

GEFÜHLE VERBINDEN (0-3 JAHRE)

WIE ELTERN KINDER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN, SICH ZU SOZIALEN WESEN ZU ENTWICKELN

Gefühle sind der Schlüssel zur sozialen Kompetenz: Sich groß und größer werdend gemeinschaftsfähig zu verhalten, hat viel damit zu tun, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und ausdrücken zu können und zugleich die des Gegenübers zu achten!

EMOTIONALE ENTWICKLUNG BEGINNT IM SÄUGLINGESALTER

Schon wenige Tage alte Babys sind in der Lage, ihre Gefühle zu zeigen und Gesichtsausdruck, Körpersprache und Stimmlagen ihres Gegenübers zu erfassen und nachzuahmen. Gefühle sind anfangs noch sehr eng mit körperlichen Empfindungen gekoppelt (Hunger= Schmerzempfinden führt so z. B. zum Weinen bzw. Schreien).

DAS WISSEN ÜBER GEFÜHLE ENTWICKELT SICH IM DIALOG, ALSO IM MITEINANDER.

Schon Babys sind sozial neugierige Wesen und zeigen größtes Interesse an menschlichen Gesichtern (Ausdruck), Stimmen (Tonlagen) und an der Körpersprache anderer (Körperspannung, Gesten). Sie sind darauf angewiesen, dass die Umwelt ihre eigenen Gefühls- und Körperzustände wahrnimmt und zuverlässig und zeitnah beantwortet. Denn je nachdem, wie die Reaktion seines Gegenübers ausfällt, wird das Baby auf längere Sicht lernen, ob es sich lohnt, Gefühle zu zeigen und bei anderen wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren.



**FAMILIEN
KOMPASS**

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

SPRACHENTWICKLUNG ALS CHANCE FÜR DAS WISSEN UM GEFÜHLE

Mit der beginnenden Sprachentwicklung eröffnet sich dem Kleinkind eine neue Welt: Dinge haben Namen – Gefühle auch!

Benennen Sie Gefühle, wann immer Sie diese bei Ihrem Kind wahrnehmen – so wird es leichter, sie an sich selbst überhaupt zu erkennen, darüber zu sprechen und den kompetenten Umgang damit zu lernen.

UNTERSTÜTZUNG DER SELBSTREGULATION - DAS GEFÜHL VON DER HANDLUNG TRENNEN

„Mia, ich merke du bist wütend, dass es jetzt kein Bonbon gibt. Das ist ok.“ (Lassen Sie Ihr zwei- oder dreijähriges Kind ruhig darüber weinen und greinen und stampfen), - „Ich möchte aber nicht, dass du mich deswegen haust!“

Es hat wenig Sinn, Ihrem Kind die Berechtigung für sein Gefühl abzusprechen (hier Lust auf etwas Süßes und die Wut wegen des Verbots) - Bedürfnissen anderer sind sogar für Erwachsene im späteren Leben nicht immer nachvollziehbar .

Viel wichtiger ist es Verständnis und Toleranz für Gefühle anderer zu vermitteln und passende altersgemäße Möglichkeiten der Bewältigung aufzuzeigen (mit 3 Jahren z.B. stampfen) - und ggfs. Grenzen zu ziehen, wenn Ihr Kind übers Ziel hinausschießt (sich z.B. gewalttätig verhält).

Zusammengefasst: Gefühle zu haben und zu zeigen ist in Ordnung – aber nicht alle Handlungen dazu sind tolerabel.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN

