

Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

Gefühle: Bitte übertreiben!

So hilfst Du deinem Kind durchs Gefühlschaos.

Vertiefung & Übungen

Unsere Wissensschätze für dich!

Dieses Übungsheft enthält spannendes Wissen und anregende Übungen für den Alltag mit deinem Kleinkind.

Die Inhalte wurden so für dich zusammengestellt, dass du gut in das Thema eintauchen kannst und noch ein paar vertiefende Einblicke bekommst.

Das erfährst du in diesem Heft:

- ▶ Wie sich Gefühle schon bei Säuglingen ausdrücken.
- ▶ Warum es wichtig ist, Gefühle zu benennen.
- ▶ Wie du dein Kind mit einfachen Methoden in seiner Gefühlswelt stärken kannst.

Im Taumel der Gefühle

Gefühle beeinflussen das gesamte menschliche Handeln. Sie spielen in sozialen Beziehungen, in Leistungssituationen oder bei der Entdeckung des eigenen Selbst eine große Rolle und sind deshalb zentral für die kindliche Entwicklung (Berk, 2005). Inwiefern ein Kind im Laufe seiner Entwicklung seine Gefühle wahrnehmen und beruhigen kann, wird bereits in den ersten Lebensmonaten beeinflusst (ebd.). Diese emotionale Kompetenz ist sehr wichtig in der kindlichen Entwicklung. Ein Kind, das emotional kompetent ist, ist widerstandsfähiger, wenn es in schwierige Lebenssituationen kommt.

Wie Säuglinge fühlen

Damit sich also ein Kind gesund entwickeln kann, muss es lernen, mit seinen Gefühlen und auch den Gefühlen der anderen umzugehen. Bereits bei Kleinkindern unter drei Jahren kann die Förderung dieses Könnens beginnen. Zudem ist der Umgang mit den Gefühlen von Säuglingen, Kleinst- und Kleinkindern entscheidend für deren Aufwachsen.

Beispielsweise verziehen viele Eltern schmerzerfüllt das Gesicht, wenn sie einen von Bauchschmerzen geplagten Säugling betrachten und äußern ihr Mitgefühl über einen veränderten Klang der Stimme. Mimik und Stimmklang spiegeln dem Kind seine Emotionen wider und geben ihm das Gefühl, verstanden zu werden. Berührungen und sanftes Wiegen tragen dazu bei, die negativen Emotionen zu reduzieren und beruhigen das Kind.

Wenn du z. B. dein Baby in den Arm nimmst, seinen Bauch streichelst, es sanft wiegst und mitfühlend sagst „Ach, tut dir dein Bäuchlein wieder soooo weh“, dann kann es Fürsorge wahrnehmen und die Berührungen spüren. Du reduzierst seinen Stress und sein Unwohlsein. Distress, also negativer Stress, ist bei Säuglingen eine sogenannte Vorläuferemotion. Durch den Ausdruck von (Vorläufer-) Emotionen können neugeborene Säuglinge ihre Bedürfnisse sichern – vorausgesetzt die umgebenden Menschen reagieren passend auf die Signale.

Diese fünf Vorläuferemotionen sind bei Säuglingen bekannt:

1. Distress: Schreien
2. Interesse: Blickfokussierung (mit oder ohne offenen Mund)
3. Wohlbehagen: Lächeln
4. Erschrecken/Furcht: Aufgerissene Augen, Körperanspannung
5. Ekel: Nase rümpfen, Zunge vorstrecken

Säuglinge können ihre Gefühle zwar äußern, verfügen aber über sehr begrenzte Mittel, sich selbst zu beruhigen. So können sie sich durch Saugen etwas beruhigen oder den Blick von einer zu heftigen Reizquelle abwenden. Dies schaffen sie jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt. Sie sind somit auf die Beruhigung durch eine andere Person angewiesen.

Da Säuglinge (auch noch Kleinst- und Kleinkinder) nicht in der Lage sind, ihre Bedürfnisse selbst zu erfüllen, signalisieren sie diese als Gefühlsausdruck an ihre Bezugsperson. Diese versucht daraufhin, diese Signale zu interpretieren und die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen (Holodynski, 2002, S. 235). Kinder müssen im Laufe ihrer Entwicklung erst lernen, Gefühle nicht nur zu spüren, sondern sie auch auszudrücken und sich selbst zu beruhigen. Das ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe.

Emotionale Kompetenz beginnt schon ganz früh

Kinder sollten im Lauf ihrer Entwicklung ein Füllhorn solcher Ausdruckszeichen erwerben. Dazu gehört, verschiedene Worte für die eigenen Gefühle zu finden. Anregungen dafür geben die folgenden Emotionsrad-Begriffe:

Emotionsrad-Begriffe für deinen Gefühlswortschatz

- Schuld
schuldig, verantwortlich, mitverantwortlich, schuldtragend, belastet, schuldbeladen, sündig, fehlerhaft, fehlbar
- Scham
verlegen, peinlich, schambehaftet, genant, schamhaft, verschämt, errötend, nackt, schüchtern, gehemmt
- Freude
enthusiastisch, froh, euphorisiert, ekstatisch, berauscht, beseelt, dynamisch, lebenslustig, wonnig, lustvoll, bezaubert

- Wut
sauer, grimmig, wutschnaubend, leidenschaftlich, rasend, böseartig, geladen, gereizt, hasserfüllt, tobsüchtig
- Traurigkeit
zerknirscht, dumpf, hundsmiserabel, mutlos, deprimiert, niedergeschlagen, bestürzt, trübselig, leer, schmerz erfüllt, verunsichert, melancholisch, gequält, verzweifelt, ernüchtert
- Angst
jämmerlich, hoffnungslos, zitterig, ohnmächtig, entsetzt, machtlos, verloren, verstört, ängstlich, bekümmert, erschrocken
- Stolz
sicher, selbstsicher, erfüllt, froh, optimistisch, selbstüberzeugt, souverän, selbstbewusst, überlegen, siegesgewiss, respektabel
- Neid
scheel, missgünstig, gnietschig, neidvoll, missgönnernd, neiderfüllt, getrieben, eifersüchtig, neidisch, gehässig

Bevor man darüber sprechen kann, ist aber erforderlich, dass das Gefühl als solches erst einmal wahrgenommen wird. Also beispielsweise körperliche Reaktionen (z.B. Kloß im Hals) als Gefühl zu spüren.

Wie sieht es da eigentlich bei mir aus?

Hier eine kleine Übung zum Nachspüren für dich.
Mach dir jeweils Gedanken zu folgenden Fragen.

Wie fühlt sich bei dir Wut körperlich an?

Als Beispiel: Als möchte man platzen, der Kopf explodiert ...

Wie fühlt sich Angst bei dir körperlich an?

Als Beispiel: Wie Watte im Kopf, der Hals zugeschnürt ...

Wie fühlt sich Traurigkeit bei dir an?

Als Beispiel: Der Körper ist schwer wie Blei, ein Kloß im Hals ...

Wie fühlt sich Freude bei dir an?

Als Beispiel: Schmetterlinge im Bauch, Arme und Beine sind federleicht ...

Auch du hast bereits in der frühen Kindheit gelernt, deine körperlichen „Symptome“ als Gefühle zu erkennen. Wie gut oder schlecht das gelingt, ist davon abhängig, wie gut wir unsere emotionalen Kompetenzen entwickeln konnten.

So durchlaufen Kinder die frühe emotionale Entwicklung:

Geburt

Hingezogen sein zu wohltuenden Reizen und Rückzug bei unangenehmen Reizen.

2 – 3 Monate

Soziales Lächeln und Nachahmung von Gesichtsausdrücken.

3 – 4 Monate

Lachen

6 – 8 Monate

Einfache Gefühle können bereits jetzt ausgedrückt werden.

8 – 12 Monate

Der Säugling nimmt Gesichtsausdrücke wahr und kann ihnen Bedeutungen zuschreiben. Das dient der Rückversicherung in Gefahrensituationen.

18 – 24 Monate

Komplexe Gefühle werden erkennbar. Gefühle können mit Wörtern benannt werden und die Selbstberuhigung verbessert sich. Das Kleinkind beginnt zu verstehen, dass die Gefühle anderer von den eigenen abweichen können. Erste Anzeichen von Empathie werden sichtbar.

(nach: Berk 2005)

Gemeinsam zu Gefühlsexpertinnen und -experten werden

Die frühe Ansprache von Gefühlen fördert die Entwicklung bereits bei den Kleinsten. Gehe so auf dein Kind ein, dass es sich verstanden fühlt, wenn es hungrig, müde, glücklich, traurig oder einsam ist. Sprich das wahrgenommene Gefühl bewusst an (vgl. Bertelsmann Stiftung & Staatsinstitut für Frühpädagogik 2006). Bereits mit eineinhalb Jahren können sich Kinder an Gesprächen über Gefühle aktiv beteiligen (Petermann & Wiedebusch 2003).

Emotion Talk

Eine wunderbare Möglichkeit zur Förderung der emotionalen Kompetenz bietet der sogenannte „Emotion Talk“.

Beim Emotion Talk sprichst du eine Emotion (ein Gefühl) ganz konkret an, wenn du sie bei deinem Kind erkennst. So unterstützt du dein Kind dabei, seine körperlichen Reaktionen als Gefühl wahrzunehmen. Außerdem verwendest du für das Gefühl immer verschiedene Wörter. So erweitert dein Kind seinen Gefühlswortschatz. Während du das Gefühl ansprichst, spiegelst du es in deinem Gesicht wider und übertreibst es etwas mit deinem Gesichtsausdruck und deiner Sprache. Kinder können so leichter lernen. Damit dein Kind dich gut versteht, nutzt du einfache Sätze und sprichst langsam.

Zur Verdeutlichung hier zwei Beispiele für dich:

Beispiel Freude

„Aha, du baust mit den Bausteinen einen hohen Turm ... Da freust du dich aber. Du lächelst und deine Augen strahlen ja richtig. Und jetzt wirfst du den Turm gleich um? Jaaa, das ist lustig. Da lächelst du wieder und hüpfst jubelnd in die Luft! Das macht Spaß, und deine Augen strahlen.“

Beispiel Angst

„Oje, das war aber ein lautes Geräusch. Das war ein Schreck, da bist du richtig zusammengezuckt. Oh, du hast dich erschrocken, und jetzt weinst du, weil du Angst hast. (Beruhigend den Arm auf die Schulter legen.) Du fürchtest dich immer noch ein bisschen. Das war aber auch laut. (trösten) Schau mal, es ist schon wieder vorbei. Alles wieder gut.“

Den Emotion Talk kannst du einfach in Alltagssituationen einbauen. Weise z.B. auf die Gefühle bei anderen Kindern hin (Gesichtsausdruck, Stimme, Gesten, Körperhaltung). Oder nutze Bücher, Geschichten, gemeinsame Erlebnisse als Ausgangspunkt für den Emotion Talk.

Sei dir dabei bewusst, dass du auch das Vorbild für dein Kind bist. Sprich also auch über deine eigenen Gefühle, die dein Kind an dir wahrnimmt. Achte darauf, die Wahrheit zu sagen: Wenn du z.B. traurig bist, mit hängenden Schultern gehst, deine Mundwinkel nach unten zeigen und du deinem Kind sagst, alles sei in Ordnung, dann wird es meinen, dass es das Gefühl Traurigkeit nicht erkennen kann, oder glauben, dass man Traurigkeit verbergen muss.

Hier noch einmal die fünf Elemente des Emotion Talk auf einen Blick:

1. Die Gefühle des Kindes aufmerksam wahrnehmen.
2. Gefühle als Chance für vertraute Momente und als Lernchancen betrachten.
3. Empathisch auf die Gefühle eingehen. Das heißt sie bestätigen, nicht „wegreden“.
4. Gefühle in kindgerechte Worte fassen.
5. Dem Kind bei der Gefühlsberuhigung helfen.

Hier eine Situation zum Üben für dich:

Stell dir folgende Situation vor:

Dein Kind (2 Jahre) verliert dich im Supermarkt aus den Augen.

Mach dir Gedanken zu folgenden Fragen.

Welche Gefühle könnten jetzt in deinem Kind aufkommen?

Wie könnten sich diese Gefühle bemerkbar machen? Woran erkennst du sie?

Ihr findet euch wieder und dein Kind ist vollkommen aufgelöst. Es weint und atmet ganz schwer. Es klammert sich ganz fest an dich. Versuche nun die Schritte des Emotion Talk anzuwenden.

Was würdest du zu deinem Kind sagen?

Der Emotion Talk im Familienleben

Um den Umgang mit Gefühlen zu stärken und als Normalität zu erleben, ist es wichtig, dass der Emotion Talk in euer Familienleben Einzug hält. Dies wird dir am Anfang komisch vorkommen, weil du es nicht gewohnt bist, so zu sprechen. Die Erfolge und die Selbstverständlichkeit, über Emotionen zu sprechen, werden schnell zu spüren und zu sehen sein. Es wird euch als Familie zusammenschweißen und alle werden sich besser verstanden, wertgeschätzt und respektiert fühlen.

Auch ihr Erwachsenen werdet euch selbst besser kennen lernen, da ihr mehr über eure eigenen Gefühle und die dahintersteckenden Bedürfnisse erfahrt und so Lösungsstrategien

entwickelt, die euch helfen, eure Bedürfnisse besser erfüllen zu können. Euer Kind wird gestärkt und mit einer natürlichen Selbstverständlichkeit über seine Gefühle sprechen, das Bedürfnis dahinter kennen und passende Lösungen finden. Es wird also Selbstwirksamkeit erfahren, die es für ein gesundes, zufriedenes Leben braucht.

Folgende Gedanken für ein positives emotionales Familienklima können dir bei der Umsetzung in der Familie helfen:

- ▶ Alle Kinder dürfen alle Gefühle zeigen.
- ▶ Jungen und Mädchen dürfen gleichermaßen Gefühle ausdrücken.
- ▶ Kinder mit all ihren Gefühlen werden akzeptiert.
- ▶ Auch die Eltern sprechen offen und ehrlich über ihre Gefühle.
- ▶ Wut, Angst und Traurigkeit werden genauso akzeptiert wie Freude.

Weil es uns Erwachsenen oft so schwerfällt, Worte für unsere Gefühle zu finden, sammle einen kleinen Gefühlsduden für dich:

Das Gefühl Traurigkeit

Weitere Worte dafür sind: schmerzerfüllt, verzweifelt, trübselig, deprimiert, ...

Das Gefühl Angst

Weitere Worte dafür sind: unsicher, besorgt, verloren, erschrocken, ...

Das Gefühl Freude

Weitere Worte dafür sind: jubelnd, zufrieden, enthusiastisch, fröhlich, ...

Das Gefühl Wut

Weitere Worte dafür sind: fuchsteufelswild, grantig, geladen, brummig, ...

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Literaturverzeichnis

Aznar, A. & Tenenbaum, R. (2013). Spanish parent's emotion talk and their children's understanding of emotion. *Frontiers in Psychology*, 4(679), 1-11.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Berk, L. E. (2012). *Infants, children, and adolescents* (7th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Holodynski, M. (2006). *Emotionen - Entwicklung und Regulation*. Berlin: Springer.

Ortelbach, N., Gerlach, J., Bovenschen, I., Peter, C. & Scheithauer, H. (2018). "Papilio-U3" in promoting social-emotional competences and attachment security of toddlers, *Conference of the Special Interest Group on "Learning and Development in Early Childhood" (SIG 5) of the European Association for Research on Learning and Instructions (EARLI)*. Berlin, Germany.

Ortelbach, N., Bovenschen, I., Gerlach, J., Peter, C., & Scheithauer, H. (2022). Design, implementation, and evaluation of a preventive intervention program to promote social-emotional development and attachment security of toddlers in early childhood education and care: The Papilio-U3 program. *International Journal of Developmental Science*, 16(3-4), 63-79.
<https://doi.org/10.3233/DEV-220336>

Petermann, F., Niebank, K. & Scheithauer, H. (2004). *Entwicklungswissenschaft - Entwicklungspsychologie, Genetik, Neuropsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen: Hogrefe.

Saarni, C. (2011). *Emotional development in childhood*. Verfügbar unter: <http://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood> [Zugriff: 10.07.2020].

Scheithauer, H., & Peter, C. (2022). *Papilio-3bis6: Förderung sozial-emotionaler Kompetenz - Prävention von Verhaltens- und emotionalen Problemen. Ein Programm für Kindertagesstätten. Theorie und Grundlagen*. (1. Neuauflage). Augsburg: Papilio Verlag.

Die „Papilio-Elternschätze: ...

... Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3 (www.papilio.de/u3), einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Weitere Videos, Vertiefungen & Übungen

findest du auf www.papilio.de/elternschaetze

Kontakt

Papilio gGmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de