

Gefühle haben viele Gesichter...

Jedes Kind hat sein ganz persönliches Temperament. Kinder müssen erst lernen, ihre eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu verstehen. Dann können sie diese entsprechend regulieren. Hierbei spielen die Eltern sowie auch andere Personen, wie Erzieher/innen, Lehrer/innen oder Trainer/innen eine wichtige Rolle.

In unserem Projekt wollen wir uns mit den Kindern auf eine Entdeckungsreise zu ihren und unseren Gefühlen machen.

Gerade zu Beginn des neuen Kindergartenjahres machen die verschiedenen Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen ihre ganz eigenen Erfahrungen mit ihrer Gefühlswelt.

Unser Ziel ist es, den Kindern zu helfen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und **zu regulieren**.

Wir vermeiden die Bezeichnung schlechte Gefühle.

Diese Gefühle sind nie schlecht, sondern unangenehm

Glücklich, überrascht, traurig, enttäuscht, ängstlich oder wütend: Die ganze Bandbreite an positiven und negativen Gefühlen ist nie wieder so direkt und stark ausgeprägt wie in der Kindheit. Abhängig vom individuellen Temperament, der Erziehung und dem kulturellen Hintergrund, gehen Kinder ganz unterschiedlich mit diesen Gefühlen um.

Ebenso möchten wir die Eltern sensibilisieren sich mit ihrer eigenen elterlichen Gefühlswelt auseinander zu setzen und Verständnis wecken für die Gefühlswelt ihrer Kinder. Egal, ob es neue oder schon alte Kindergartenhasen sind.

Um in das Projekt einzusteigen sprechen wir mit den Kindern über bekannte Gefühle. Die Kinder steigen so in das Thema ein. Wir erhalten einen Überblick darüber, welche Gefühle den Kindern bekannt sind.

Wir führen Gespräche mit den Kindern: „Welche Gefühle kennt ihr?“

„Wann bist du glücklich?“

„Wann bist du wütend?“

„Wie fühlt es sich an, wenn du glücklich oder wütend/traurig bist?“

Gefühle brechen häufig ungefiltert und mit aller Wucht auf Kinder ein und sie müssen erst lernen damit umzugehen. Um einen angemessenen Umgang damit zu lernen, sollten Eltern ihren Kindern im geschützten Raum der Familie gestatten, die ganze Bandbreite an Gefühlen erleben zu dürfen, positive genau wie negative.

Sie können Ihre Kinder unterstützen, indem Sie die verschiedenen Gefühlsäußerungen ernst nehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken. Gut ist es auch, als Eltern Ihren Kindern den Umgang mit Gefühlen, aber auch im Alltag vorzuleben. Eine Mutter, die stets fröhlich ist und ein Vater, der immer nur stark sein möchte, ist seinem Kind kein gutes Vorbild, weil es an der Realität mit all seinen Höhen und Tiefen vorbeigeht.

Ein angemessener Umgang mit Gefühlen hat übrigens einen großen Einfluss auf die Entwicklung der sozialen Kompetenz im späteren Leben. Wenn Kinder in der Lage sind ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, können sie auch besser auf die Bedürfnisse anderer Menschen reagieren und sich in sie hineinversetzen.

Auch negative Gefühle zulassen

Wie stark die verschiedenen Gefühle bei Kindern tatsächlich zum Ausdruck kommen, hängt von der Erziehung und dem sozialen Umfeld ab. Während positive Gefühle wie zum Beispiel Freude und Stolz bei Kindern gern gesehen sind und ausgelebt werden dürfen, sieht es bei den negativen Gefühlen ganz anders aus.

Wut und Ärger sind in der Regel gesellschaftlich unerwünscht und stehen häufig dem Harmoniebedürfnis der Eltern im Weg. Die Folge: Kindliche Aggressionen werden von Eltern nicht selten im Keim erstickt, statt sie ausleben zu dürfen. Dabei gehören sie zu der Entwicklung eines Kindes unbedingt dazu.

Wenn jemand traurig oder wütend ist, hat man eine ganz andere Mimik oder Gestik. Wir sprechen mit den Kindern wie sie sich verhalten, wenn sie traurig oder wütend sind.

Kinder müssen aber auch lernen mit nicht so schönen, schmerzlichen Gefühlen wie Trauer (z.B. in der Eingewöhnung) oder Angst (z.B. bei Trennung) umzugehen. Denn sie haben eine wichtige Funktion und dürfen nicht unterdrückt werden. Zur Entwicklung eines Kindes gehört es dazu, dass sie lernen, mit diesen negativen Gefühlen umzugehen und sie auszuhalten.

Kinder dürfen traurig oder sauer sein! Wenn Eltern Gefühle wie Traurigkeit oder Angst abschwächen oder gar unterdrücken, lernen Kinder, dass diese so wichtigen Gefühle nicht erwünscht sind. Äußerungen wie "Ist doch nicht so schlimm", damit das Kind seine Trauer unterdrückt, sind völlig unangebracht.

Allerdings ein Patentrezept für den richtigen Umgang mit Gefühlen gibt es für Eltern und Erziehende wie so oft in der Erziehung nicht, weil jedes Kind anders mit seinen Gefühlen umgeht. Eltern sollten deshalb aufmerksam sein, wenn es ihren Kindern einmal nicht so gut geht. Hinter heftigen **Wutausbrüchen** steht nicht selten der Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit oder aber auch Überforderung sowie das Ertragen von nicht erfüllten Wünschen und Bedürfnissen.

In diesem Projekt soll die soziale Kompetenz der Kinder gefördert werden. Durch entsprechende Spiele, Gedichte und andere Angebote lernen die Jungen und Mädchen mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Sie sollen angeregt werden über ihre eigenen Gefühle zu reflektieren und die Gefühle anderer Kinder zu achten. Gleichzeitig besteht das Ziel darin, die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Wer sich selbst mag, fühlt sich sicher, kann positiv auf andere Kinder zugehen und somit Freundschaften schließen.

Wochenpläne im Eingangsbereich informieren Sie genauer.

Ob und wann wir einen Infonachmittag zu diesem Thema durchführen können, steht zurzeit leider noch nicht fest