

„Die Persönlichkeit der Pädagog:innen ist ein wichtiges Bildungswerkzeug“, hält Stella Valentien in der Fachzeitschrift *kindergarten heute* (1_2024, S. 39) hinsichtlich der emotionalen Entwicklung von Kindern fest. Die Fachkräfte sind Persönlichkeiten mit Emotionen – im persönlichen Handeln, im Teamkontext und in der Begegnung mit den Familien. Dabei wirken sie immer auch als Vorbilder.

In einer Kita, die ihnen Rückzugsort und Freiraum zugleich sein soll, ringen die Kinder täglich mit ihren Gefühlen. Diese können sehr stark und auch überfordernd sein und sich nicht mehr allein „einfangen“ lassen. Dann sind die Fachkräfte gefordert, Hilfe anzubieten, um einen geeigneten Umgang mit diesen Emotionen zu finden. Wie kann das im herausfordernden Praxisalltag aussehen?

Raum für Emotionen im Kita-Alltag



"Emotionsfreundliche Grundhaltung"

Gefühlsäußerungen
sind erwünscht



Eigene Gefühle
werden offen gezeigt



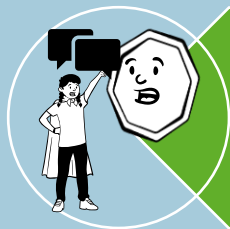
Spiegeln von Äußerungen
(verbal und mimisch)



Sprechen über Innenwelten
von Figuren und Personen



Gemeinsames Nachdenken
über gute Gründe für Gefühle



Entwicklungsförderliche Dialoge

Eigene Darstellung nach Valentien 2024, S. 39

Kindliches Lernfeld: Gefühle (an-)erkennen und steuern

Sicher hat auch uns Fachkräfte schon einmal eine Emotion ganz ordentlich durchgeschüttelt. Selbst uns fällt es in solchen Momenten wahrscheinlich nicht immer leicht, sozial angemessen zu reagieren. Dass wir es aber in den meisten Fällen dennoch können, hängt mit einem Areal in unserem Gehirn zusammen: dem sog. *präfrontalen Cortex*. Voll und gesund entwickelt und mit entsprechenden Lernerfahrungen unterlegt, ermöglicht er uns Kompetenzen für die Bewältigung solcher „Gefühlsausbrüche“. Friedl (2018) fasst diese Fähigkeiten wie folgt zusammen:

- **Arbeitsgedächtnis:** Ist es gut ausgeprägt, können sich Kinder Regeln einprägen oder auch eine an sie gestellte Aufgabe selbständig bearbeiten und erledigen.
- **Impulskontrolle:** Mit dieser ausgestattet, kann das Kind spontane Reaktionen und Regungen vor der Ausführung noch einmal überdenken und überlegt handeln.
- **Flexibilität:** Geistig flexibel sind die Kinder dann, wenn sie die unterschiedliche Perspektiven auf eine Situation einnehmen können und sich an neue Anforderungen schnell anpassen.

Das Erlernen von Bewältigungsstrategien im Umgang mit starken Emotionen setzt verständnisvolle und geduldige Gegenüber voraus. Denn vor den ersten Kontrollerfahrungen mit Gefühlen liegen viele, in denen sich die Kinder ihren inneren Regungen ausgesetzt fühlen.

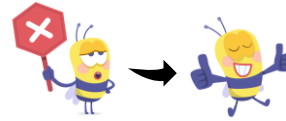
Dafür braucht das Kind (z.B. im Fall von Wut) in groben Zügen diese drei Lernschritte:



1. Es lernt, Wut anhand seiner Körperreaktion zu erkennen: Herz schlägt schnell, Fäuste geballt.



2. Es fragt nach dem Wieso der Wut: Wer oder was löst dieses Gefühl in mir aus?



3. Es stoppt die spontane Wut-Reaktion und ersetzt sie durch eine, die sozial erwünscht ist: Der Wut verbal Ausdruck verleihen, nicht beißen oder schlagen.

Umgang mit Gefühlen auf Bildkarten

Im Lernfeld der Gefühle bieten Bildkarten den Kindern Anlässe für Gespräche über Gefühle, ohne dass sie den körperlichen Folgen von realen Gefühlsregungen unmittelbar ausgesetzt sind. Alles kann in geschütztem Rahmen und in Ruhe erfolgen – anders als in einer realen Gefühlssituation, die sehr stressig sein kann. Empfohlen werden Darstellungen von Menschen, auf denen Augen inkl. Augenbrauen und Mund gut erkennbar sind. Darstellungen von Situationen sollten bestenfalls zum Kita-Alltag passen oder auf diesen bezogen werden.

Bildkarten sind vielfältig einsetzbar. Sie können einerseits genutzt werden, um einen **Gefühlswortschatz** anzuhäufen: Welche Gefühle zeigen die Bilder? Später können sie **Pantomime** anregen. Dazu werden sie z.B. verdeckt ausgelegt und das Kind, das sie aufdeckt, stellt den Gefühlsausdruck nach. Die anderen Kinder sind nun gefragt, das gezeigte Gefühl zu erraten. Als **Gefühls-Roulette** wäre auch eine Flaschendreher-Variante denkbar. Zeigt die Flasche auf eine Bildkarte, sind die Kinder an der Reihe, das Gefühl pantomimisch nachzustellen und zu benennen. Auch im Rahmen eines **Stopp-Tanzes** können die Bildkarten zum Einsatz kommen. Während der Bewegung zur Musik wird eine Karte gut sichtbar hochgehalten. Alle Kinder rufen nun – mit stimmlicher Betonung – den Namen der Emotion und zeigen sie unter Einsatz ihres ganzen Körpers. Eine von den Kindern selbst getroffene Auswahl an Bildkarten kann auch zum Ausgangspunkt für ein **Mini-Theaterstück** werden. Darin tauchen dann die gewählten Gefühle auf. Die übergeordnete Geschichte dazu können die Kinder (ggf. mit Unterstützung der Fachkraft) aus ihrem Alltag bzw. aus ihnen bereits bekannten Erzählungen abgeleitet werden. Bildkarten, die Gefühle in einer bestimmten Alltagssituation zeigen, bieten Anlass für das **Nachdenken über die guten Gründe für Gefühle** und was als nächstes (also im Anschluss an die gezeigte Szene) passieren könnte.

Von den Kindern **selbst gestaltete Gefühlskarten** (z.B. Fotos) schaffen die stärkste Verbindung.

Handlungsoptionen nach: Valentien (2024), S. 40f.

Machen wir uns klar: Die Beteiligung von Kindern (z.B. an Entscheidungsprozessen in der Kita) ist mit Emotionen verbunden – daher ist es bedeutsam, dass Kinder Worte für ihre Gefühle haben und wissen, dass sie Unterstützung erfahren auf ihrem Weg, den Umgang mit Gefühlen zu lernen. Als pädagogische Fachkräfte sind Sie gefühlvolle Vorbilder.

Quellenverweise:

- Valentien, S. (2024): Über Gefühle mehr wissen. In: kindergarten heute, 1_2024, 54. Jg., S. 38f.
- Valentien, S. (2024): Vier Ecken und viele Gefühle. In: kindergarten heute, 1_2024, 54. Jg., S. 40f.
- Friedl, A. (2018): Wut hat einen kurzen Schaltkreis. Emotionale Entwicklung; zum Veröffentlichungszeitpunkt abrufbar unter: <https://www.herder.de/es/themen-und-ideen/konflikte-herausforderungen/wut-hat-einen-kurzen-schaltkreis/>

