

# DIE EMOTIONALE KOMPETENZ FÖRDERN

Wie wunderbar, wenn ein kleines Kind sich mit seinem ganzen Wesen über einen winzigen Käfer freut, der über den Weg krabbelt. Wie anstrengend, wenn es von unbändiger Wut gepackt wird, weil es sich Dinge anders wünscht. Kinder erleben Emotionen sehr intensiv, wissen aber noch nicht, was sich da plötzlich so unglaublich gut oder so furchtbar schlecht anfühlt. Ihre emotionale Kompetenz darf sich erst noch entwickeln.

Definiert wird emotionale Kompetenz oft als die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer angemessen umzugehen. (Emotionsregulation).

Für ein Kind bedeutet dies, zu lernen, mit seiner Mimik und Gestik auszudrücken, wie es sich fühlt. In einem weiteren Schritt erkennt es, wie sich sein Gegenüber fühlt. Mit zunehmendem Alter lernt es, eigene Emotionen zu benennen und zu beschreiben. Seine Bedürfnisse kann es immer klarer mit Worten mitteilen. Auch die Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen, entwickelt sich allmählich. Je grösser ein Kind wird, umso mehr sollte es schließlich in der Lage sein, seine Emotionen zu regulieren. Dies zum Beispiel, indem es Wege findet, sich nach großer Aufregung wieder zu beruhigen oder indem es seinen Ärger nicht mehr durch Wutanfälle ausdrücken muss.

Hierbei können Sie das Kind als Assistenzkraft unterstützen und begleiten.

Zeigen Sie...

- ihm, dass es in Ordnung ist, wenn es wegen einer Sache wütend ist, dass Sie es aber nicht akzeptieren, wenn es deswegen Gegenstände herumwirft und anderen schadet.
- Geben Sie Kindern nach einem Wutanfall Zeit, sich zu beruhigen, Wenn es von Zorn übermannt ist, kann es nicht aufnehmen, was Sie ihm erklären wollen.
- Sprechen Sie mit dem Kind über die Emotionen anderer. Ist der Mann im Bilderbuch glücklich oder traurig? Warum hatte die Oma/der Opa Tränen in den Augen, als du ihr deine schönste

Zeichnung geschenkt hast? Warum weint Paul, wenn seine Mama geht? Wann fühlst Du dich so wie Paul? Etc.

- Sprechen Sie mit Kindern darüber, wie sich das andere Kind wohl gefühlt hat und warum es so gehandelt hat. Auch wenn es Ihnen selber nicht leicht fällt, ist es wichtig, sich in die Lage des anderen Kindes hineinzusetzen.
- Assistenzkräfte sind Vorbilder - auch im Umgang mit Emotionen. Freude und Zufriedenheit sollten im KiTa Alltag natürlich vorherrschen.
- Das Kind darf wissen, wenn Sie traurig oder wütend sind. Kinder spüren Emotionen und es macht ihnen zu schaffen, wenn sie nicht wissen, was los ist. Auch Erwachsene schaffen es nicht immer, mit ihren Emotionen angemessen umzugehen. Erklären Sie Kindern auf kindergerechte Weise, was Sie so glücklich oder wütend gemacht hat.
- Emotionale und soziale Kompetenz stehen in einem engen Zusammenhang.

Quelle: angelehnt an: <https://www.swissmom.ch/baby/praktisches/spielen-lernen-und-erziehen/foerderung-im-alltag/die-emotionale-kompetenz-foerder>

