

Förderungsmöglichkeiten emotionaler Fähigkeiten in der Familie

1. Förderungsmöglichkeiten im Bereich 'Selbstwahrnehmung'

Gefühle-Scharade:

Einem Kind wird ein Gefühl eingeflüstert, das es den andern ohne Worte vorspielen muss. Wer es herausgefunden hat, erhält einen Punkt.

Bilderbücher erzählen: Geschichten und Märchen helfen Kindern, einen Wortschatz für das Gespräch über Gefühle aufzubauen, weil sie die verschiedenen Weisen illustrieren, wie Menschen mit ihrem Zorn, ihrer Angst und ihrer Traurigkeit umgehen.

Träume erzählen:

Dies bietet eine weitere Möglichkeit, über Gefühle zu sprechen. Wenn das Kind jeden Tag nach dem Aufwachen erzählen kann, was es geträumt hat, kann dies zu einer nützlichen Angewohnheit werden. Dabei soll auf irgendwelche Interpretationen mit dem Kind verzichtet werden; es geht nur darum zu beschreiben, wie sich die Personen im Traum gefühlt haben.

2. Förderungsmöglichkeiten im Bereich 'Umgang mit Gefühlen'

Rollenspiel: Spiel, wie du jemanden im Spital besuchst! - Bring deine Puppen in den Kindergarten! - Lade ein paar Freunde zu einer Geburtstagsfeier ein! So spielen Kinder mehrere Rollen gleichzeitig, führen Selbstgespräche und versetzen sich emotional in die Personen.

Sich einen **Zielzustand bildlich vorstellen** und die damit verbundenen Gefühle beschreiben (Wie wäre es, wenn das Ziel bereits erreicht wäre?) und danach die Ableitung: Welche Schritte braucht es, damit ich dieses Ziel erreiche?

Innere Bilder entwickeln:

- Mit geschlossenen Augen ein Musikstück (Klassisch, Pop, Jazz) anhören und sagen, welche Bilder die Musik hervorruft.
- In Bildern abstrakter Kunst nach Formen suchen, die an etwas anderes erinnern.
- Sich ein besonders angenehmes Ereignis aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen und es möglichst genau beschreiben.

Ein Platz zum Lachen - ein Platz zum Weinen (Alex & Vopel, 1987): Die Schüler werden angehalten, ein Phantasiezimmer zu beschreiben, in das sie gern gehen würden, wenn sie entweder sehr froh oder sehr traurig sind. Wie müsste das Zimmer aussehen? Was wäre darin? Wie wäre die Beleuchtung? Welche Geräusche könnte man dort hören? Was könnte man dort tun? Nach 30 Minuten werden die Beschreibungen vorgelesen und anschliessend findet ein Gespräch im Plenum statt: Wohin gehe ich im Alltag, wenn ich froh/traurig bin? Was ist in meinem Phantasiezimmer am wichtigsten? Wer dürfte das Zimmer ausser mir betreten?

3. Förderungsmöglichkeiten im Bereich ‚Abbau von Stress‘

Bleib-ruhig-Spiel (Shapiro, 1999): Das eine Kind hat die Aufgabe, ein Mikado zu spielen, während das andere die Erlaubnis hat, es dabei auf jede erdenkliche Art zu ärgern (ausser es berühren). Das in seiner Tätigkeit gestörte Kind soll eine Taktik wählen, wie es das Spiel trotz Ablenkung ausüben kann; rückwärts zählen, tief durchatmen oder sich selbst mit Worten beruhigen, all dies kann helfen, sich unter Kontrolle zu halten (S.245-246).

Pausen bewusst fördern: Pausen nach dem Essen, nach der Schule, nach den Hausaufgaben. Wirklich sich zurück ziehen können. Vielleicht Musik hören, Mandala malen. Darauf hinweisen, dass es wichtig ist, sich nach einer Anstrengung zu erholen, ruhig zu werden.

4. Förderungsmöglichkeiten im Bereich ‚Empathie‘

Gefühle benennen: Gesichter von verschiedenen Emotionen benennen, gruppieren (positive Gefühle, negative Gefühle, Wut, Trauer, Freude, ...)

Gefühleraten: Jedes Kind bringt zehn aus Zeitschriften ausgeschnittene Gesichter mit, die in die Mitte eines Kreises auf den Boden gelegt werden. Jetzt wird über die verschiedenen Gesichtsausdrücke ausgetauscht: Wie fühlt sich die Person? Warum fühlt sie sich wohl so? Wann und warum habe ich mich schon so gefühlt?

3

5. Förderungsmöglichkeiten im Bereich ‚Kommunikation‘

Zuhören und Fragenstellen sowie das Senden von Ich-Botschaften als Vorbild vormachen.

Diskussionswürfel: Auf einem Würfel befinden sich verschiedene Zeichen wie eine Puppe, ein Fernseher, ein blauer Punkt, ein Apfel, eine Musiknote etc. Das Kind wirft den Würfel und stellt eine Frage. Z.B. ‚Welches ist dein Lieblingsessen?‘, wenn der Apfel gewürfelt wird. Die angesprochene Person gibt eine Antwort, die mit ‚Ich‘ beginnt und stellt die nächste Frage zum Thema ‚Essen‘, bis alle Mitspieler ihre Meinung losgeworden sind. Dazu dürfen auch Warum-Fragen gestellt werden. Dann wird erneut gewürfelt und über ein neues Thema diskutiert.

Interview: Der Erwachsene stellt dem Kind eine Frage zu einer persönlichen Vorliebe. (z.B. ‚Wohin möchtest du in die Ferien fahren?‘) Daraus entwickelt sich ein Frage-Antwort-Spiel, wobei die Antwort des Kindes immer mit dem Wort ‚Ich‘ beginnen muss. Mit der Zeit können die Rollen getauscht werden und das Kind wird zum Fragesteller.

Allgemein gilt auch hier, dass die Art und Weise, wie Erwachsene in Anwesenheit von Kindern miteinander reden, prägend ist für das Kommunikationsverhalten von Kindern. Im Alltag soll darauf geachtet werden, dass die Fragen von Kindern ernst genommen werden, dass das Wort ‚man‘ zugunsten von ‚ich‘ so oft wie möglich vermieden wird und dass sich Gelegenheiten bieten, in denen das Kind das Zuhören üben kann.

6. Förderungsmöglichkeiten im Bereich ‘Sich offenbaren’

Offenheit schätzen und Vertrauen in eine Beziehung entwickeln sind hier die beiden wesentlichen Aspekte. Im täglichen Zusammenleben mit Kindern bieten sich die besten Möglichkeiten, die Bedeutung von Ehrlichkeit aufzuzeigen. Einerseits müssen die Erwachsenen bemüht sein, keine Unwahrheiten zu erzählen, andererseits sind die Folgen, die ein Fehlverhalten eines Kindes hat, ausschlaggebend für seine Bereitschaft zum Lügen. Wenn ein Kind für eine Unachtsamkeit bestraft wird, wird es dazu neigen, die Tat bei einem nächsten Mal zu leugnen. Wenn es nur Anerkennung für Spitzenleistungen erhält, wird es Lügen benutzen, um Zuneigung und Bewunderung zu bekommen.

Zwei vertrauensaufbauende Spiele:

Einen Blinden führen: Dem Kind werden die Augen verbunden und der Erwachsene führt es durch die Wohnung, über den Spielplatz, durch den Wald usw. Danach können die Rollen getauscht werden. Diese Übung sollte vor- und nachbesprochen werden.

Nach hinten fallen: Das Kind lässt sich nach hinten in die Arme eines Erwachsenen fallen und erfährt so im wörtlichen Sinn, dass es aufgefangen wird.

Geschichten lesen: Es gibt unzählige Geschichten, in denen Freundschaften geprüft, gebrochen und wieder geschlossen werden. Sie können den Kindern als Vorlage für ihre eigenen Freundschaften dienen, wobei sie sich ihre eigenen Vorstellungen, Erwartungen und Handlungen innerhalb oder gegenüber Freundschaften überlegen müssen.

7. Förderungsmöglichkeiten im Bereich ‘Selbstakzeptanz’

- **Altersgerechte Herausforderungen:** Kinder sollen dazu angeregt werden, ihrem Können entsprechende Leistungen zu erbringen. Dies kann z.B. durch Mithilfe im Haushalt oder bei Bastelarbeiten geschehen. Danach soll die geleistete Arbeit besprochen werden, wobei wichtig

ist, dass die Erwachsenen fair kritisieren, d.h. sich nicht mit jeder Leistung zufrieden geben, aber auch nicht zu viel verlangen.

Spiel der Superlative: Jemand nennt eine Tätigkeit, worauf eine Rangliste aufgestellt wird, wer diese in der Familie oder im Bekanntenkreis am besten beherrscht. Es soll darauf geachtet werden, dass auch Tätigkeiten darunter sind, bei denen das Kind 'gewinnt' (z.B. Türme bauen, Memory spielen, Sandburgen bauen).

5

Wetten dass ...?: Um zu beweisen, dass viele Kinder in der Lage sind, mehr zu leisten, als sie vielleicht selbst glauben, stellt jeder Mitspieler eine Wette auf. Diese kann eine einzige Aufgabe umfassen (z.B. ... dass ich es schaffe, den Tisch ohne Hilfe für die ganze Familie zu decken?) oder sich über einige Tage verteilen (z.B. ... dass ich es schaffe, jeden Mittag für mich selbst eine halbe Stunde Bücher anzuschauen?). Wichtig ist, dass sich auch die Erwachsenen an diesem Spiel beteiligen und Wetten über sich formulieren und dass bei jeder Wette eine Konsequenz abgemacht wird, falls sie nicht erfüllt wird.

Stärken und Schwächen bewusst machen

A fragt B: „Bist du ein guter Koch?“ B hat drei Möglichkeiten zu antworten: „Auf jeden Fall“, „Ja“ oder „Nein“. A stellt so lange Fragen („Bist du ein guter Verlierer / Tröster / Rechner ...?“), bis B mit nein antwortet. Dann stellt B die Fragen an A. Anschliessend findet ein Gespräch zu zweit statt, wobei es darum geht, welche Antworten überrascht haben oder schwer gefallen sind und wie gut die eigene Beurteilung gelungen ist.

8. Förderungsmöglichkeiten im Bereich 'Konfliktlösung'

Die Konfliktlösung bezieht sich im Alter bis sechs Jahre vorwiegend auf Probleme zwischen *zwei* Personen. Dabei soll das Kind lernen, in verschiedenen Schritten zur Lösung zu kommen:

Problemlösungsstrategie: Zuerst sollen die Emotionen hinter dem Konflikt geklärt werden, dann soll ein Ziel überlegt und verschiedene Lösungen dafür gesucht werden. Schliesslich wird dem Kind geholfen, *eine* Lösung auszuwählen.

Hinter dieser Strategie steckt die Botschaft: „Alle Gefühle und alle Wünsche sind akzeptabel, aber nicht alle Verhaltensweisen. Daher müssen die Eltern bestimmten Handlungen Grenzen setzen, aber nicht den kindlichen Wünschen“. Das Kind soll dabei erkennen, dass nicht seine Gefühle das Problem darstellen, sondern sein unangemessenes Verhalten.

Da kleine Kinder durch Erfahrung lernen, Probleme zu lösen, sollen sie, wann immer möglich, dabei sein, wenn die Eltern Probleme lösen. Eine solche Möglichkeit bietet das Familientreffen.

Familientreffen: „Wöchentliche Familientreffen bieten Gelegenheiten, bei denen Sie Ihren Kindern ein Vorbild für Problemlösungsfähigkeiten sein können. ... Die obligatorische Teilnahme an den Familienzusammenkünften für Eltern wie für Kinder übermittelt den Kindern die Botschaft, dass Sie Ihre Rolle als Familienoberhaupt ernst nehmen und sich für sie engagieren“ (Shapiro, 1999, S.131). Auf diese Weise erleben die Kinder, dass auch die Erwachsenen die oben genannte Strategie anwenden und so zur Lösung eines Problems gelangen.

Wortpaare: Eine weitere Möglichkeit, Kindern beim Problemlösen zu helfen, sind diese Wortpaare:

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ist / ist nicht (oder: kein) | davor / danach |
| und / oder | jetzt / später |
| einige / alle | gleich / anders |

Während diese Wortpaare zunächst in Wortspielen verwendet werden (z.B. Was *ist* mit diesem Apfel? *Ist* er ein Hauptgericht? - Nein, das *ist* er *nicht*. Er *ist* Obst. Das *ist* wie ein Snack.), geht es später darum, sie bei einem Problem anzuwenden.(z.B. Machst du deine Hausaufgaben *vor* oder *nach* dem Abendessen? Waren *einige* Kinder nicht nett zu dir oder *alle*?)

Wenn die Kinder diese Wortpaare beherrschen, können sie neue lernen, die einen Zusammenhang zwischen Ursachen und Wirkungen ihres Verhaltens herstellen:

gute (passende) Zeit / keine gute (passende) Zeit → Für mich ist es jetzt *keine* passende Zeit, um dir eine Geschichte zu erzählen. Nach dem Essen wäre es *eine gute Zeit*.

wenn / dann → *Wenn* du deine Hausaufgaben jetzt machst, *dann* kannst du nachher spielen.

vielleicht / vielleicht nicht → Wenn ich Billy ärgere, will er *vielleicht nicht mehr* mit mir spielen. *Vielleicht* lässt er mich mit seinen Spielzeugen spielen, wenn ich nett zu ihm bin.

warum / weil → *Warum* habe ich niemanden zum Spielen? *Weil* ich niemanden eingeladen habe.

fair / unfair → Es ist *fair*, dass Brian länger aufbleibt, weil er älter ist, aber es ist *nicht fair*, wenn er seine Hausarbeit nicht erledigt, weil er Baseball spielt.

Brainstorming-Spiel: Beim *Brainstorming-Spiel* entwickeln Kinder so viele Lösungen wie möglich für ein Problem und suchen dann die besten aus. Nachdrücklich soll es Kindern dabei helfen, sich Problemen mit grösserer Flexibilität und Kreativität zu nähern. Man kann es überall spielen und mit Kindern jeden Alters.

Eine **Problemlösungsstrategie** anwenden zu können hilft den Kindern, sich bei einem Konflikt nicht in den Emotionen zu verlieren. Eine solche Strategie kann mit den Kindern anhand eines aktuellen oder fiktiven Konfliktes erarbeitet werden und folgendermassen aussehen:

1. Ich überlege mir genau, wie und warum es zum Konflikt kam.
2. Ich überlege mir, wie ich mich fühle und wie der andere oder die anderen, die am Konflikt beteiligt sind, sich fühlen.
3. Ich überlege mir mit allen am Konflikt beteiligten Personen so viele mögliche Lösungen wie möglich.
4. Ich überlege mir, welche Lösungen oder Kompromisse für mich o.k. wären.
5. Ich erkundige mich, welche Lösungen oder Kompromisse für die anderen möglich wären.
6. Ich handle die Lösung oder den Kompromiss so aus, dass alle beteiligten 'gewinnen'.

Oft ist es für die Beteiligten schwierig, die nötige Impulskontrolle zu bewahren. Aus diesem Grund kann ein mit der Strategie vertrauter Vermittler hinzugezogen werden. Dieser ist dafür verantwortlich, dass die Beteiligten einander zuhören, dass verschiedene Lösungen erwogen werden und dass es schliesslich zu einem Schluss kommt, den alle akzeptieren können.

Für die Impulskontrolle gib es ein auffallend platziertes 'Ampel-Poster' mit sechs

- | | | |
|------------|------|--|
| Schritten: | ROT | 1. Halte an, beruhige dich und denke, bevor du handelst. |
| | GELB | 2. Benenne das Problem und sag, wie du dich fühlst. |
| | | 3. Setze ein positives Ziel. |
| | | 4. Denke an viele Lösungen. |
| | | 5. Bedenke im Voraus die Folgen. |

GRÜN 6. Geh los und probiere es mit dem besten Plan.

Die 'Ampel'-Vorstellung wird regelmässig beschworen, wenn ein Kind beispielsweise im Begriff ist, wütend um sich zu schlagen, sich bei einer Kränkung beleidigt zurückzuziehen oder in Tränen auszubrechen, weil es gehänselt wird.

Die Wahl eines bestimmten Modells ist nicht entscheidend, aber die bewusste Entwicklung von Regeln macht die Kinder in Bezug auf Konflikte handlungsfähig.

Die Förderung emotionaler Intelligenz im Jugendalter

Das Jugendalter ist von folgenden Entwicklungsaufgaben geprägt:

- Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung und Ausloten der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aneignen der männlichen bzw. weiblichen Rolle: Die Jugendlichen müssen individuelle Lösungen für das geschlechtsgebundene Verhalten und für die Ausgestaltung der Geschlechtsrolle finden
- Aufbau neuer und reifer Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts: Integration in Peergruppen
- Emotionale Ablösung von den Eltern
- Aufnahme intimer Beziehungen zu einem Partner (Sexualität, Intimität). Dies dient als Vorbereitung auf eine länger dauernde Beziehung und auf ein eigenes Familienleben
- Vorbereitung auf die berufliche Laufbahn
- Übernahme der sozialen Rolle des Erwachsenen. Dabei geht es darum, sich für das Gemeinwohl zu engagieren und sich mit der politischen und gesellschaftlichen Verantwortung eines Bürgers auseinanderzusetzen
- Aufbau eines eigenen Wertsystems und eines ethischen Bewusstseins als Leitlinie für das eigene Verhalten
- Entwicklung einer eigenen Identität. Finden von Antworten auf folgende Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?
- Entwicklung einer Zukunftsperspektive: Lebensplan und angestrebte Ziele (S. 143-144).