



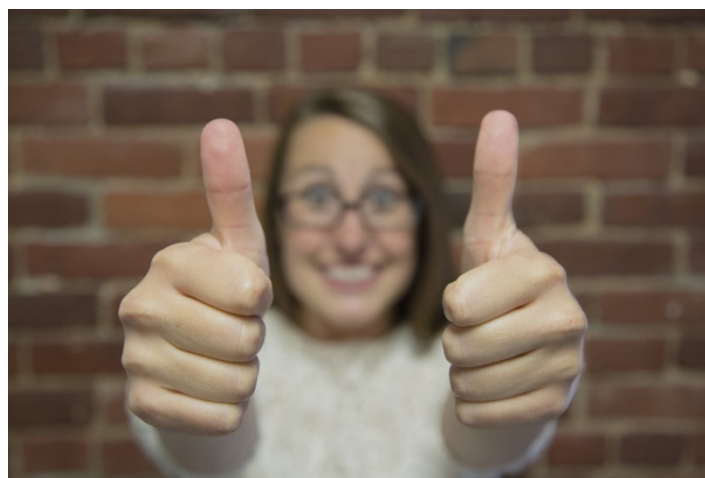
In herausfordernden Zeiten mehr denn je  
**– IN FREUDE MITEINANDER WACHSEN!**

Wir unterstützen Sie mit hilfreichen Tipps und Spielideen für den gemeinsamen Alltag mit Ihrem Kind/Ihren Kindern in herausfordernden Zeiten.

**AUSGABE 7 ZUM THEMA:  
 MIT GEFÜHL, BITTE! –  
 WIE SIE IHR KIND BEI DER VERARBEITUNG VON  
 GEFÜHLEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN**

**Balsam für Ihre Seele**

Sie mögen vielleicht manchmal glauben, dass ein riesengroßer LKW mit Anforderungen auf Sie zukommt und all seine Last bei Ihnen abladen möchte. Wir möchten Sie unterstützen, sich etwas leichter zu fühlen! Zunächst, indem wir Ihnen versichern, dass Sie bei allen derzeit anstehenden Prozessen beim Wiedereinstieg Ihres Kindes in den Kindergarten, sowie in die Schule/in den Hort und den dadurch aufkommenden Gefühlen bei Ihnen und Ihrem Kind darauf vertrauen können, dass Sie das gemeinsam gut meistern werden. Es ist ein erster wichtiger Schritt, die aufkommenden Gefühle wahrzunehmen und zu benennen - denn das ist fast schon die halbe Miete!



Bildquelle – Zugriff 11.05.2020: <https://tinyurl.com/y7qhr7o>

**Was jetzt besonders wichtig ist?**

Treten Sie dem Ganzen möglichst angstfrei entgegen und bleiben Sie offen für aktuelle Herausforderungen. Liest sich einfach, oder? Die Umsetzung wirkt etwas schwerer, aber auch das schaffen Sie. Machen Sie sich z. B. Gedanken, was Ihnen beim Wiedereinstieg in eine Normalität selbst Angst macht ... denn oftmals werden die Ängste der Eltern auf die Kinder übertragen. Gehen Sie dem nach und versuchen Sie Strategien zu finden, um sorgenloser durch den Alltag zu kommen. Sprechen Sie mit dem Kind auch über Ihre eigenen Ängste, so fällt es dem Kind auch leichter, über seine Gefühle zu sprechen. Vielleicht finden sich zusammen bessere Lösungen im Umgang mit Gefühlen?

**Wie kann ich das im Alltag umsetzen?**

Kinder drücken sich auf unterschiedliche Art und Weise aus. Je nach individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsstand greift das Kind auf Möglichkeiten zurück, die ihm bei der Verarbeitung von Gefühlen vertraut sind und seinem Spielbedürfnis am nächsten kommt.

Hier finden Sie ein paar pädagogische Überlegungen, wie Sie als Eltern die kindliche Verarbeitung von Gefühlen gut unterstützen und begleiten können.

**PRAKTISCHE ANREGUNGEN**

**Das 1x1 im Umgang mit Gefühlen**

Während der Zeit im Kindergarten und im Hort lernt das Kind emotionale Fertigkeiten, die für seine persönliche Entwicklung und in der Gemeinschaft mit anderen wichtig sind.

Es lernt unterschiedlichste Gefühle kennen und auch den Umgang damit. Zu den Gefühlen ausgedrückte Mimik wie auch Gestik werden angeeignet und später durch Worte ersetzt und/oder ergänzt.



Auch die Unterscheidung zwischen Gefühlen wird für das Kind spannend sein und vor allem wie Gefühle für andere Mitmenschen wahrgenommen werden.

Deshalb gibt es ein paar Dinge, die im Umgang mit Gefühlen zu berücksichtigen sind:

- Verständnis für Gefühle jeder Art zeigen, jedes Gefühl ist OK
- Bandbreite an Gefühlen ermöglichen
- Gefühle benennen, ebenso deren Intensität
- Zeit und Raum geben, um Gefühle zeigen zu können
- Gefühle ernst nehmen und nicht herunterspielen, nur das Aufheutern alleine ohne verstanden zu werden, kann für das Kind manchmal frustrierend sein
- Behutsam herausfinden, woher die Gefühle kommen
- Halbherzige Ratschläge, wie z. B. „Du brauchst keine Angst haben!“ nehmen dem Kind in dieser Situation auch die Möglichkeit, seine Angst gut zu verarbeiten
- Eigene Gefühle und Umgang damit authentisch zeigen
- Beim Hineinversetzen in Gefühle von anderen unterstützen, Perspektive bewusst wechseln
- Viel im Gespräch mit dem Kind sein

#### Was braucht es dazu?

Achtsamkeit

Bildquelle – Zugriff: 11.05.2020  
<https://tinyurl.com/yckckl8b>

#### Das Rollenspiel und das Kleine-Welt-Spiel

Das Spiel an sich ist für das Kind die natürlichste und wichtigste Art sich auszudrücken und dabei seine Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle auszuleben. Bei der Verarbeitung von Emotionen sind das Rollen- und das Kleine-Welt-Spiel besonders hervorzuheben.

Bei beiden Spielformen ist es dem Kind erlaubt, sich in unterschiedliche Rollen hineinzusetzen und Inhalte kindgerecht auszuspielen. Erlebtes wird hier oft nachgestellt, nachgeahmt oder einfach aus Sicht des Kindes mit konkretem Material verkörpert.



Im Rollenspiel kann sich das Kind mit entsprechenden Utensilien verkleiden oder eine Kulisse bauen, die seiner Vorstellung am nächsten kommt. Beim Kleine-Welt-Spiel nimmt es, statt sich selbst in die Rolle zu begeben, Spielmaterial wie z. B. kleine Figuren oder Püppchen, Holz- oder Schleichtiere und/oder Stofftiere, um das was es bewegt, auf kindliche Art und Weise zum Ausdruck zu bringen. Sorgen Sie daher für Spielmöglichkeiten, wo das Kind diesem Bedürfnis nachgehen kann.

#### Was braucht es dazu?

Sämtliches Material, welches das Rollenspiel des Kindes in der Ausgestaltung seiner Fantasie unterstützt und ein Kleine-Welt-Spiel

Bildquelle – Zugriff: 11.05.2020  
<https://tinyurl.com/yajdz5r4>

#### Malen, Zeichnen und Gestalten

Neben dem bereits angeführten, gibt es auch andere Möglichkeiten für das Kind seine Gefühle wie z. B. beim Malen, Zeichnen oder Gestalten auszudrücken. Besonders für Kinder, denen es schwerfällt, Gefühle im Spiel auszudrücken oder in Worte zu fassen, kann man durch die Bereitstellung von unterschiedlichem Material wie Stifte jeglicher Art, Papier etc. die Chance geben, einen Weg zu finden, um all das rauszulassen, was es tief drinnen beschäftigt.

Dabei ist es besonders wichtig, den kreativen Prozess durch mangelndes Material oder Einwände nicht einzuschränken. Das Kind drückt so ganz persönlich seine Gefühle aus.



Vielleicht bietet es sich an, dies einmal nebeneinander zu machen? Ein anschließendes Gespräch darüber kann Ihnen Aufschluss darüber geben, wie es Ihrem Kind geht.

#### Was braucht es dazu?

Unterschiedliches Material z. B.: Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Malfarben, Schürze, Kleber, Schere, Stoffe, Papier etc.

Bildquelle – Zugriff: 11.05.2020  
<https://tinyurl.com/y8rgttyz>

### Fragen stellen und Gespräche führen

Unterstützen Sie das Kind, seine eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, indem Sie ihm gezielt Fragen stellen z. B.: „Wie fühlst du dich, wenn Merlin dich nicht zu seinem 4. Geburtstag einlädt?“ oder „Wie geht es dir, wenn du siehst, dass deine Freundin Mira noch nicht wieder im Hort ist?“

Das Kind wird damit konfrontiert sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen, lernt sie besser verstehen und sie benennen - dafür ist es wichtig, dem Kind möglichst vielfältige Beschreibungen anzubieten.



Es ist ebenso hilfreich, dem Kind in einer Situation, in der starke Gefühle präsent sind, nahezu legen, dass oftmals eine körperliche Reaktion damit einhergehen kann wie z. B.: Schweißausbruch, Übelkeit, Herzklopfen, Tränen, Lachen etc.

### Was braucht es dazu?

Zeit für Gespräche, Erklärungen, Fragen und Antworten

Bildquelle – Zugriff: 11.05.2020  
<https://tinyurl.com/yabwr3xd>

### (Bilder-)Bücher

Bücher schaffen Nähe und ermöglichen gute Gesprächsanlässe zwischen Ihnen und dem Kind.

Gerade in Zeiten, wo Gefühle von Kindern und der Umgang damit ein großes Thema sind, können Bücher eine geeignete und wertvolle Unterstützung für das Kind sein, all das, was in ihm vorgeht, zu verstehen und mit passenden Bildern und Worten zu verarbeiten.



Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind jederzeit Zugang zu diesen Medien hat und diese auch Inhalte aufweisen, die sein aktuelles Lebensumfeld thematisieren und abbilden.

Hervorgehoben sei an dieser Stelle erneut ein kindergerechter Medienkonsum. Gerade bei älteren Kindern, die viele Informationen nicht nur aus Büchern, sondern auch aus anderen Medien beziehen, ist es ratsam sich noch einmal bewusst mit einem kritischen Medienumgang auseinanderzusetzen. Lesen Sie dazu gerne unsere 2. Ausgabe des Eltern-Newsletters, den Sie auf unserer Homepage [www.kinderinwien.at](http://www.kinderinwien.at) finden.

### Was braucht es dazu?

Bücher, die das Kind in seiner Verarbeitung von Gefühlen unterstützt

#### Buchtipps zum Thema Gefühle:

- Ab dem ersten Lebensjahr:  
*Wenn kleine Tiere wütend sind* von Regina Schwarz
- Ab dem zweiten Lebensjahr:  
*Ängstlich, wütend, fröhlich* von Doris Rübel  
*Das Farbmonster* von Anna Llenas  
*Heute bin ich* von Mies van Hout  
*Der Löwe in dir* von Rachel Bright  
*Das mutige Buch* von Moni Port
- Ab dem fünften Lebensjahr:  
*Mein erstes Buch der Gefühle* von Dagmar Geisler  
*Ich und meine Gefühle - Emotionale Entwicklung* von Holde Kreul
- Ab dem Volksschulalter:  
*Gefühle - so geht es mir!* von Felicity Brooks  
*Warum tanzen wir vor Glück und kochen vor Wut?*  
*Vorlesegeschichten* von Andrea Schütze  
*Motzen, trotzen, glücklich sein* von Katharina Mauder

Bildquelle – Zugriff: 11.05.2020  
<https://tinyurl.com/y73vuwpw>

**VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!**

### Weiterführende Links und Quellenangabe

Möchten Sie sich mehr mit diesem Thema auseinandersetzen?

Nachfolgende Links sind ein guter Einstieg:

<https://www.herder.de/kizz/kinderentwicklung-erziehung/emotionen-verstehen-die-kleinen-und-ihre-grossen-emotionen/>  
<https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1944>

### Unterstützung bei Sorgen

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihr Kind in dieser herausfordernden Zeit und den mitunter neuen Anforderungen überfordert ist, dann können Sie das pädagogische Fachpersonal im Kindergarten und/oder Hort jederzeit um Unterstützung bitten.