Handout zum Thema:

Emotionen der Kinder sprachlich begleiten



Emotionen gehören zu uns und unserem Leben.

Gerade Kinder im Krippenalter erleben täglich eine Flut von Emotionen, viele sind ihnen noch neu und sie finden den Weg ganz oft nicht alleine aus ihrer Emotion, was völlig altersgemäß ist.
Sie brauchen eine pädagogische aufmerksame und liebevolle Begleitung, um aus ihren erlebten Emotionen nicht mit einer Entmutigung aus der Situation zu gehen.

Die wichtigsten Schritte beim Umgang mit kindlichen Emotionen:

Daher ist es so immens wichtig, dass wir das Kind in seinen

1. **Emotionen wahrnehmen**
   (Ängste, Unruhe, Unsicherheiten, Widerstand, Wut, Trauer usw.)
2. **Ernst nehmen**
   (keine Eigeninterpretationen, kein verniedlichen)
3. **Emotionen spiegeln und diese benennen**
   (z.B. „Ich sehe, dass du wütend bist…“
4. **Emotionen auffangen und ihm Unterstützung anbieten**
   (liebevolle Gespräche, passende Literatur, Ausagieren der Emotionen zulassen)

Die Emotionen der Kinder sollen nicht verniedlicht oder lächerlich gemacht werden.
Äußerungen, wie: „Ach, das tut doch nicht so weh!“
„Komm, da brauchst du doch keine Angst haben!“
„Stell dich nicht so an!“ usw.

Tipps zum Umgang mit kindlichen Emotionen

Die Emotion zu spiegeln und dem Kind gegenüber zu kommunizieren ist sehr bedeutend, es signalisiert dem Kind, „ich sehe Dich, ich nehme Dich ernst und ich akzeptiere dich mit deinen Emotionen, ganz gleich, ob du wütend auf den Boden strampelst, oder ängstlich bist vor einer Situation.

„Ich bin für Dich da“ und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung!

Es kann helfen, dass das Kind seine Wut durch das Schlagen in ein Kissen ausleben darf oder auch rote gekritzelte Wutmonster, die zusammen auf Papier gekritzelt werden dürfen, können die Wut auffangen und so kann leichter aus der Wut gefunden werden.

Zu Kommunizieren und Moderieren ist das aller Wichtigste, denn es schenkt dem Kind die Orientierung in der Situation, zu welcher es noch nicht alleine im Stande ist.

Es ist auf die Begleitung seiner Emotionen angewiesen.

Das Kind hat diese Selbstregulation noch nicht erworben.

Auch Bücher wie zum Beispiel „das Muffelmonster“ oder“ das kleine Bauchweh“ oder “das mutige Buch“ etwa können ganz gut helfen, die Emotionen von Kindern aufzugreifen, die sie öfter fühlen und dazu beitragen, dass sie sich verstanden fühlen.

Nur durch das **bewusste Auseinandersetzen** mit allen Emotionen kann eine gesunde psychische Entwicklung geschehen.

Kinder brauchen unsere Unterstützung und Begleitung, denn sie hilft dem Kind aus vielen emotionalen Erlebnissen am Ende ohne Entmutigung und mit positiver Bewältigung wieder gestärkt hinaus zu finden und lernt so immer mehr mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen und diese einordnen zu lernen.

Sie orientieren sich stark an uns Erwachsenen. Es ist daher wichtig, sich dieser **Modellfunktion** immer bewusst zu sein. Daher haben wir eine große

Verantwortung, denn unser pädagogisches Verhalten entscheidet darüber, ob das Kind mit einer **Entmutigung** oder **Ermutigung** seiner erlebten Emotionen aus der Situation geht und wie das Kind selbst später fähig wird, mit den vielfältigen, auch den schwierigen Emotionen im Leben um zu gehen und fertig zu werden.

Eigene persönliche Grenzen und auch eigene Emotionen der Bezugspersonen dürfen authentisch sein.

Wichtig ist es jedoch, dem Kind immer mit Respekt zu begegnen und ihm deutlich zu erklären, was in einem selbst vorgeht und warum eventuell diese oder jene Grenzen notwendig sind und wie man sich selbst fühlt.

Alles, was an Emotionen bei beiden Seiten auftaucht, soll ehrlich und authentisch kommuniziert und für das Kind verständlich erklärt werden.

Alle Gefühle dürfen sein.

Es ist in Ordnung, was wir fühlen. Denn wenn wir gemeinsam mit dem Kind Wege finden, wie wir mit Wut, Angst, Unsicherheit, Trauer, Enttäuschungen, Verlustängsten, Aggression, Schamgefühlen und Kummer jeder Art umgehen können, schaffen wir ein Fundament, welches das Kind ein Leben lang begleiten und stärken wird.

Solange wir das **Kind ernst nehmen** und **gut kommunizieren,** Erklärungen verständlich formulieren und uns von dem Gedanken lösen, dass negativ empfundene Emotionen so schnell wie möglich“ weg gemacht“ werden sollen oder gar unterdrückt, befinden wir uns auf einem guten pädagogischen Weg der liebevollen Begleitung und Unterstützung, die das Kind braucht, um sich im Meer vieler unterschiedlicher Gefühle und Empfindungen allmählich zurecht zu finden.

Bücherempfehlungen zum Thema:

- Das kleine Bauchweh von Corinna Leibig
- Das Muffelmonster von Julia Boehme/Franziska Harvey
- Bist du müde kleines Muffelmonster von Julia Boehme/Franziska Harvey (oder Tschüss kleines Muffelmonster)
- Das mutige Buch von Moni Port
- Heute bin ich… - von Mies von Hout