

Tageselternverein Koppigen & Umgebung
**„Mann, du nervst –
Umgang mit Gefühlen, Launen und Stimmungen“**
15.11.2018
Förderung emotionaler Intelligenz im Familienalltag



Programm

1. Was ist EQ? Emotionale Intelligenz?
2. Warum ist EQ wichtig?
3. Wer kann wo was tun?
4. Konkrete Ideen
5. Fragen / Diskussion

Definition und Geschichte EQ

→ Gardner 1983:

→ Interpersonelle – intrapersonelle Intelligenz (+7)

→ andere verstehen – sich selbst kennen

→ Goleman, 1995: Definition; 5 Fähigkeiten

→ Selbstbewusstheit

→ Selbstmotivation

→ Selbststeuerung

→ Empathie

→ Soziale Kompetenz

} EQ

→ Wahrnehmung, Nutzung, Wissen und Regulation von Emotionen = EQ

→ EQ-Test auf dem Internet: www.psychomeda.de

Woraus besteht emotionale Intelligenz?

- Emotionen kennen und ein *differenziertes Vokabular* dafür haben
- Eigene Emotionen **wahrnehmen, benennen** und **mit ihnen umgehen** können
- Emotionen **von anderen** erkennen und darauf eingehen können

Warum ist EQ wichtig?

- Mehr Erfolg (subjektive Einschätzung)
- Bessere (psychische) Gesundheit
- Bessere Chancen fürs Berufsleben
- Selbständigkeit / Selbstbewusstsein
- Weniger Konflikte
- Weniger Delinquenz
- Weniger Drogenmissbrauch

Wie kann emotionale Intelligenz gefördert werden?

- Emotionen kennen und ein **differenziertes Vokabular** dafür haben
 - Vorbild sein!
 - Bilderbücher, Illustrierte → Gesichter ordnen, Collagen machen
- Eigene Emotionen **wahrnehmen, benennen** und **mit ihnen umgehen** können
 - Über Gefühle reden und nachfragen → blaue Box, Ausmalbilder, Skalen-Fragen, Stärken und Schwächen kennen & akzeptieren; Muster erkennen, Methoden kennen
- Emotionen **von anderen** erkennen und darauf eingehen können
 - Bilderbücher, Gesichter,

Die Kompetenzen von „EQ“

- Übersicht „emotionale Fähigkeiten“
 - Wo bin ich ein gutes Vorbild?
 - Was gelingt mir selbst gut? Was nicht?

→ Arbeitsblatt (10' alleine, 5' Austausch zu zweit)

Kognitive Entwicklung – emotionale Entwicklung

- **Kognitive Fähigkeiten– Emotionale Fähigkeiten**
 - für jede emotionale Fähigkeit braucht es eine kognitive Voraussetzung
- Altersangaben sind als Richtlinien zu verstehen!
- Phasen sind nicht abgeschlossen oder isoliert. Sie bauen aufeinander auf.
- Bedeutet auch: fehlende Kompetenzen müssen zuerst aufgebaut werden, bevor altersgerechte folgen

Optimale Förderung

- Früh beginnen
- Altersgerecht fördern
- Schule & Familie sollen sich gemeinsam darum bemühen
- Förderung soll über mehrere Jahre verteilt werden

Förderung zu Hause (Tipps)

- Gleichgewicht zwischen deutlich aufgezeigten Grenzen und liebevoller Umgebung
- Anleiten und nicht permanent kontrollieren
- Fähigkeiten UND Anstrengungen werden gefördert und gelobt
- Handlungen werden wann immer möglich erklärt
- Kinder in Entscheidungen miteinbeziehen
- Unabhängigkeit der Kinder fördern, ohne sie auf sich selbst gestellt zu lassen
- Hohes Mass von Verantwortlichkeit fordern
- Altersgerecht fordern: Von babyhaftem Verhalten und Abhängigkeit wegkommen

Trotz & Wutanfälle

- **Wissen: diese braucht es für die Autonomie-Entwicklung!**
- Ruhig bleiben / Zeit einplanen
- Halt & emotionale Zuwendung anbieten
- Nicht persönlich nehmen
- Kompromisse anbieten
- Rückzugsräume anbieten
- Spielraum anbieten (selbst entscheiden können)
- Sozialverträgliche Ventile suchen (Sport/Bewegung, Malen, ...)

Chancen, Risiken und Grenzen

- **Blick „von aussen“**
- **Mehr Zeit für das Kind**
- **Eine Gruppe von Kindern**
- ...
- **Einmischung in Erziehung der Eltern**
- **Kritik von abgebenden Eltern**
- ...
- **Nicht „nur noch so“ – authentisch bleiben!**
- **Kein Zwang**
- ...

Praktische Anwendung

- Übersicht „emotionale Fähigkeiten“
 - Welche Fähigkeiten gelingen dem Kind bereits gut? Wo hat es noch Schwierigkeiten?
 - Wo könnte ich das Kind / die Kinder aktiv fördern?
 - Was könnte ich ausprobieren?
- **Arbeitsblatt (10-15')**

Fragen / Diskussion



Bilanz

- Welche Erkenntnisse habe ich?



- Was nehme ich mit?



- Worüber muss ich noch nachdenken?



- Was lasse ich hier?

