September 2021

Gefühle - der Kompass der Kinderseele

Alle Kinder möchten sich gut fühlen, das ist angeboren. Dazu brauchen sie zum Beispiel Liebe, Gemeinschaft und Sicherheit. Das nennt man „Bedürfnisse haben“. Gefühle zeigen uns, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Kinder wollen sich darin gesehen fühlen. Sie wollen, dass wir sie unterstützen, damit es ihnen gut geht. Das ist ihr gutes Recht.

Tipp: *Zeigen Sie, dass Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen.*

- *Schenken Sie Ihrem Kind liebevolle Aufmerksamkeit.*
- *Betonen Sie in Ihrer Stimme, Ihrem Gesichtsausdruck und Ihrer Körperhaltung, dass Sie die Gefühle Ihres Kindes spüren können. Das tut ihm gut. In den ersten Monaten können Sie sich etwas vorbeugen, damit Ihr Kind Sie besser sehen kann.*
- *Achten Sie auf die Bedürfnisse ihres Kindes. Versuchen Sie herauszufinden und ihm zu geben, was es braucht.*
- *Helfen Sie dem Kind im Umgang mit Stress und freuen Sie sich, wenn es sich freut.*

Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, lernen wir etwas über uns selbst. Was brauche ich? Was tut mir weh? Das sind wichtige Erfahrungen für Kinder. Manchmal ist es schwer, negative Gefühle zuzulassen, weil sie uns wehtun. Gefühle wollen aber gefühlt werden. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder wissen, dass alle Gefühle willkommen sind.

Tipp: *Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder:*

Kinder entscheiden schon früh, ob und wie sie ihre Gefühle zeigen und probieren aus, was sie tun können, damit es ihnen oder ihren Eltern gut geht. Fragen Sie sich: „Welche Gefühle lasse ich selbst zu, und welche nicht so gerne? Wie kann ich damit so umgehen, dass es meinem Kind und mir damit gut geht?“

LANDKREIS REUTLINGEN

Eine Kooperation von:

Frühe Bildung: Gleiche Chancen – Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Es ist wichtig, dass Kinder die Möglichkeit haben, viele verschiedene Erfahrungen im Kontakt mit anderen Kindern zu machen. Deshalb ist der Besuch in einer Krippe oder in einer Kindertageseinrichtung (Kita) so wertvoll. Umso mehr Erlebnisse sie sammeln, umso besser können sie Entscheidungen treffen. Je nachdem wo und wie wir aufwachsen, lernen wir anders, unsere Gefühle auszudrücken. Da einige Gefühle in vielen Kulturen auf der Welt ähnlich gezeigt werden, können Kinder sich oft auch ohne Sprache gut verstehen.

Missverständnisse und unangenehme Erfahrungen gehören genauso zum Leben, wie angenehme. Durch einen Streit haben Kinder die Möglichkeit, gemeinsam Regeln auszuhandeln. Sie lernen, dass Konflikte gelöst werden können und negative Gefühle vorbeigehen. Wenn wir eigene Gefühle verstehen, entwickeln wir ein Vertrauen in uns selbst und Mitgefühl mit anderen Menschen. Es ist wichtig, dass die eigene Familie und die Krippe oder Kita Orte mit einer guten Grundstimmung sind.

Tipp*: Schaffen Sie schöne Erlebnisse für ihr Kind, zum Beispiel mit regelmäßigen Ritualen:*

- *Singen Sie Lieder (zum Beispiel beim Wickeln) oder machen sie ein Fingerspiel.*
- *Machen Sie regelmäßig einen Ausflug zusammen, zum Spielplatz oder in die Natur. Lassen Sie digitale Geräte (z.B. ihr Handy) für diese Zeit zu Hause.*
- *Laden Sie Freunde ein oder besuchen Sie jemanden zusammen.*
- *Lesen Sie mit ihrem Kind Kinderbücher. Jede gute Geschichte ist eine Erfahrung.*
- *Atmen Sie bei Stress gemeinsam tief durch, oder legen Sie sich zusammen auf ein Handtuch, das sie „Ruhe-Insel“ nennen. Erzählen Sie sich, was sie sehen können.*
- *Denken Sie sich selbst Rituale aus. Welche haben Sie vielleicht schon?*

Der Umgang mit Gefühlen will gelernt sein. Kinder probieren viel aus. Es kommt vor, dass sie etwas tun, das nicht gut für sie oder andere ist. Versuchen Sie, das Verhalten Ihres Kindes zu deuten. Welches Gefühl / welches Bedürfnis steckt dahinter? Geben Sie ihm Worte dafür. Wenn das Kind spricht, lassen Sie ihm Zeit. Benennen Sie auch das, was Sie hinter dem Verhalten anderer Kinder vermuten. Sie können Ihr Kind unterstützen, bessere Entscheidungen zu treffen: „War das eine gute Entscheidung?“ „Was möchtest du jetzt tun?“ So helfen Sie dem Kind, selbst aktiv zu werden und sein Handeln anzupassen.

Tipp: *Geben Sie Ihrem Kind im Alltag viele Möglichkeiten, seine Gefühle zu zeigen, wie:*

- *Kreative Angebote wie Tanz, Spiele, Lieder, Bewegung, Malsachen.*
- *Beim Abendessen erzählen wir: was war heute schön, und was anstrengend?*
- *Geben Sie Ihrem Kind Körperkontakt, wenn es diesen braucht um sich zu beruhigen.*
- *Ermöglichen Sie Spiele und Gruppenerlebnisse, zum Beispiel in der Krippe, Kita oder mit Freunden in Ferienangeboten.*
- *Basteln Sie Bildkarten, mit denen Gefühle gezeigt werden können.*
- *Lesen Sie Kinderbücher, in denen Gefühle gezeigt werden, wie: „Heute bin ich“ von Mies Van Hout. Solche Bücher kann man kostenlos in der Stadtbücherei leihen.*
- *Basteln Sie eine Wutbox: das ist ein alter Schuhkarton mit einem Loch. Jeder darf hier reinschreien. Es sind außerdem aufblasbare Luftballons drin, die man danach zertreten darf oder Malstifte und Papier und ein Küchentuch, dass herumgewirbelt werden kann. Die Box wird regelmäßig geleert und neu aufgefüllt.*

Wir können nicht vermeiden, dass unsere Kinder in ihrem Leben in Situationen geraten, die überwältigend für sie sind. Auch Eltern kann das passieren. Folgende „Kraftquellen“ können uns dabei helfen, besser mit schwierigen Erlebnissen klarzukommen:

- „In meiner Familie fühle ich mich wohl.“
- „Ich habe regelmäßige Pausen, Freizeit, Erholung.“
- „Ich habe Freunde, soziale Unterstützung.“
- „Ich bin in der Natur und bewege mich.“
- „Ich beschäftige mich ohne digitale Medien (ohne Handy, Computer oder Fernsehen).“

Tipp: *Sie haben ein Recht auf Unterstützung:*

Belastung kann zum Beispiel durch Armut, Scheidung, schwere Erkrankungen in der Familie, häufiger Streit oder ein bestimmtes Erlebnis kommen. Wenn so etwas Sie oder Ihre Kinder belastet, können Sie sich Unterstützung holen. Zum Beispiel können Sie offen mit Erzieherinnen und Erzieher über Ihre Sorgen sprechen oder einen Beratungstermin bei den Frühen Hilfen anfragen. Jede Familie hat ein Recht auf professionelle Unterstützung.