

Beobachtung

While learning to eat Raising world shapers

Was

Lernen zu beobachten

Die Fähigkeit, alle **fünf Sinne** zu nutzen, um die Umgebung zu **erkennen**, zu **untersuchen** und sich daran zu **erinnern**. Diese Übung wird oft mit **Achtsamkeit** in Verbindung gebracht, weil sie dazu anregt, **präsent zu sein** und die **Details des täglichen Lebens** wahrzunehmen.

WUSSTEST DU, DASS DIE **BEOBSACHTUNGSFÄHIGKEIT** VON MEHREREN **ANDEREN FÄHIGKEITEN** UND **EIGENSCHAFTEN** ABHÄNGT?

- **Kommunikation**
- **Emotionale Intelligenz**
- **Kritisches Denken**
- **Aufmerksamkeit für Details**

IST **BEOBSACHTUNG** WICHTIG FÜR DEIN KIND?

Dein Kind wird in der Lage sein, sich mit den **Situationen um sich herum**, mit den **Herausforderungen** und **Lernmöglichkeiten**, zu verbinden und somit lernen, **sich selbst besser kennenzulernen** und **Neugier zu zeigen**, um später in der Lage zu sein, **aktiv zu werden** und die **Welt zu verbessern**.

Wieso



Wie

KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, SEINE **BEOBSACHTUNGSFÄHIGKEITEN** ZU **VERBESSERN**

- **Erinnere dein Kind daran, auf Details** (z. B. wer, was, wo, wie und warum hinter Situationen) und **Gefühle** zu **achten**.
- **Versuche, Ablenkungen** wie elektronische Geräte, eine geschäftige Umgebung oder sogar deine eigenen Gedanken zu **vermeiden**.
- **Versuche, Beobachtungen** (z. B. Textur, Geruch, Form, Größe und Farbe von Dingen) auf einem Zettel zu **dokumentieren**.
- **Zähle gemeinsam** mit deinem Kind die **Dinge** auf, die euch auffallen.

Unterstützungsblatt für die Beobachtung



NUTZE DIES ALS HILFSMITTEL FÜR
DIE "WILDKRÄUTER" AKTIVITÄT

VERGISS NICHT, DASS DU SIE
AUCH IN ANDEREN SITUATIONEN
VERWENDEN KANNST

Bei der **Kommunikation** versuche:

- Klar zu sein
- Zuzuhören
- Positiv zu sein
- Zu fördern
- Empathie zu zeigen
- Anerkennung zu zeigen

Bezüglich der **emotionalen Intelligenz:**

- Sei dir der Emotionen und Gefühle deines Kindes bewusst
- Benutze ein achtsames Vokabular
- Hilf deinem Kind, schnell zu scheitern, damit es schneller lernen kann

Fördere das **kritische Denken** deines Kindes, indem du es fragst:

- Was (Verständnis von Situationen)
- Wer (Personen, die beteiligt sind)
- Wo (Ort)
- Wie (Verbesserung)
- Warum (Bedeutung)

Hilf deinem Kind, auf **Details zu achten**, indem du nach diesen **Aspekten fragst:**

- Farbe
- Form
- Textur
- Geruch
- Geschmack
- Bedeutung von Handlungen und Dingen

Empathie

White learning to eat Raising world shapers

Was

Empathisch zu sein

Empathie bedeutet, **sich in die Schuhe anderer zu stellen**. Es ist die Fähigkeit zu **verstehen** oder zu **fühlen**, was **eine andere Person** aus ihrer Perspektive erlebt.

WUSSTEST DU, DASS **SYMPATHIE NICHT DASSELBE IST WIE EMPATHIE?**

Sympathie versucht, andere aus der eigenen Perspektive zu verstehen, während es bei Empathie darum geht, **die Welt der anderen** und das **WARUM** hinter ihren **Gefühlen** zu verstehen.

IST EMPATHIE FÜR DEIN KIND WICHTIG?

Wieso

Empathie hilft beim **Aufbau von Beziehungen**, bei der **Regulierung von Gefühlen** und bei der **Förderung des Zusammenarbeitsverhaltens**. Um empathisch zu sein, müssen Kinder ihre **eigene Perspektive** auf die Welt verstehen. Dies fördert das **Selbstwertgefühl** und den **Sinn des Lebens!**



Wie

DEINEM KIND HELFEN, SEIN EMPATHIE ZU ENTWICKELN

- Hab **Mitgefühl** mit deinem Kind und anderen. Sei ein **Vorbild**.
- Gebe deinem Kind die Möglichkeit, **Empathie zu üben**.
- Spricht über die **Gefühle anderer** und die **Auswirkungen des Verhaltens**.
- Liest **Geschichten über Gefühle**.
- Benutze „**Ich**“-**Botschaften**.
- Spielt **so, als ob**.
- Bedenke den **Gebrauch** von "**Es tut mir leid**".
- Sei **geduldig**.

„Empathy Map“ Unterstützungsblatt



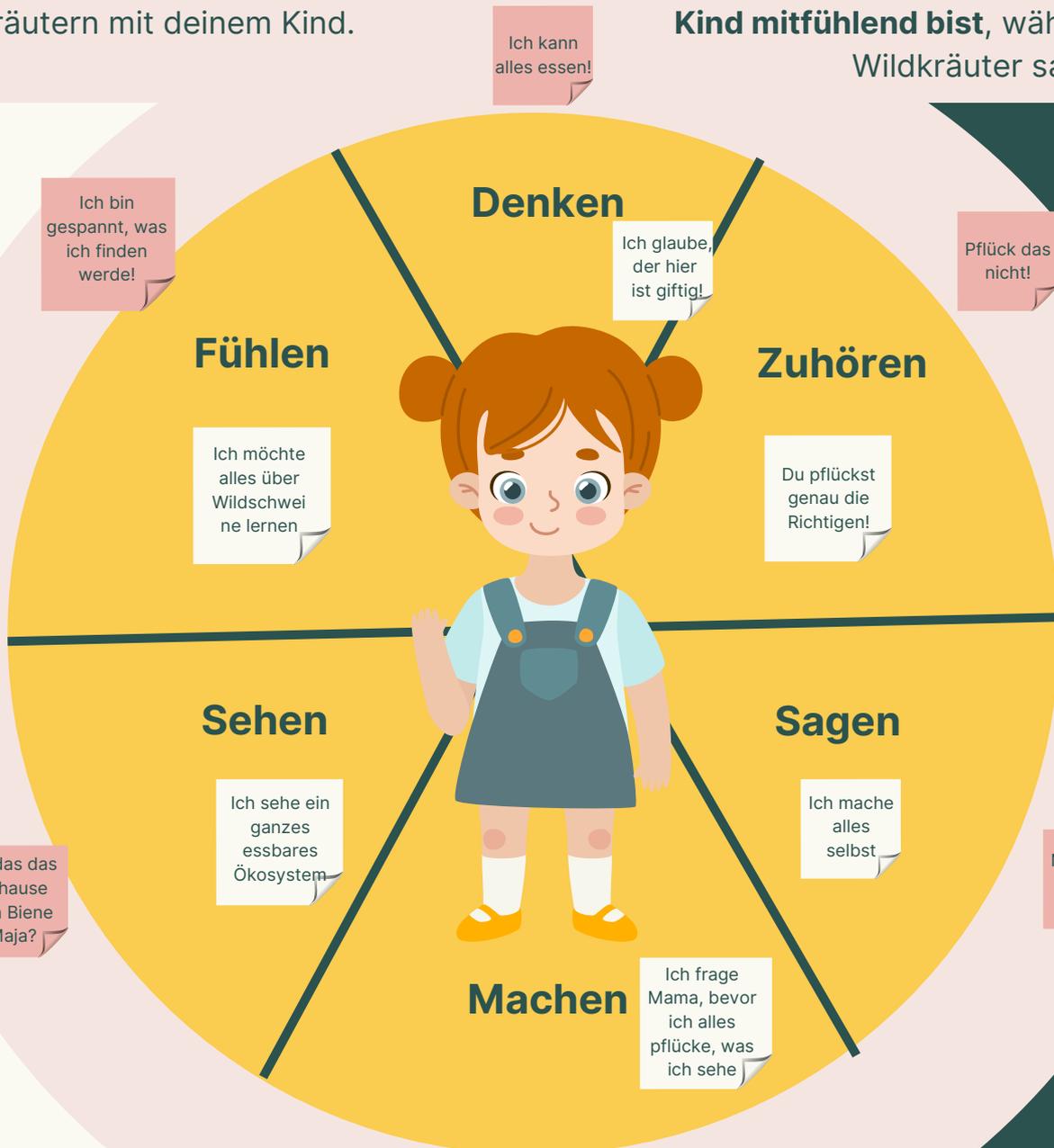
NUTZE SIE ALS HILFSMITTEL FÜR DIE
"WILDKRÄUTER" AKTIVITÄT

DU KANNST SIE AUCH IN ANDEREN
SITUATIONEN VERWENDEN

Aktivität:

Gemeinsames Sammeln von
Wildkräutern mit deinem Kind.

Versuch diese Aktivität, um
sicherzustellen, dass du **mit deinem
Kind mitfühlend bist**, während es
Wildkräuter sammelt.



Die Wahrheit: Was denkt, hört, sagt dein Kind, ...

Deine Erwartungen: Was du von deinem Kind erwartest, dass es denkt, hört, sagt, ...

Dies kann dir auch helfen, deinem Kind beizubringen, **Empathie** für andere und den Planeten zu **entwickeln**. Ihr könnt die „Empathy Map“ **gemeinsam benutzen!**