprich mit deinem Kind darüber, wie es den Streit erlebt hat und wie sich die andere Person dabei gefühlt haben könnte.
- Erkläre: Streit kommt ab und zu vor. Wichtig ist, die eigenen Gefühle und die der anderen zu verstehen.

So lernt dein Kind: **«Wenn ich mich in andere hineinsetze, fällt das Versöhnen leichter.»**

### ● Wertschätzen

- Sprich es an, wenn dein Kind jemanden tröstet, hilft oder rücksichtsvoll ist.
- Lobe es authentisch: «Das war rücksichtsvoll von dir, dass du deiner Schwester geholfen hast.»

So merkt dein Kind: **«Mein Mitgefühl ist wertvoll und wird gesehen.»**

