



Persönlichkeitsbildung

Vorlage Elternbrief

Primarstufe

Dankbarkeit und psychische Gesundheit



Dankbarkeit und psychische Gesundheit. Vorlage Elternbrief, Primarstufe.
Roland Bernhard, Johannes Gasser ([KPH Wien/NÖ](#)) mit Hilfe von KI . Bildquelle: ideogram.ai.



CHARAKTER
INITIATIVE

Elternbrief Dankbarkeit
Titelseite



Betrifft: Die Bedeutung der Dankbarkeit

Liebe Eltern!

In diesem Elternbrief möchten wir interessante Aspekte zur Charakterstärke der *Dankbarkeit* mit Ihnen teilen. Dankbarkeit, definiert als das Gefühl der Wertschätzung und des positiven Rückblicks auf die guten Dinge im Leben, ist nicht nur eine schöne Tugend, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Gesundheit. Aktuelle Studien unterstreichen die Bedeutung der Dankbarkeit im Kindesalter. Forscher haben herausgefunden, dass Kinder, die Dankbarkeit praktizieren und erleben, tendenziell glücklicher, optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben sind. Diese Kinder zeigen auch ein stärkeres soziales Engagement und eine höhere Bereitschaft, anderen zu helfen. Diese Ergebnisse sind in verschiedenen Studien konsistent. Hier finden Sie dazu weiterführende Informationen:

- [The Mental Health Benefits of Gratitude for Kids & Teens](#)
- [Practicing gratitude can benefit kids' mental health](#)

Darüber hinaus wurde wissenschaftlich festgestellt, dass Dankbarkeit direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit hat. Kinder, die Dankbarkeit üben, zeigen geringere Anzeichen von Stress und Depression. Diese positiven Auswirkungen können dazu beitragen, ein starkes Fundament für das psychische Wohlbefinden im Erwachsenenalter zu legen.

Als Eltern können Sie auf einfache Weise die Praxis der Dankbarkeit mit Ihren Kindern fördern! Hier sind einige Vorschläge:

- Dankbarkeitstagebuch: Ermutigen Sie Ihr Kind, täglich drei Dinge aufzuschreiben, für die es dankbar ist. Dies kann vor dem Schlafengehen geschehen und hilft, eine positive Sicht auf den Tag zu bewahren.
- Dankbarkeitsrituale: Etablieren Sie ein Ritual, bei dem Sie als Familie zusammen kommen und sich gegenseitig erzählen, wofür Sie dankbar sind. Dies kann zum Beispiel beim Abendessen oder während einer wöchentlichen Familienzeit stattfinden.
- Vorbild sein: Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn sie sehen, dass Sie Dankbarkeit in Ihrem Alltag praktizieren, werden sie eher dazu ermutigt, es auch zu tun. Teilen Sie Ihre Dankbarkeit offen mit Ihren Kindern!
- Freiwilligenarbeit und Hilfsprojekte: Beteiligen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern an gemeinnützigen Aktivitäten. Dies fördert nicht nur das Gefühl der Dankbarkeit, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl.
- Dankeschreiben: Ermutigen Sie Ihr Kind, Dankesbriefe oder -karten an Menschen zu schreiben, die einen positiven Einfluss auf ihr Leben hatten. Dies kann Lehrpersonen, Familienmitglieder oder Freunde einschließen.

Wir freuen uns, dass die Charakterstärke der Dankbarkeit in unserer Schule einen wichtigen Stellenwert hat und wir dadurch die Kinder in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung unterstützen. Ziehen Sie mit uns dabei an einem Strang zum Wohle Ihres Kindes!

Herzliche Grüße,



CHARAKTER
INITIATIVE

Elternbrief Dankbarkeit