

Kleine Kinder - Grosse Gefühle



Kantonaler Elternbildungstag

Samstag 2. Juni 2018

Workshop von Nadja Herrmann

NADJA HERRMANN

Entwicklungspsychologische Beratung

PEKiP-Gruppenleiterin ® / Kleinkinderkurs ®

Kurse für Eltern und Fachpersonen

integrative Förderung im Kindergarten

Info@nadjaherrmann.ch

Telefon 078 776 40 68

Beratungsraum Zürich-Affoltern

Hoffeld 44

8057 Zürich

www.nadjaherrmann.ch

Liebe glücklich Hoffnung
Verantwortungsgefühl
Zugehörigkeit Freundschaft
mutig Stolz
Gerechtigkeit Wertschätzung
„Ich bin wichtig“
Zuneigung Mitgefühl Empathie
Sich aufgehoben fühlen
Wohlwollen Vertrauen
Gelöst entspannt Zuversichtlich
Lebensfreude Sehnsucht
Zuneigung Hilfsbereitschaft
Unbekümmertheit
Staunen Freude an etwas
Neugierde Interesse Begeisterung
Leidenschaft Lust auf etwas

Hass unglücklich Leere hoffnungslos
Schuldgefühl
Einsamkeit
ängstlich sich überfordert fühlen
Ungerechtigkeit Frust
„mich braucht es nicht“
Ablehnung Neid Eifersucht
Verrat Misstrauen Ehrverletzung
Widerwillen Ekel Scham
bedrückt belastet Gewissensbisse
Trauer Melancholie Depression Sehnsucht
Hilflosigkeit Trotz Hilflosigkeit
Ärger Wut Zorn Widerwille
erschrecken Abscheu Verzweiflung
Desinteresse Angst vor Neuem
Ablehnung Zurückhaltung

Die Hierarchie der kindlichen Bedürfnisse



Quelle: Bischof 2008, Harms 2008



**Bindungsorientierte Begleitung im
Lernen mit den Gefühlen
umzugehen.**

Die erlebte Sicherheit ist die Grundlage

- für die spätere Empathiefähigkeit anderen Menschen gegenüber
- für Selbständigkeit und Autonomie
- für ein gesundes Selbstvertrauen

und ein gesundes Selbstvertrauen ist die Quelle von psychischer Gesundheit.



Bildquelle: Privat

Die Entwicklung der Empathie

- **0 bis 1**

bereits ab Geburt Reaktionen durch Spiegelung
Z. Bsp. Solidarisches Weinen oder Lachen und die
Übernahme der entsprechenden Gefühle

- **1 bis 2**

Ab ca. 12 Monaten startet die Unterscheidung von sich zu
andere Menschen
erste empathische Handlungen wie Trost spenden

- **2 bis 3**

Die Kinder entwickeln ein Gefühl dafür, dass andere Menschen
andere Wünsche und Gedanken haben können.



- **3 bis 5**

Es entwickelt sich die Fähigkeit, die offen gezeigten Gefühle anderer wahrzunehmen und richtig einzuordnen.

Unterscheidung von geplanten zu zufälligen Situationen (Anrempeln)

Empathie-Entwicklung: Sichtweise anderer Personen sich vorstellen können

- **5 bis 9**

Das Kind lernt differenzieren (gewichten) zwischen dem Motiv und Folge.

Wechselseitigkeit des Denkens: „ich dachte, du denkst.....“

Es lernt immer besser, dass Situationen unterschiedlich gesehen werden können.

- **9 bis 12**

Kinder verstehen nun auch komplexere Gefühle wie Scham oder die

Widersprüchlichkeit von Gefühlen. Empathie für Gruppen

Neu sind die Reflexion der eigenen Gefühle und die Wirkung auf andere.

Nicht vergessen:

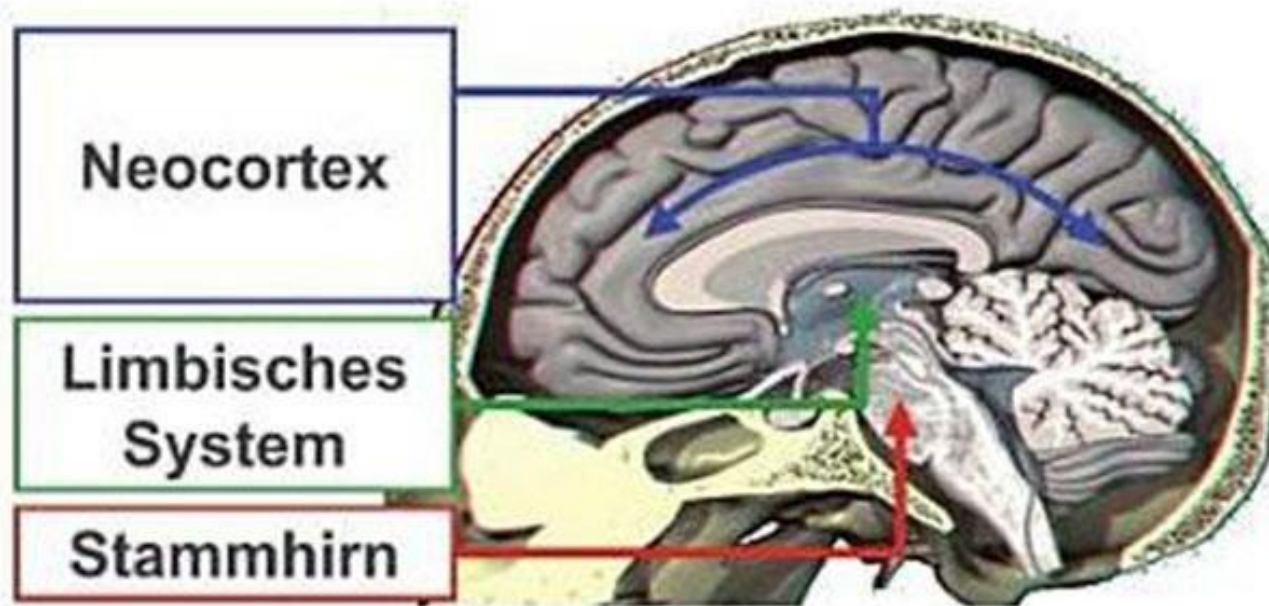
- Entwicklungsphasen sind **individuell** ausgeprägt
Gene, Persönlichkeit, Reaktion und Erfahrung spielen eine Rolle

5 Thesen was fühlende Kinder brauchen

1. Kinder wollen wahrgenommen werden
2. Kinder wollen ernst genommen werden
3. Kinder brauchen die Gewissheit, dass sie andere Gefühle als die Erwachsenen haben dürfen.
4. Kinder brauchen Vorbilder in der Emotionalität
5. Kinder brauchen eine ehrliche Resonanz

Quelle: wie Kinder fühlen / Baer, Frick-Baer

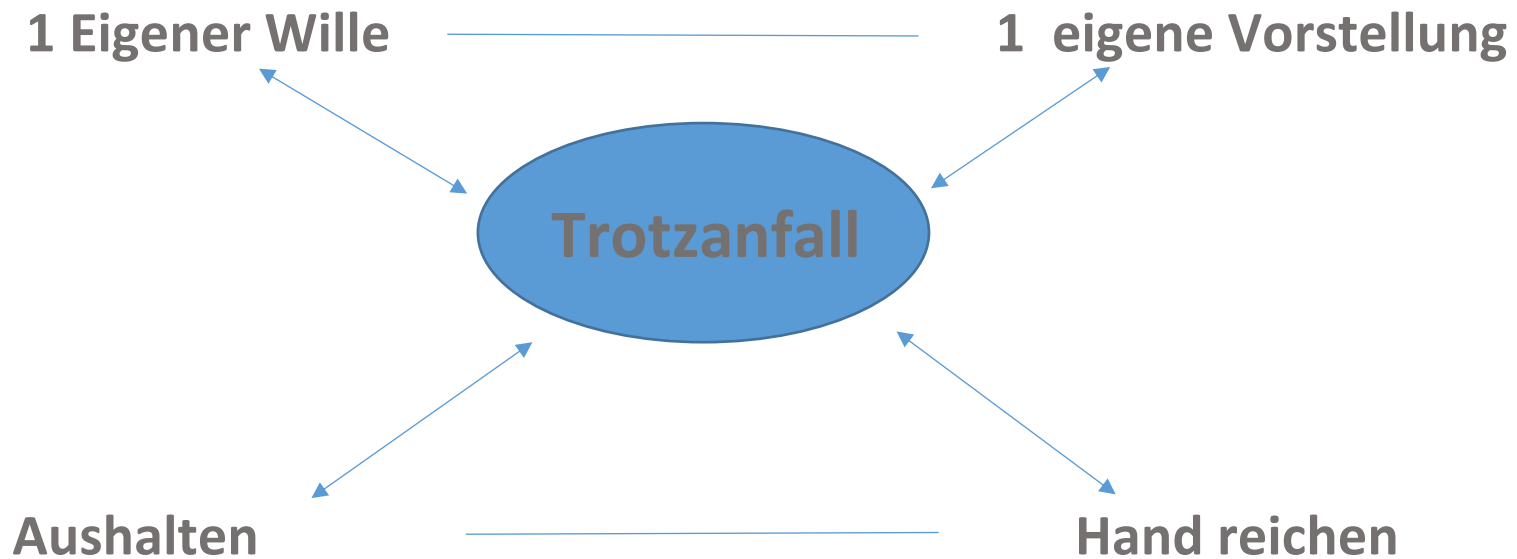
Die Grundstruktur des menschlichen Gehirns



Fremdregulation 1 bis 4 Jahren

- ♠ Die Eigenregulation des kindlichen Gehirns ist in den meisten Stresssituationen überfordert
- ♠ es braucht zuverlässige Unterstützung von aussen
- ♠ Die Fremdregulation ist eine der wichtigsten Massnahmen

Prozess der Trotzphase Autonomieentwicklung



Grenzen aufzeigen und einhalten & eine klare innere Haltung haben

Bsp. „ich kann verstehen, dass du wütend bist und noch gerne gespielt hättest, doch wir gehen jetzt nach Hause.“

Die 5 Säulen für den Umgang mit Gefühlen

- **Akzeptieren**

es ist wie es ist“

- **Aushalten**

Persönlichkeitsentwicklung / Bindung stärkt

- **Wertschätzung**

Gefühle benennen und versuchen **Verständnis** aufzubringen

- **nicht persönlich nehmen**

Das Kind will Sie nicht ärgern

- **Rahmenbedingungen schaffen**

Kind- und altersgerechte Grenzen, Werte und Regeln

Nicht vergessen:

- **Kleine Kinder brauchen aktive Regulierungshilfe von aussen**

Das Kind ist angewiesen auf kontinuierliche und wohlwollende Begleitung durch Bindungspersonen bei der Regulierung seiner inneren und äusseren Konflikte.

- **Gestärkt aus der Krise**

Wenn diese Phase mit Ihnen als Bezugsperson ausgehalten und durchgestanden ist, wirkt sich dies positiv auf Ihre Beziehung aus! Gestärkt und sicher in die Zukunft; durch Bindungsorientierte Begleitung in turbulenten Zeiten.

To do's:



.....gehen Sie Kompromisse ein
.....wer hat das Problem?

Wer Kontaktet strahlt Autorität aus, ohne autoritär zu sein.

- ♠ Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit
- ♠ Verlassen Sie sich auf Ihre Körpersprache
- ♠ Körperkontakt, Blickkontakt, Augenhöhe
- ♠ Geben Sie nicht auf, wenn es mal nicht klappt
- ♠ Bleiben Sie in Beziehung
- ♠ Wertschätzen Sie die Gefühle Ihres Kindes

..... bleiben Sie in Beziehung

Die Pyramide der Einflussnahme

...Handeln statt Worte



pay attention to yourself – gib auf dich acht!

- ♠ Auf 10 zählen...
- ♠ Körperwahrnehmung & Atemtechniken
- ♠ Abstand halten – nicht mitreissen lassen
- ♠ Zeit haben und lassen / Stress ist Gift
- ♠ Schlafen Sie genügend
- ♠ gönnen Sie sich Pausen (Hobby, Freunde, Sofa)
- ♠ Nehmen Sie Hilfe an & organisieren Sie Entlastung
- ♠ Partnerschaft pflegen
- ♠