



Spendenkonto
46 46 6
Kreissparkasse Augsburg
BLZ 720 501 01

Gefühle muss man lernen

Im Kindergarten-Alter ist der Erwerb sozial-emotionaler Kompetenzen zentral wichtig

VON ANDREA NAGL

Babys lernen Sitzen, Gehen und Sprechen. In der Schule lernt man Lesen, Schreiben und Rechnen. Aber von zwei bis sechs, was lernen Kinder da eigentlich? „Sie lernen zum Beispiel soziales Verhalten und den Umgang mit Gefühlen“, antwortet Heidrun Mayer, Sozialpä-

dagogin und Projektleiterin des Kindergartenprogramms Papilio. Fachleute sprechen von „sozial-emotionaler Kompetenz“. Papilio wurde entwickelt, um Sucht und Gewalt im Jugendalter frühzeitig vorzubeugen. Gewalt zum Beispiel ist oft eine hilflose, auf jeden Fall eine unangemessene Reaktion auf eine schwierige Situation. „Wer sich

in andere einfühlen kann und ein Problem mit anderen so diskutieren kann, dass am Ende alle zufrieden sind, der muss nicht zuschlagen“, erklärt Heidrun Mayer stark vereinfacht. „Dieses ‚Einfühlen‘ und ‚Miteinander umgehen‘ lernen Kinder schon sehr früh, im Alter von zwei bis sieben Jahren, und mit unserem Programm Papilio tragen wir dazu bei, dass sie es möglichst wirksam im Kindergarten lernen.“ (Details unter www.papilio.de)

Wenn es Stress gibt

„Schwierig wird es immer mal im Leben“, ist Heidrun Mayer überzeugt, „entscheidend ist, wie man damit umgeht – und das kann man lernen, je früher, desto besser.“

Überraschend klingt die Tatsache, dass man Gefühle „lernen“ muss. Doch es erklärt zum Beispiel den Wutausbruch einer Dreijährigen: Sie spürt irgendetwas in sich, weiß aber noch nicht recht, was mit ihr los ist und wie sie damit umgehen soll. „Sie muss lernen, wie sich dieses Gefühl ‚Zorn‘ anfühlt, wie es heißt und wie man damit umgeht“, so Heidrun Mayer.

Eltern können ihren Kindern dabei helfen, indem sie über Gefühle sprechen, sie beschreiben ohne zu bewerten und erklären wie man damit umgeht. Dabei geht es immer um die eigenen und die Gefühle anderer: „Leo weint. Er ist traurig, weil sein Spielzeug kaputt ist. Du

kannst ihm helfen, wenn Du ihn tröstest.“

Ebenso wichtig wie Gefühle ist die „soziale“ Kompetenz. Prinzipiell ist „Soziales“ alles, was die Gemeinschaft betrifft. Für Kinder dreht sich anfangs alles um sie selbst, erst nach und nach erkennen sie, dass es eine Familie gibt, Freunde im Kindergarten, Nachbarn. Sie müssen lernen, Rücksicht zu nehmen. „Aber Rücksicht allein reicht nicht“, erklärt Heidrun Mayer. „Ebenso wichtig ist, dass sie ihre eigenen Interessen angemessen durchsetzen können. Das Durchsetzen und das Zurücknehmen eigener Bedürfnisse – wer das in ein gutes Gleichgewicht bekommt, hat eine hohe soziale Kompetenz.“

Soziale und emotionale Kompetenz im Doppelpack sind ganz entscheidend mit dafür verantwortlich, wie gut Menschen im Leben zurechtkommen, wenn es „Stress“ gibt. Stress ist relativ und tritt immer dann auf, wenn man vor einer Situation steht, von der man befürchtet, dass man sie nicht mehr bewältigen kann. Das kann ein Streit sein, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, eine Krankheit oder der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Trennung, Scheidung oder Tod. Eltern können ihren Kindern also schon ganz früh helfen, später „Krisen durchzustehen“, indem sie diese Kompetenzen vermitteln.



Das Gespräch über Gefühle ist wichtig, damit Kinder den Umgang mit ihren und den Gefühlen anderer lernen.

Foto: Ulrich Wirth

Viren sind kein Streichelzoo

Tipps für Eltern im Umgang mit Erkältung & Co.

Für Eltern sind die Wintermonate eine ganz besondere Herausforderung. Denn dann „erwischt“ die Kinder besonders oft eine Erkältung. Um Nächte mit Kurzschlaf kommen jetzt Mama und Papa kaum herum, und die mäkelnden Kinder brauchen auch tagsüber mehr Aufmerksamkeit als sonst.

Als Faustregel gilt: Je jünger Klein- und Kindergarten-Kinder, desto häufiger laufen die Nasen. Das kann man auch positiv sehen, denn der Dauerbeschuss von Viren und Bakterien trainiert das Immunsystem, das ja noch lernen muss, sich zu wehren. Ein paar Mittel aus Reformhaus oder Apotheke bieten der Erkältung meist Paroli. Im Normalfall stärken Krankheiten die Kinder. Einmal durchge-

standen haben die Erreger das nächste Mal kaum mehr eine Chance.

Nicht in der Stube hocken

Wie alle anderen Körperzellen müssen auch die kindlichen Abwehrzellen optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Das funktioniert am besten, wenn Kinder auch im Winter viel im Freien spielen, allerdings möglichst in Haus- beziehungsweise Elternnähe.

Denn sind sie einmal durchnässt, sollten sie rasch umgezogen werden. Außerdem sollten Kinder immer warme Füße haben. Unterkühlte Knöchel lösen einen Kältereiz hin zum Mund-Rachenraum aus, der den Viren Tür und Tor öffnet.

Die meist trockene Heizungsluft in den Räumen macht die Schleimhäute anfällig. Dass Kinder auch in der kalten Zeit viel trinken sollen, ist an sich selbstverständlich. Denn der Körper – und ganz besonders das Gehirn – braucht einfach immer denselben Grundbestand an Flüssigkeit, der sich lediglich durch Schwitzen steigert. Warme Kräuter- oder Früchtetees sind jetzt das ideale Getränk.

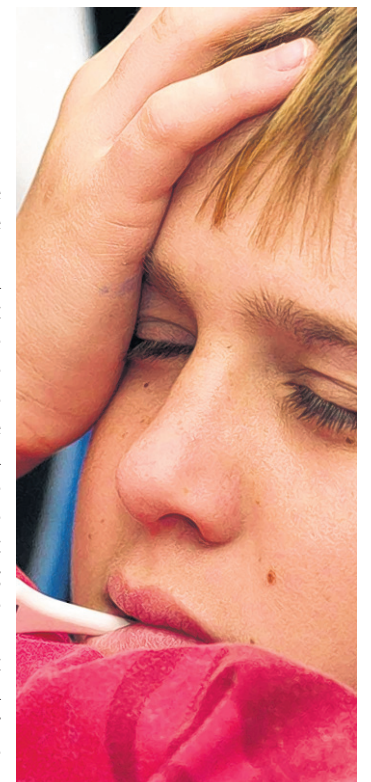
Vorsicht mit heißer Zitrone

Verwöhnen Sie Ihr Kind in der kalten Zeit mit allen Leckereien der Obst- und Gemüseküche. Denn Vitamin A, das als Provitamin zum Beispiel in Gelbe Rüben und grünem Blattgemüse steckt, trägt auch

zum Schutz der Schleimhäute bei, und Vitamin C senkt die Anfälligkeit für Erkältungen.

Als klassisches Hausmittel und Vitamin-C-Lieferant gilt „Heiße Zitrone“. Heiß getrunken schadet es den Schleimhäuten, bei entzündeten Schleimhäuten wirkt die Zitronensäure ätzend. Hinzu kommt, dass ein Großteil des hitzelablen Vitamin C durch die starke Erhitzung verloren geht. Was nicht heißt, dass das Mittel – richtig angewandt – nichts nützen würde.

Dazu pressen Sie den Saft einer Zitrone aus, mischen ihn mit „trinkwarmem“ Wasser (unter 40 Grad) und süßem Honig. Drei Zitronen täglich helfen dem Kind schneller wieder auf die Beine.



Bei Erkältung hilft frische Luft und gesunde Ernährung.