

Jetzt bloß nicht emotional werden. Oder doch?

So können Kinder an deiner Gefühlswelt lernen.

Vertiefung
& Übungen

Dieses Übungsheft
gehört:

.....

Unsere Wissensschätze für dich.

Dieses Übungsheft enthält pures Kitagold.

Die Inhalte wurden so für dich zusammengestellt, dass du gut in das Thema eintauchen kannst und weitere Anregungen für dein pädagogisches Handeln bekommst.

Viel Spaß!



Das erfährst du in diesem Heft:

- Warum dein Umgang mit Gefühlen wichtige Lernerfahrungen für die Kinder bietet.
- Was emotionale Kompetenz ausmacht.
- Wie dir ein Gefühlstagebuch helfen kann, deine Gefühlswelt besser kennenzulernen.



1. Warum ist dein Umgang mit Gefühlen im Kita-Alltag so wichtig?

Gefühle prägen unser tägliches Leben. Sie beeinflussen die Qualität unserer sozialen Kontakte und die Beziehungen zu anderen Menschen. Ein umfassendes Wissen über Gefühle und die Fähigkeit, mit der eigenen Gefühlswelt umzugehen, sind daher entscheidend für positive Begegnungen und den Aufbau stabiler Beziehungen. Das lernen wir unser Leben lang.

Doch die emotionale Kompetenz wird schon sehr früh angelegt. Kinder lernen z.B. durch Beobachtung der Erwachsenen, aber auch durch gezielte Übungen. Deshalb ist es wichtig, dass du dich als pädagogische Fachkraft in deiner eigenen Gefühlswelt gut auskennst. Die Kinder verbringen sehr viel Zeit mit dir. Je besser du Gefühle ausdrücken kannst, desto mehr lernen die Kinder von dir. Du bist eine Quelle des Lernens. Sie beobachten, wie du Konflikte löst. Sie schauen, wie du mit deinen Gefühlen umgehst.

Beispiel Emotionslernen:

Stell dir vor, zuhause ist etwas vorgefallen, was dich ängstigt und traurig macht. In der Kita gibst du dir einen Ruck und willst professionell mit den Kindern arbeiten. Zwei Kinder kommen zu dir und fragen dich, ob es dir gut geht. Sie finden, du schaust so traurig. Damit sie sich nicht sorgen, antwortest du, dass alles in Ordnung sei und sie sich keine Gedanken machen müssen.



Das Beispiel soll aufzeigen, wie Kinder deinen Umgang mit Emotionen beobachten und davon lernen. Sie haben vermutlich an deiner Mimik gesehen, dass du traurig bist. Sie haben bereits gelernt, wie wir aussehen, wenn wir traurig sind. Sie haben auch schon gelernt, darauf einzugehen, und wissen, dass es hilft, wenn man den traurigen Menschen anspricht und ihn tröstet. Bekommen sie nun die Information, dass sie sich in ihrer eigenen Einschätzung täuschen („Es ist alles in Ordnung“), müssen sie annehmen, dass sie die Mimik falsch gedeutet haben. Sie können ihren emotionalen Fertigkeiten also offenbar nicht vertrauen. Oder sie sind sich trotzdem sicher, dass sie richtig liegen und lernen, dass man dann aber besser nicht darüber spricht und das Gefühl verdeckt. Beides wäre eine ungünstige Lernerfahrung.

Wenn du nun an deine derzeitige Kita-Gruppe denkst, welche Lernerfahrungen sind dir dann für die Kinder wichtig? Was sollen sie von dir im Umgang mit Gefühlen lernen?

Das ist mir im Umgang mit Gefühlen wichtig.
Darin möchte ich ein Vorbild sein:

.....
.....
.....
.....

Was bedeutet das für deinen eigenen Umgang mit Gefühlen? Was ist dir im Umgang mit den Kindern wichtig?

Das möchte ich im Kita-Alltag umsetzen.
So möchte ich mit meinen Gefühlen umgehen:

.....
.....
.....
.....

2. Was macht emotionale Kompetenz aus?

Unter emotionaler Kompetenz wird die Fähigkeit verstanden, mit eigenen Emotionen und mit den Gefühlen anderer angemessen umzugehen. Emotionale Kompetenz setzt eine ganze Reihe von Fertigkeiten in den folgenden Bereichen voraus:

- Eigener mimischer Emotionsausdruck
- Erkennen des mimischen Emotionsausdrucks anderer Personen
- Sprachlicher Emotionsausdruck
- Emotionswissen und -verständnis
- Emotionsregulation

Lass uns diese Fertigkeiten näher betrachten:

Eigener mimischer Emotionsausdruck

Für unseren eigenen Emotionsausdruck lernen wir im Laufe des Lebens, Emotionen im Kontakt mit anderen Menschen durch Mimik und Gestik mitzuteilen und angemessen auszudrücken. So sind andere in der Lage, unseren emotionalen Zustand zu erkennen. Wir lernen im Laufe unserer Entwicklung auch, bei Bedarf unser subjektives Empfinden vom Emotionsausdruck zu trennen: zum Beispiel in Situationen, in denen aufgrund gesellschaftlicher Konventionen oder zur Wahrung eigener Interessen die Emotionen nicht gezeigt werden sollten. Die Unterscheidung zwischen Emotionserleben und -ausdruck lernen wir ungefähr ab dem 3. Lebensjahr.

Erkennen des mimischen Emotionsausdrucks anderer

Das Erkennen von Emotionen bei anderen ist wichtig für eine erfolgreiche Interaktion miteinander. Können wir abschätzen, wie sich unser Gegenüber gerade fühlt, hilft dies, unser eigenes Handeln darauf abzustimmen.

Sprachlicher Emotionsausdruck, Emotionswissen und -verständnis

Der sprachliche Emotionsausdruck umfasst die Fähigkeit, eigene Emotionen zu beschreiben und diese auch mitteilen zu können. Voraussetzung dafür ist ein umfangreiches Emotionswissen und -verständnis. Diese beiden Bereiche der emotionalen Kompetenzen bauen aufeinander auf. Das bedeutet zum Beispiel, dass Menschen mit einem umfangreichen Emotionswissen leichter ihre eigenen Emotionen beschreiben und so ihre Bedürfnisse mitteilen können. Umgekehrt hat jemand mit geringem Emotionsverständnis Schwierigkeiten, seine Gefühle und damit zusammenhängende Bedürfnisse auszudrücken. Ist ein Mensch mit geringen Fertigkeiten im sprachlichen Emotionsausdruck wütend, neigt er wahrscheinlich eher zu unangemessenem Verhalten (z.B. Schlagen, Alkohol trinken), als Menschen, die die Möglichkeit haben, durch sprachliche Mitteilungen einen Konflikt zu lösen.

Emotionsregulation

Die Emotionsregulation bezieht sich auf alle Strategien, die man für den Umgang mit den eigenen Gefühlen anwendet. Dies schließt folgende Fertigkeiten ein:

- Das Herstellen und Aufrechterhalten von Emotionen.
- Die Kontrolle und Beeinflussung der Intensität und Dauer von Emotionen.
- Die Möglichkeit, die begleitenden körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen zu beeinflussen.

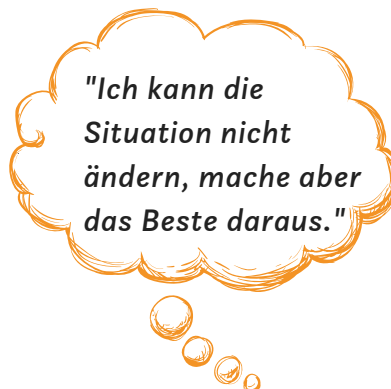
Hier einige Beispiele günstiger und ungünstiger Mechanismen, um mit Gefühlen umzugehen:

Günstige Strategien:

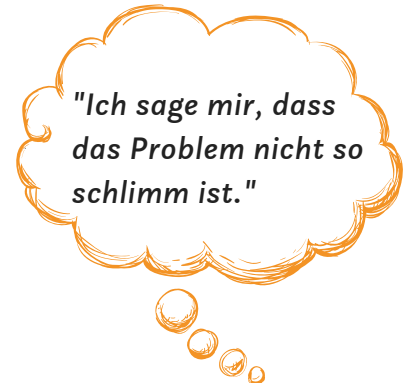
Problemlösen



Akzeptanz

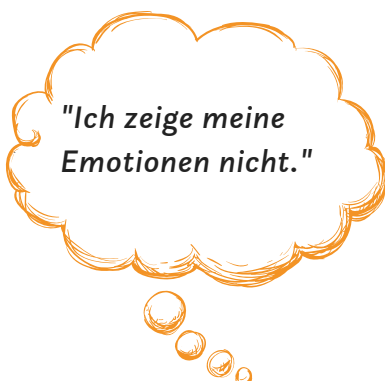


Kognitive Umbewertung

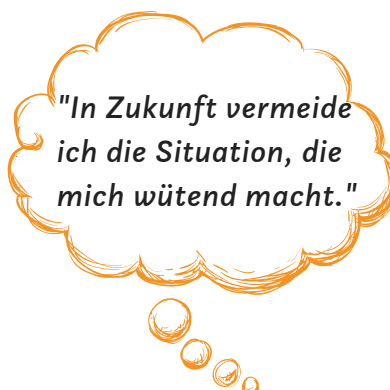


Ungünstige Strategien:

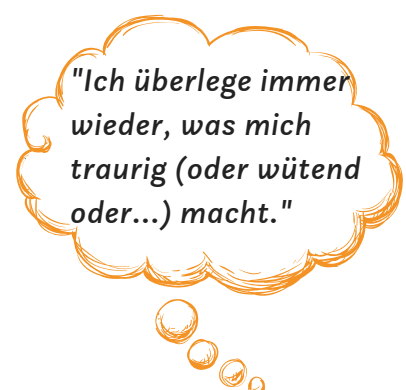
Unterdrücken



Vermeiden



Grübeln



3. Dein ganz persönliches Gefühlstagebuch

Probier einfach mal aus:



Dein ganz persönliches Gefühlstagebuch

Wann bemerke ich Gefühle im Alltag (im Umgang mit den Kindern, mit den Kolleg*innen)?

.....

.....

.....

.....

Wo spüre ich sie körperlich (z.B. Kloß im Hals, Herzklopfen)?

.....

.....

.....

.....

Welche Reaktionen beobachte ich bei mir?

.....

.....

.....

.....

Welche Reaktionen beobachte ich bei anderen?

.....

.....

.....

.....

Welche günstigen Strategien zur Regulation meiner Gefühle nutze ich?

.....

.....

.....

.....

Welche ungünstigen Regulationsstrategien nutze ich?

.....

.....

.....

.....

Das nehme ich für mich mit. Das möchte ich verändern:

.....

.....

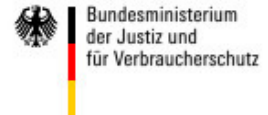
.....

.....

Viel Freude beim Ausprobieren!



Kitagold – Ein Projekt von



Gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Weitere Videos sowie Vertiefungen & Übungen

kitagold.papilio.de
www.instagram.com/papilio.de

Kontakt

Papilio gGmbH
Ulmer Str. 94
86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596
kontakt@papilio.de
www.papilio.de