ÖGK

Im Land der Emotionen
Eltern-Handbuch

wavebreakmedia/shutterstock.com

www.oegk.at

Inhalt

Emotionen
Lachen, weinen, toben 4

Die Reise ins Land der Emotionen 7
Übungen, Tipps 8

Auf der Insel der Freude 8
Übungen, Tipps 9

Auf der Insel der Wut 10
Übungen, Tipps 11

Auf der Insel der Traurigkeit 14
Übungen, Tipps 15

Auf der Insel der Angst 18
Übungen, Tipps 19

Auf der Insel des Ekels 22
Übungen, Tipps 23

Auf der Insel der Überraschung 24
Übungen, Tipps 25

Von einer Insel zur nächsten 26
Übungen, Tipps 30

Erste Hilfe für die Psyche 31

Literaturliste 33

Arbeitsblätter 34

Liebe Eltern, liebe Bezugsperson!

Machen wir unsere Kinder gemeinsam stärker! Der gute Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen. Dieses Buch ist für Eltern und nahe Bezugspersonen eine Anregung sich abseits der Schule mit diesem wichtigen Thema zu beschäftigen. Die eine oder andere Übung kann gut in den Familienalltag aufgenommen werden.

Kinder sind aktuell belasteter denn je. Sie wachsen in Krisenzeiten auf – ob Klimakrise, Pandemie oder der Krieg. Diese Ereignisse zu bewältigen und möglichst gestärkt daraus hervorzugehen, ist für eine gute Entwicklung entscheidend. Dazu ist es notwendig, auch unangenehme Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut richtig einzuordnen und entsprechend reagieren zu können.

Viel Freude!

Nützliche Icons

Dieses Buch bietet neben vielen Informationen zum Thema Emotionen auch verschiedene Tipps und Übungen an. Hinweis: Ist von Eltern die Rede, sind auch alle engen Bezugspersonen gemeint.

- Gesprächsstoff für die Familie
- Allgemeine Übungen
- Nützliches Wissen
- Bewegungsübungen
- Hilfreiche Tipps
- Gedankenübungen

Emotionen

Lachen, weinen, toben

Die Emotionen kommen mit. Wenn Kinder lachen, weinen, toben oder vor Begeisterung hüpfen, sind Emotionen im Spiel. Diese nehmen viel Raum in der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern ein. Hier ist sehr viel Platz für Lernerfahrung.

Momente für mich – Im Reich der Emotionen unterstützt mit Geschichten, Zeichnungen, Experimenten und Aha-Erlebnissen die Auseinandersetzung mit Emotionen. Wesentliche Entwicklungsschritte werden natürlich berücksichtigt.

Der besondere Mehrwert dieses Programms: Der Zugang zum Thema Emotionen erschließt sich parallel über mehrere Lebenswelten des Kindes. Das Kind setzt sich mit sich selbst auseinander. In der Schule wird Wissen zum Thema vermittelt und in der Klassengemeinschaft geübt. Vor allem die Eltern als wichtige Bezugspersonen sind Vorbild und bieten das Gefühl der Sicherheit: „Du bist richtig – genau so, wie du bist!"

Emotionen begleiten jede Aktivität

Alles was Kinder erleben, erlernen und ausprobieren, aktiviert ihre emotionalen Zentren im Gehirn, viel stärker als bei Erwachsenen. Nimmt sich ein Kind etwas vor und es klappt wie gewünscht, freut es sich. Ist etwas schiefgegangen, wird es wütend.
Auch Erwachsene tun sich oft schwer, Emotionen bei sich selbst zu erkennen und darüber zu sprechen. Emotionen prägen unser tägliches Leben und beeinflussen unsere Gedanken und unser Verhalten. Geraten Emotionen außer Kontrolle, wird es schwierig. Für eine gute Entwicklung des Kindes ist die gesamte Palette an Emotionen notwendig.

Emotionen überall gleich

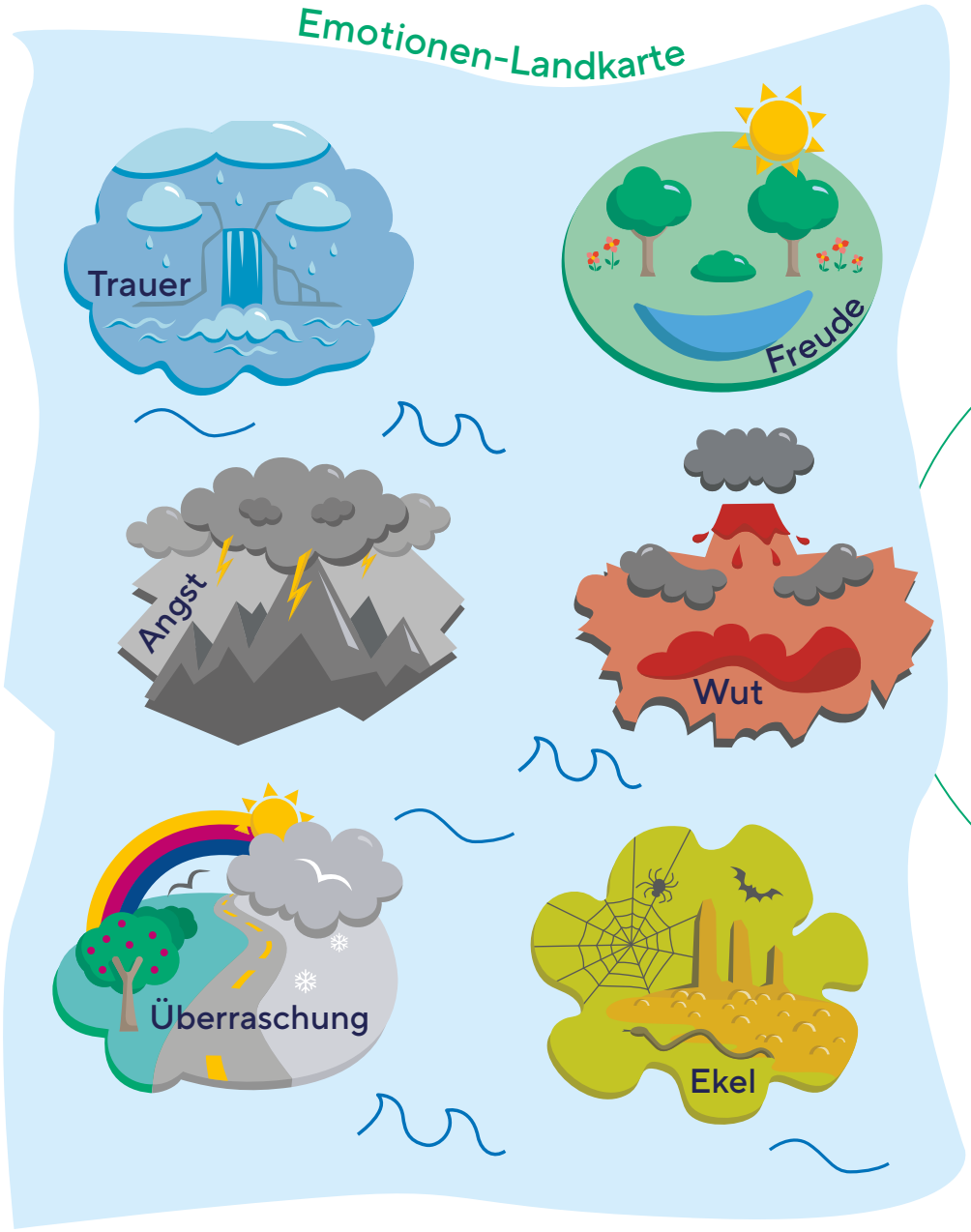
Es gibt Emotionen, die sich in allen Kulturen weltweit wiederfinden und bei Menschen dieselbe Mimik auslösen. Angst, Wut, Ekel, Freude, Trauer und Überraschung sind Basisemotionen. Wie Sie als Eltern auf die Emotionen Ihres Kindes eingehen oder reagieren, ist wichtig. Wenn Sie sensibel reagieren, bringen Sie dem Kind bei, eine gesunde Beziehung zu seinen Emotionen aufzubauen. Das betrifft die unangenehmen Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel (Schutz-Emotionen) genauso wie auch die angenehmen Emotionen wie Freude oder positive Überraschung (Kraft-Emotionen). Das ist die Grundlage psychischer Gesundheit.

Das emotionale Erleben und der Umgang mit Emotionen werden davon geprägt, was Menschen von klein auf beobachtet, erfahren und gelernt haben. Als Eltern begleiten Sie Ihr Kind beim Aufwachsen und beeinflussen durch Ihr Verhalten die Entwicklung Ihres Kindes. Sie sind Vorbild in jeder Hinsicht: Im Umgang mit den eigenen Emotionen, aber auch wie Sie Beziehungen zu anderen Menschen gestalten. Eltern legen den Grundstein durch emotionale Erfahrungen. Kindergarten und Schule bauen darauf auf und bieten erste Übungsfelder.

Im Alter von 3 bis 7 Jahren lernen Kinder Emotionen mit Worten zu beschreiben und verstehen Ursache und Wirkung. Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Alltagsbewältigung ist es zu lernen, wie man seine Emotionen regulieren kann.

Die Emotionsinseln

Ziel ist es, dass die Kinder die verschiedenen Emotionen kennenlernen und wissen, dass alle sechs Basisemotionen wichtig sind. Manche sind eher unangenehm, manche angenehm, aber alle haben sie Schutz- und Kraftfunktionen.
Im großen Meer der Emotionen befinden sich die wichtigsten sechs Emotionsinseln. Sie können mit Hilfe von Brücken miteinander verbunden werden. Die emotionale Grundausstattung kann so den Kindern anschaulich erklärt werden.



ÜBERALL GLEICH

Emotionen sind bei allen Kulturen auf der Welt gleich und lösen bei Menschen dieselbe Mimik aus.

Wissenschaftler nennen sie Basis-Emotionen: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung und Ekel. An ihrer Entstehung ist das limbische System beteiligt, ein Teil im Zentrum des Gehirns. Unser Gehirn kann grob in drei Bereiche unterteilt werden, das Reptiliengehirn, das Säugetiergehirn und das Großhirn. Im Säugetiergehirn, auch Zwischenhirn genannt, sind die Emotionen im limbischen System angesiedelt.

Im Kinderbuch erklärt Super-Menti, dass es angenehme Emotionen gibt wie Freude oder Überraschung. Er bezeichnet sie als Kraft-Emotionen. Auf der anderen Seite gibt es auch unangenehme Emotionen wie Angst, Traurigkeit, Wut und Ekel. Diese zeigen, dass etwas nicht passt und beschützen die Menschen. Das sind die Schutz-Emotionen. Ein Beispiel zum Vergleich: Beim Auto leuchtet die Tankanzeige rot oder ein Signal ertönt, wenn der Tank leer ist oder eine Leuchte beim Scheinwerfer ausgebrannt ist. Für den weiteren Verlauf der Autofahrt ist es sinnvoll, auf das Problem einzugehen und zu tanken oder die Leuchte zu ersetzen. Die Anzeigen oder das Piepen zu ignorieren oder wegzudrücken, löst das Problem nicht. Bei den Emotionen ist es genauso. Kinder müssen erst lernen, mit welcher Strategie die Autofahrt im Reich der Emotionen am besten weitergeht. Sie brauchen Erwachsene als Unterstützer an ihrer Seite und als kompetente Vorbilder.

Hinter den Emotionen

Oft stehen Bedürfnisse hinter Emotionen, die Kinder (noch) nicht ausdrücken können. Schlägt ein Kind zu, heißt das nicht, dass es Freude an der Gewalt hat. Es fühlt sich vielleicht innerlich bedroht oder hat (noch) nicht gelernt, seine Traurigkeit anders zu zeigen. Oft entstehen starke Emotionen auch als Alarmfunktionen, wenn Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind:

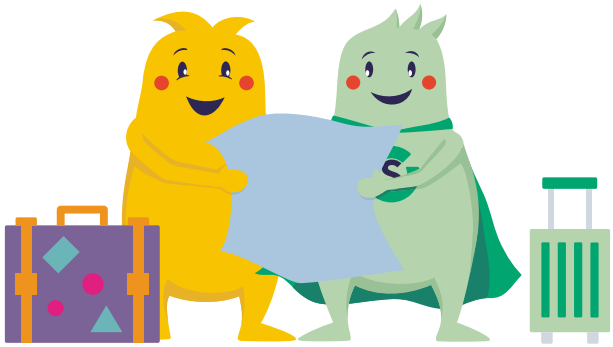
Fehlen Kindern erfolgreiche Strategien im Umgang mit Emotionen, können sie sich in schwierigen Situationen nicht beruhigen. Sie sind häufig angespannt, leicht reizbar und frustriert. Sie können ihre eigenen Emotionen nicht regulieren. Diese Tatsache erschwert den Kindern soziale Kontakte in der Schule und zu Hause. Oft zeigen sich diese Kinder teils aggressiv und aufbrausend oder ängstlich und deprimiert.
Ängstliche Kinder brauchen viel Energie, um für gefühlsmäßige Sicherheit zu sorgen.

Wie Blumen wachsen

Wie wichtig Emotionen sind, kann man auch mit dem Wachstum einer Blume bei verschiedenen Wetterlagen vergleichen. Scheint die Sonne (Freude), bekommt die Blume Kraft und kann wachsen, bekommt aber auch großen Durst. Regnet es (Traurigkeit), kann die Blume ihren Durst stillen und weiter wachsen. Zu viel würde sie aber überfluten. Ist es zu heiß, kommt irgendwann ein Gewitter (Angst), dass Spannung und Hitze abbaut und die Luft reinigt. Das Gewitter kann heftig sein, vergeht aber wieder. Ab und zu kommt ein starker Wind (Wut). Damit können die Blütenpollen fliegen und sich die Pflanzen vermehren. Zu viel Wind würde die Blume aber entwurzeln. Welches Wetter kommt, bleibt meist eine Überraschung: manchmal angenehm, ab und zu auch unangenehm.

Menti und Super-Menti

Damit die einzelnen Emotionen den Kindern näher gebracht werden können, erleben Menti und Super-Menti viele gemeinsame Abenteuer. Die Kinder begleiten die beiden auf eine Reise ins Reich der Emotionen. Menti geht es dabei wie vielen Kindern. Oft weiß er nicht genau, was mit ihm los ist. Zum Glück ist Super-Menti mit an Bord, der viel Wissenswertes beitragen kann.
Die Kinder können sich mit Menti identifizieren und Situationen aus ihrem Leben mit auf die Insel nehmen. Reden Sie mit Ihrem Kind über die jeweiligen Emotionen. So lernt es, die eigenen Emotionen stärker zu differenzieren und zu benennen.
Ihr Kind lernt diese Fertigkeiten umso besser, je häufiger und intensiver es erlebt, dass über Emotionen gesprochen wird und es selbst dazu aufgefordert wird.



Die Reise ins Land der Emotionen

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema mit Ihrem Kind die Geschichte "Die Reise ins Land der Emotionen". > Kinderbuch S. 4

Signale des Körpers

Mit unserem Körper drücken wir unsere Emotionen aus. Kinder tun sich oft schwer Gefühle zu unterscheiden. Beobachten Sie mit Ihrem Kind seinen Körper. Hat das Kind ein Lächeln im Gesicht? Fühlt es sich leicht? Dann geht es ihm gut. Sind die Muskeln hart und angespannt, das Herz rast und die Hände sind feucht? Dann ist es offenbar nervös.

Es ist wichtig, die eigenen Gefühle zu kennen und zu zeigen. Nur wenn Ihr Kind sagt, wie es ihm geht, können sich andere mit ihm freuen oder ihm helfen. Behält es unangenehme Gefühle für sich, kann das traurig und krank machen. Vielleicht kommt sich Ihr Kind dumm vor, weil es sich vor etwas fürchtet, das seinen Freunden nichts ausmacht.

Tipp: Wasserball-Experiment

Eltern und Lehrkräfte glauben oft, dass ihre Aufgabe darin besteht, Emotionen wie Angst, Wut oder Traurigkeit bei den Kindern zu minimieren und sie möglichst oft Freude erleben zu lassen. Viel wichtiger ist es zu lernen, wie man gut leben kann, selbst wenn man traurig, ängstlich oder wütend ist. Das heißt zu lernen, mit der Situation umzugehen. Ganz bestimmt möchten Eltern die Kinder vor unangenehmen Emotionen schützen. Diese verschwinden aber nicht einfach, wenn man sie nicht zulässt. Sie tauchen nur unter die Oberfläche, und machen später im Leben Ärger. Frage an die Eltern: Was passiert, wenn Sie versuchen, einen Wasserball unter das Wasser zu drücken? Probieren Sie es aus. Es ist anstrengend. Der Ball möchte immer wieder nach oben kommen. So ist es auch mit unangenehmen Emotionen, wenn wir versuchen, sie zu unterdrücken.

Auf der Suche nach Emotionen

Das wird benötigt:
alte Zeitungen und Zeitschriften, Schere

Kinder können zu Hause als Einstimmung auf das Thema Gesichter mit Emotionen aus Zeitschriften oder Zeitungen ausschneiden. Dann können sie die Gesichtsausdrücke in angenehme und eher unangenehme Emotionen sortieren und anschließend den einzelnen Emotionen genauer zuordnen. Wenn sie sich unsicher sind, können sie mit Familie oder Freunden rätseln und dann das Ergebnis mit in die Schule nehmen.

Emotionen erkennen

Das wird benötigt:
Bilder von Menschen, die Emotionen zeigen

Den Kindern Bilder von verschiedenen Situationen zeigen. Das können z.B. zwei Freunde sein, die spielen und dabei lachen oder ein Kind, das mit der Achterbahn fährt und ein angsterfülltes Gesicht hat. Danach können die Szenen in der Familie besprochen werden, welche Emotionen diese Bilder zeigen.

Du bist wütend, traurig, ...

Ein Spiel für zu Hause:
Jedes Familienmitglied zeigt eine Emotion vor. Die anderen raten, welche Emotion das ist. So entsteht ein Gespräch über Emotionen.

Variante: Ein Geräusch einer Emotion machen. Die anderen Familienmitglieder dürfen raten, welche Emotion das ist.

Ich finde, der sieht ... aus

Ein Spiel für unterwegs:
Versuchen Sie mit Ihrem Kind zusammen die Emotionen anderer Menschen zu erkennen, die Ihnen begegnen. Überlegen Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind, warum es bei dieser Person zu dieser Emotion kommt. Auch in Wartezeiten (beim Kinderarzt, im Supermarkt an der Kassa, an der Bushaltestelle, etc.) oder bei längeren Autofahrten können Sie gemeinsam überlegen, wie jemand aussieht, der traurig, wütend, überrascht, etc. ist.

Auf der Insel der Freude

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Freude" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Freude". > Kinderbuch S. 10

Ziel ist es, den Kindern die Emotion Freude und ihre wichtige Funktion näher zu bringen. Kinder sollen verstehen können, welche unglaubliche Wirkung die Emotion Freude auf Menschen hat. Im Zustand der Freude erscheint alles angenehm und positiv.

Über Freude reden

- Magst du mir von deinen besonderen Freude-Erlebnissen erzählen?
- Konntest du Mentis Gesichtausdruck sehen? Die Freude stand ihm ins Gesicht geschrieben, als er von dem tollen Ausflug berichtet hat.
- Zeig mal dein Gesicht, wenn du dich freust. Wie sieht das Gesicht bei Freude aus und was macht der Mund?
- Wie könnten sich die Arme bewegen? (Jubelpose: Arme nach oben in die Luft)
- Wie siehst du aus, wenn du dich richtig freust?
- Menti spürt seine Freude vor allem in der Bauchgegend, wenn er an den tollen Radausflug mit seinen Freunden denkt. Wo spürst du deine Freude am meisten?

Emotionen zeigen

Emotionen zeigen Menschen auch über die Gesichtsmuskeln. Damit senden sie den Mitmenschen wichtige Signale wie es ihnen gerade geht. Ein Lächeln oder angehobene Augenbrauen beim Grüßen fördern die soziale Bindung und das in allen Kulturen, auch bei Babys.
Freude wirkt auf andere Menschen ganz besonders. Sie lässt Menschen toleranter, geduldiger und großzügiger erscheinen. Freude kann sogar künstlich erzeugt werden.

Experiment:
Mit einem Stift quer im Mund müssen wir unsere Lachmuskeln anspannen. Das löst Freude aus. Probieren Sie es aus!

Familien Freude-Insel

Das wird benötigt:
großes Blatt Papier (A3 oder größer), Buntstifte

Als Familie eine gemeinsame Freude-Insel zeichnen. Ein Familienmitglied skizziert die Umrisse der Insel und das Meer rundherum. Jedes Familienmitglied zeichnet alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände ein, die gemeinsam Freude bereitet haben.

Fotos mit Komplimenten

Das wird benötigt:
Kamera, Fotoausdrucke, Stift

Von jedem Familienmitglied werden einzeln Fotos in Jubelpose gemacht. Diese Fotos werden so ausgedruckt, dass neben oder unter dem Foto noch ein Platz frei bleibt. Jedes Familienmitglied darf zu den Fotos der anderen Komplimente schreiben. Anonym schreiben fällt oft leichter, als es direkt zu sagen. Die Fotos mit den Komplimenten werden dann dem jeweiligen Familienmitglied geschenkt.

Tu was Gutes

Das wird benötigt:
kleine Zettel, Schachtel

Man kann sich gegenseitig etwas Gutes tun und damit Freude erzeugen. Bei einem gemeinsamen Familienfrühstück schreibt jeder seinen Namen auf einen Zettel und wirft ihn in eine Schachtel. Der Inhalt wird gut gemischt. Dann darf jeder wieder einen Zettel ziehen. Im Laufe des Tages darf diesem Familienmitglied Gutes getan werden und zwar von der Person, die den Zettel gezogen hat.

Wir tanzen gemeinsam

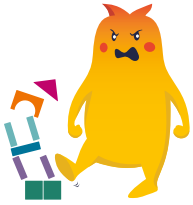
Das wird benötigt:
Gute-Laune-Musik

Die Familie tanzt miteinander. Jedes Familienmitglied tanzt eine Bewegung, einen Tanzschritt oder eine Abfolge von Schritten vor und die anderen tanzen nach (z.B. eine Drehung oder ein Sprung). Im Anschluss kommt der Nächste dran.

FOTO-IDEE
Wir freuen uns so!

Ein Familienfoto erstellen, bei dem jedes Familienmitglied eine Jubelpose einnimmt. Dieses Foto könnte sichtbar in der Wohnung aufgehängt werden und für gute Laune sorgen.

Auf der Insel der Wut



Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Wut" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Wut". > Kinderbuch S. 15

Ziel ist es, dass Ihr Kind erkennen lernt, dass Wut eine Schutz-Emotion ist, die zeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ihr Kind wird angeregt, mit Wut angemessen umzugehen und Möglichkeiten kennenzulernen, um sich von der Wut zu befreien.

Im Gespräch über Wut

- Kannst du dem wütenden Menti weiterhelfen? Hast du Ideen?
- Was machst du bei Wut? Magst du, dass deine Eltern dir zuhören und sich für dich Zeit nehmen? Oder dass ein großer Polster bereit liegt, auf den du schlagen kannst, um deine Wut rauszulassen, ohne dass du etwas kaputt machst?
- Wo muss die Wut überall heraus? Kannst du mir zeigen, wo bei dir im Körper genau die Wut immer steckt?
- Hattest du auch schon einmal so ein Erlebnis wie Menti in der Geschichte, das dich richtig wütend machte?
- Was macht dich sonst noch wütend?
- Kannst du zu deinem wütenden Gesicht dein ganz persönliches Wutgeräusch machen? Wie hört sich das an, furchterregend? Wie klingen deine Eltern und Geschwister oder Oma und Opa, wenn sie wütend sind? Machen die alle andere Wutgeräusche?

Wut und Grundbedürfnisse

Die Wut zeigt Menschen, dass etwas nicht passt. Der Körper sammelt in Windeseile Energie für den Wutanfall. Wut hat immer einen Grund. Wenn Menschen rechtzeitig merken, warum sie wütend sind, können sie die Energie besser nutzen.

Wut bedeutet oft auch, dass Grundbedürfnisse eines Menschen unerfüllt sind. Manchmal kann das einfach nur Hunger sein. Oft steckt hinter Wut aber auch ein anderes Gefühl.

Eine Kränkung zum Beispiel, wenn ein Kind beim Training vor allen anderen bloß gestellt wird. Es kann auch Hilflosigkeit in einer unangenehmen Situation sein.

Auf Emotionen eingehen

Schimpfen Eltern mit ihren Kindern, wenn sie traurig oder wütend sind, dann lernen Kinder, diese Emotionen sind nicht erwünscht. Die Folge: Sie lassen ihre eigenen Emotionen nicht mehr zu. Das kann teilweise zu schlimmen Folgen im späteren Erwachsenenalter führen. Wenn Eltern dagegen versuchen, auf die Wut einzugehen, ist das ähnlich wie beim Fahren auf Eis: Lenkt man die Räder in die Rutsch-Richtung, gewinnt man die Kontrolle zurück und kann die rutschige Stelle hinter sich lassen.

Zeit für Wut

In der Familie ist es wichtig - und für das Familienklima gelegentlich notwendig - wenn der Wut oder der Aggression Zeit geschenkt wird. Die Kinder können Wut dann besser einordnen und haben die Chance, diese regulieren zu lernen. Emotionen verbrauchen viel Energie, die dann für andere Dinge nicht zur Verfügung steht. Wesentlich ist es, sich selbst und den Kindern immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass Wut eine Schutz-Emotion ist. Sie möchte den Köper vor Schaden bewahren und deshalb setzt sie so intensiv Energie frei, um das Problem beseitigen zu können.

Tipp: Rituale gegen Wut

Wenn Kinder wütend werden, fehlt ihnen oft eine Orientierung im Familienalltag. Mit Ritualen lassen sich fixe Alltagsbausteine schaffen, die die emotionale Verbundenheit in der Familie stärken und durch ihre regelmäßige Wiederkehr den Kindern Sicherheit und Orientierung bieten. Solche Rituale können sein: das tägliche Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte, gemeinsame Familienmahlzeiten, regelmäßige Spieleabende, Kuschelzeit, Lieblingssuppe bei Krankheit, Abschieds- oder Begrüßungsritual vor und nach dem täglichen Schul- bzw. Hortbesuch, Anziehen bei einem Lieblingslied, gemeinsames Nüsseknabbern als Treibstoff vor dem Hausübungsstart, tägliche Bewegung, um die Wut-Energie abzubauen, etc.

Einmal Stuntman sein

Das wird benötigt:
ausreichend Platz, im Wohnzimmer oder im Freien

Stuntmen können es perfekt: so tun als ob und eigentlich passiert gar nichts. In der Familie können Kinder es ausprobieren, sich prügeln, schlagen, an den Haaren reißen, beschimpfen, etc. Unter einer Bedingung: Ohne einen Schaden anzurichten. Das heißt, berühren, reden oder schreien ist tabu!

Papierballschlacht

Das wird benötigt:
altes Zeitungspapier

Bei der Papierballschlacht werden aus zerknülltem Zeitungspapier Bälle geformt und durch den Raum geschleudert. Die ganze Familie darf mitmachen. Diese Übung eignet sich gut zum Dampf ablassen und ist eine Alternative zur Polsterschlacht.

Weg mit der Wut

Wenn sich bei Ihrem Kind Wut angestaut hat, ist ein Waldspaziergang eine gute Möglichkeit, die ganze Wut lautstark loszuwerden. Noch viel mehr Wirkung hat es, wenn ein Elternteil oder die ganze Familie mitmacht. Das Wegschreien der Wut bietet sich an, wenn man ins Freie gehen kann oder alternativ ein Raum zur Verfügung steht und die Lautstärke keine Rolle spielt. Die Kinder dürfen bei dieser Aktion schreien, schimpfen und dabei mit den Füßen aufstampfen. Es dürfen auch Schimpfwörter benutzt werden. Die Übung ist zu Ende, wenn die Wut verdampft ist.

ÜBUNG MANDALA

Ein Mandala zu malen ist eine gute Möglichkeit zwischendurch zur Ruhe zu kommen: Oft hilft es auch dabei aus der Wut langsam wieder auszusteigen.

Schimpfwörter

Ein lustiges Spiel für die ganze Familie:
Zu jedem Buchstaben aus dem ABC wird ein Schimpfwort gesucht. Das Spiel eignet sich auch gut für längere Autofahrten und macht Kindern großen Spaß.

Wuthöhle bauen

Das wird benötigt:
Decken, Polster, (kleine) Möbel, Kisten, Stofftiere, etc.

Bauen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam eine Höhle aus vielen Decken und Pölstern. Dorthin kann sich Ihr Kind zurückziehen, wenn es wütend oder traurig ist oder Streit mit jemandem hatte. In der Höhle ist alles erlaubt: laut schreien, schimpfen und auf einen Polster hauen.

Wutwürfeln

Das wird benötigt:
Würfelvorlage S. 35, Schere, Karton zum Verstärken

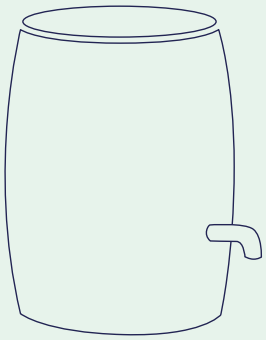
Oft hilft es in Situationen, in denen Ihr Kind wütend ist, einfach etwas Absurdes oder Lustiges zu machen, um aus der Wut aussteigen zu können. Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie zwei Würfel gestalten. Diese können in ärgerlichen Situationen zum Einsatz kommen und die Stimmung wieder heben.

Energiefass

Das wird benötigt:
Stift, Arbeitsblatt S. 34 oder ein Blatt Papier

Das eigene Energiefässchen soll immer gut gefüllt sein. Ist es schon fast leer, kann es sein, dass Menschen aus Wut explodieren. Für den Ernstfall sollte immer genug Energie vorhanden sein. So kann man ein Problem besser lösen. Die Übung können Eltern alleine nur für sich oder gemeinsam mit dem Kind machen.

1. Jede Person zeichnet sein Energiefässchen auf ein Blatt.
2. Jedes Kind legt fest, wie voll oder leer es ist.
3. Gemeinsam wird nachgedacht, welche Aktivitäten das Fässchen füllen und mehr Energie bringen, aber auch welche Dinge Energie rauben, das Fässchen also leeren.



Familien-Wutmonster-Galerie

Das wird benötigt:
A4 Blätter nach Anzahl der Familienmitglieder oder ein A3 Blatt für alle, Buntstifte

Jedes Familienmitglied zeichnet sein ganz persönliches Wutmonster auf ein eigenes Blatt Papier oder alle gemeinsam zeichnen es auf ein großes Blatt Papier. Wenn das Wutmonster fertig ist, darf das passende Wutgeräusch dazu gemacht werden. Vielleicht bekommen die Wutmonster auch noch Namen. Die Zeichnungen können dann in der Wut-Höhle oder im Kinderzimmer angebracht werden und so eine Wutecke oder einen Wutbereich signalisieren. Dort kann auch ein Polster zum Wut rauslassen liegen.

DURCHATMEN

Oft helfen ein paar tiefe Atemzüge und die Situation wird wieder ruhiger und entspannt sich.

Eltern-Tipps

Wutbecher
Auch für Eltern kann sich im Familienalltag Tröpfchen für Tröpfchen der eigene innere Wutbecher füllen, bis dieser irgendwann überlauft. Damit das nicht passiert und kein unkontrollierter Ausbruch folgt, ist es wichtig, diesen Wutbecher immer wieder innerlich ein wenig zu leeren. Um die Wut wieder abbauen zu können, gibt es verschiedene Übungen.

SOS für Eltern
Wenn Eltern merken, dass es ihnen zu viel wird und sie selbst kurz vor dem Vulkanausbruch stehen, hilft die sofort einsetzbare SOS-Übung: 10 Mal tief ein- und ausatmen. Am besten die Räumlichkeiten wechseln, in ein anderes Zimmer oder kurz an die frische Luft gehen.

Tipp: SOS für die Familie

Auch die ganze Familie kann miteinbezogen werden, indem man ein Codewort ausmacht (z.B. Tomatenketchup). Wenn jemand dieses Wort sagt, dann weiß der Rest der Familie genau, dass derjenige dringend eine Pause braucht.

Die Wut muss raus

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie die Muskeln am ganzen Körper fest anspannen und sich auf Ihre Wut konzentrieren. Dann lassen Sie die ganze Wut aus dem Körper und entspannen so lange, bis die ganze Wut draußen ist. Noch zwei Mal wiederholen. Als Alternative kann auch die Wut abgeschüttelt werden. Dabei jeden Körperteil vorsichtig schütteln und am Schluss den gesamten Körper.

Löwen-Wut

Das wird benötigt:
Decke oder Matte am Boden

Diese klassische Yoga-Übung entspannt. Sie sitzen neben Ihrem Kind auf den Fersen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Plötzlich werden Sie zu Löwen. Der Oberkörper wird drohend aufgerichtet, die Hände nach oben gestreckt. Die Finger werden gespreizt und so zu gefährlichen Krallen. Durch die Nase wird eingeatmet. Sie reißen die Augen weit auf und atmen aus. Dabei die Zunge so weit wie möglich herausstrecken und laut wie ein Löwe schreien.

Über die Reise reden

In der Geschichte mit Klara auf der Insel der Wut war Menti richtig traurig. Zwischen den unterschiedlichen Emotionen gibt es nämlich Brücken, über die man schnell auf eine andere Insel kommt. Das kann manchmal unangenehm sein, oft ist es aber eine Erleichterung.
Manche Inseln liegen näher zusammen. Ab und zu treten auch zwei oder mehrere Emotionen gleichzeitig auf. Auch eine nicht gelungene Überraschung kann traurig machen.

Auf der Insel der Traurigkeit

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Traurigkeit" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Traurigkeit". > Kinderbuch S. 22

Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass Traurigkeit eine Schutz-Emotion ist, dass sie normal und wichtig ist und dass es gewinnbringend sein kann, sich seiner Traurigkeit zu stellen. Die Kinder sollen lernen, dass es befreiend sein kann, sich mal traurig zu fühlen und zu weinen. Oft geht es ihnen danach besser.

Über Traurigkeit reden

- Wenn du ganz traurig bist, welche Körperhaltung nimmst du dann ein?
- Was kennst du von dir oder deinen Freunden?
- Wie sieht man aus, wenn man traurig ist? Probiere es einmal aus und schaue dich dabei in den Spiegel.

Tipp: Ablenkung hilft

Traurigkeit wirkt auf Kinder lähmend. Mit positiver Ablenkung ist es möglich, die Stimmung zu verändern. Mit einem lustigen Film oder einer gemeinsamen Unternehmung kann das Traurigsein zwar nicht abgestellt werden, Ihr Kind kann aber trainieren, wie es einen Weg aus der traurigen Stimmung findet.

Meine Traurigkeits-Insel

Das wird benötigt:
Papier, Buntstifte

Die Kinder sollen ihre persönliche Insel der Traurigkeit darstellen und in Einzelarbeit alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände malen, die Traurigkeit bei ihnen ausgelöst haben.

Zauberei

Fragen Sie Ihr Kind, was ein Zauberer alles machen müsste, damit es Ihrem Kind (und auch den Geschwisterkindern) in der Familie richtig gut geht: Sie werden staunen, wie viele Wünsche Ihrem Kind einfallen.

Schmerz weg-Massage

Berührungen und Körperkontakt helfen oft, den Seelenschmerz weg zu massieren. Körperkontakt und das Beobachten der eigenen Gefühle unterstützen Kinder, sich von starken Emotionen zu distanzieren.
Fragen Sie Ihr Kind:
Wo spürst du die Traurigkeit oder den Schmerz im Körper? Meist ist das im Bereich des Bauches, Herzens oder Halses. Ihr Kind massiert nun bei sich selbst leicht und liebevoll diese Stelle und beobachtet, wann das Gefühl kleiner wird.

Traurigkeit wegmassieren

Angenehme Berührungen können beruhigen, wenn man traurig ist. Sie wissen bestimmt am besten, welche Berührungen Ihr Kind gerne hat. Die Massage können Sie alleine mit Ihrem Kind machen. Es können aber auch andere Familienmitglieder miteinbezogen werden, um die Wetter-Emotionen zu spüren und die Berührungen zu genießen.

Variante 1:
Machen viele Personen mit, kann auch eine Kreismassage stattfinden. Alle sitzen im Kreis, drehen sich mit der linken Schulter zur Kreismitte und jedes Familienmitglied massiert somit den Rücken der vor ihm sitzenden Person.

Variante 2:
Vielen Kindern macht es großen Spaß, wenn sie zur Abwechslung einmal die Eltern massieren dürfen.

Wichtig:
Alle Berührungen mit den Händen sollen entspannend sein und nicht weh tun.

Anleitung:
Regen steht für Traurigkeit, Sonne für Freude, Blitze für Angst, Donner für Wut, zwischen Regen und Sonne kommt der Regenbogen als Überraschung.

Es scheint die Sonne hell und warm.
Zuerst werden die Hände warm gerieben und danach auf den Rücken gelegt.
Plötzlich ziehen dunkle Wolken auf.
Mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben.
Die ersten Regentropfen fallen vom Himmel. Es werden immer mehr Wolken und der Himmel wird richtig dunkel.
Mit Fingernägeln und etwas Druck auf die Schultern Kreise zeichnen.
Dicke Tropfen prasseln herunter.
Auf dem Rücken stärker mit den Fingern klopfen.
Starker Wind kommt auf.
Mit offenen Händen hin und her streichen.
Donner ertönt übers Land.
Mit den Fäusten leicht trommeln.
Doch der Wind pustet alle Wolken weg.
Pusten und dabei über den Rücken streichen.
Der Regen wird weniger.
Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen.
Und da scheint auch schon wieder die Sonne.
Wieder werden die Hände warm gerieben und danach auf den Rücken gelegt.
Ein wunderschöner Regenbogen.
Mit flachen Händen von unten hoch über die Schulter streichen.
Juhu, das Gewitter ist vorbei. Du springst voller Freude in die Pfützen: mit flachen Händen vorsichtig patschen.

Bücher unterstützen

Es gibt eine Reihe von Kinderbüchern, die sich altersgemäß mit den Themen Traurigkeit, Verlust und auch Aufmunterung beschäftigt. Die Bücher können Kindern helfen, mit ihren Gefühlen besser umzugehen und neue Wege aufzeigen, um aus der Traurigkeit wieder herauszukommen.

Minibücher der ÖGK
Von der Österreichischen Gesundheitskasse gibt es auch ein Buch zu dem Thema. „Eine echt gute Idee" handelt davon, dass sich die Traurigkeit eines Buben in Bauchweh zeigt. Gemeinsam mit seiner Oma sucht er Möglichkeiten, um aus dieser Traurigkeit wieder herauszukommen.

Download online unter:
www.oegk.at

TRAURIG SEIN DÜRFEN

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz" - diesen Spruch sollten Kinder heute nicht mehr hören müssen. Kinder dürfen traurig sein.

Tipp: Weinen ist gesund

Wenn man sehr traurig ist, dann ist es in Ordnung die Tränen einfach einmal laufen zu lassen. Das kann befreiend sein und helfen, die unangenehme Emotion wieder loszuwerden. Danach fühlt man sich entspannt und erleichtert. Weinen gibt den Mitmenschen ein Zeichen, dass es der betroffenen Person nicht gut geht und sie Hilfe braucht. Sprüche wie „Ich kann dich nicht weinen sehen" helfen Ihrem Kind nicht weiter. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Emotion auszuhalten, es in den Arm zu nehmen und ihm die Gewissheit zu geben, da zu sein.

Wenn sich Ihr Kind gefasst hat und wieder gut ansprechbar ist oder am Folgetag, kann man noch einmal über die Situation reden.

Um ins Gespräch zu kommen, sind folgende Fragen möglich:

- Wie hast du dich gefühlt? Ich könnte mir vorstellen, dass sich das für dich angefühlt hat wie auf der Insel der Traurigkeit.
- Wo genau in deinem Körper spürst du, wenn du traurig bist?
- Kennst du andere Situationen, in denen du traurig bist?
- Was kannst du, wenn du traurig bist tun, damit es dir wieder besser geht?

Gespräche dieser Art sind auch empfehlenswert, wenn das Kind berichtet, dass ein anderes Kind geweint hat:

- Denk an Maxi, als er heute so geweint hat. Warum glaubst du hat er geweint?
- Woran hast du gemerkt, dass er traurig ist?
- Was kannst du tun, wenn du siehst, dass jemand traurig ist? ... Genau, du kannst ihn fragen warum er traurig ist. ... Genau, du kannst ihn trösten.
- Wie kannst du andere trösten? ... Ja, du kannst ihn umarmen. Vielleicht kannst du auch etwas mit ihm spielen. Manchmal ist es aber auch gut, dass der andere weinen darf und allein sein möchte.

Trauer und Wut liegen eng beisammen. Wut entsteht oft, wenn sich ein Mensch komplett ohnmächtig fühlt.

Traurigkeit und Tod

Muss Ihr Kind einen größeren Verlust oder einen Todesfall bewältigen, ist es wichtig, dass die Familie für das Kind da ist. Durch gemeinsame Gespräche fühlen sich Kinder weniger einsam.

Trauern Kinder anders?
Empfindungen wie Wut oder regressives Verhalten sind in der Trauerphase möglich. Alle aufkommenden Emotionen sind in Ordnung. Auch vertieftes Spielen oder spontanes Lachen bedeuten Erholung in dieser anstrengenden Zeit und helfen bei der Trauerbewältigung.

Darüber sprechen
Kinder sprechen unbefangen über den Tod. Sie haben normalerweise keine Berührungsängste. Floskeln sowie ein bemüht harmloser Kinderton sollten unbedingt vermieden werden. Bezugspersonen sollen alle Fragen ernst nehmen.

Eltern sind Vorbilder
Den Umgang mit den eigenen Emotionen schauen sich Kinder von ihren Eltern ab. Ganz nach dem Motto: Was die Eltern machen, stimmt sicher. Eltern prägen so das Verhalten ihrer Kinder und sind Vorbilder. Wie gehen Mutter oder Vater z. B. mit Enttäuschungen oder einem Verlust um? Ziehen sie sich zurück, trauen sie sich zu weinen, gibt es dazwischen bessere Momente? Das alles schauen sich Kinder ab.
Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind mit seiner Traurigkeit nicht alleine lassen.

Geschenk zum Abschied

Wenn Ihr Kind einen Verlust erleidet - ein Mensch oder ein Haustier stirbt oder aber auch ein guter Freund in eine andere Stadt zieht oder eine Lehrerin in Pension geht -, dann können Sie Ihr Kind anregen, dass es ein Abschiedsgeschenk bastelt oder eine Zeichnung macht. Sollte die Person in der Familie viel Raum eingenommen haben, können auch die anderen Familienmitglieder ihre Ideen einbringen oder mitmachen.

Energie-Klopfen

Mit dieser Übung können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Traurigkeit wegklopfen. Dazu trommeln Sie sich wie ein Gorilla auf die Brust, um aus der Traurigkeit herauszukommen und die Energie für eine Versöhnung oder einen neuen Anlauf, etc. aufzubringen. Dieses Energie-Klopfen aktiviert Mut, Durchsetzungsvermögen und Immunsystem.

Mein Bauchtelefon

Im Bauch spürt man besonders gut, wenn etwas nicht stimmt. Oft haben Kinder dann auch Bauchweh. Wenn Ihr Kind im Moment sehr verschlossen ist oder nicht genau sagen kann, was es so traurig macht, dann kann das Bauchtelefon helfen. Geben Sie Ihrem Kind folgenden Ratschlag: „Lege die Hand auf deinen Bauch - wir rufen jetzt dein Bauchtelefon an.

- Welche Nummer hat dein Bauchtelefon? Denk dir eine aus, die du auch beim nächsten Mal wählen kannst? Manchmal muss man es lang läuten lassen, bis abgehoben wird. Dann hat der Bauch viel zu tun.
- Hörst du, was dein Bauch dir sagt? Sagt er dir, was genau dich so traurig macht?
- Hat der Bauch vielleicht eine Idee, wer oder was dir helfen könnte, damit dein Tränensee wieder kleiner wird?
- Weiß dein Bauch, was dir das letzte Mal geholfen hat?
- Bedanke dich bei deinem Bauch für das angenehme Telefonat. Bis zum nächsten Mal!"

Auf der Insel der Angst

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Angst" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Angst". > Kinderbuch S. 28

Ziel ist es, dass sich Ihr Kind als selbstwirksam im Umgang mit seinen Ängsten erlebt und ein lösungsorientierter Umgang dargestellt wird. Ihr Kind soll erkennen, dass Angst eine Schutz-Emotion ist, dass sie normal und wichtig ist und dass es gewinnbringend sein kann, sich seinen Ängsten zu stellen.

Über Angst reden

Als Eltern können Sie zu Ihrem Kind sagen: „Das Gefühl der Angst kennst du bestimmt. Jeder Mensch fürchtet sich von Zeit zu Zeit: vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit, vor einer schwierigen Klassenarbeit, davor Ärger zu bekommen oder ausgelacht zu werden. Angst ist etwas Natürliches, sie schützt dich Dinge zu tun, die dir schaden könnten. Sie funktioniert in etwa wie eine Alarmanlage. Hat dich deine Angst schon einmal davor bewahrt, etwas zu tun, was möglicherweise sehr gefährlich werden hätte können? Zum Beispiel bei fremden Menschen mitfahren, dem Ball auf die Straße nachlaufen, einen völlig unbekannten Hund streicheln? Angst ist also eine Schutz-Emotion.

Aber manchmal steht dir die Angst im Weg. Sie redet dir oft ein, dass du etwas nicht kannst oder etwas Schlimmes passieren wird – obwohl es gar keinen Grund gibt, das zu glauben. Du bist bestimmt auch schon einmal so einer Situation aus dem Weg gegangen. Später warst du dann traurig, dass du es nicht versucht hast. Zum Beispiel vom Dreimeterbrett springen, einen Handstand ausprobieren oder etwas vor der Klasse vortragen. Solche Situationen wird es immer wieder geben, aber du kannst lernen, die Angst davor auszuhalten und trotzdem mutig zu sein. Du wirst sehen, deine Angst wird dann kleiner. Du kannst sie beeindrucken!

Angst als Begleiter

Ängste begleiten Kinder von Anfang an: die Angst vor der Dunkelheit oder vor Monstern unter dem Bett. In der Schule kommen Versagensängste dazu oder die Angst keine Freunde zu haben. Diese Ängste sind in der Entwicklung ganz normal. Als Bezugspersonen erleichtern Sie Ihrem Kind den Umgang mit seinen Ängsten erheblich, wenn Sie der Leuchtturm sind, der Ihrem Kind Sicherheit und Schutz bietet.

Meine Angst-Insel

Teil 1: Das wird benötigt:
Papier, Buntstifte

Regen Sie Ihr Kind an, seine persönliche Angst-Insel zu zeichnen. Wie sieht die Insel aus? Ist sie rund, zackig oder verschwommen? Welche Farben findet man? Gibt es dort auch Pflanzen oder Berge?

Teil 2: Das wird benötigt:
Knetmasse in unterschiedlichen Farben

Ihr Kind kann alle Personen, Gegenstände, Tiere, etc., die ihm Angst machen, aus Knetmasse formen und auf die vorher gezeichnete Angst-Insel stellen.

Als ich Angst hatte

Eltern erzählen ihren Kindern von eigenen Ängsten aus ihrer Kindheit. Wovor haben sich Mama und Papa gefürchtet, als sie klein waren? Das weckt meist großes Interesse bei den Kindern.

Angstbaum

Das wird benötigt:
Übung Kinderbuch S. 32, kleine Zettel, Stifte, Schnur und Locher

Ihr Kind schreibt im Kinderbuch die eigenen Ängste auf den Angstbaum. Auf die dicksten Äste kommen die größten Ängste, auf die kleineren Äste kommen die kleineren Sorgen. Gemeinsam mit Ihrem Kind beginnen Sie nun, sich den Ängsten zuerst zu stellen, welche auf den kleinen Ästen sitzen. Hat sich Ihr Kind erfolgreich einer Angst gestellt, kann diese bei einem gemeinsamen Familienausflug in Natur auf einen Baum gehängt werden. Die Angst wurde so abgegeben.
Zusätzlich: Sie können mit Ihrem Kind auch vor dem Ausflug in die Natur kleine Zettel vorbereiten. Das Kind schreibt seine Ängste darauf. Die Zettel werden gelocht oder eingerollt und mit einer Schnur befestigt. Dann können die Zettel gemeinsam aufgehängt werden.

Mut-Challenge

Das wird benötigt:
Angstbaum von voriger Übung

Nehmen Sie den Angstbaum zur Hand: Starten Sie gemeinsam mit der Angst auf dem dünnsten Ast und helfen Sie Ihrem Kind, sich den Ängsten zu stellen. Begleiten Sie es, ermutigen Sie es ohne zu drängen und feiern Sie gemeinsam einen Erfolg. Sich seinen eigenen Ängsten Schritt für Schritt zu stellen, ist eine große Leistung! Auch Eltern oder Geschwister können bei dieser Challenge mitmachen und für sich selber Listen oder Angstbäume erstellen. Wichtige Erkenntnis für das Kind: Auch andere - vor allem - auch Erwachsene haben Ängste und stellen sich diesen. Dass es auch für Erwachsene eine große Überwindung sein kann, sich seinen Ängsten zu stellen, dürfen die Kinder dabei ruhig merken.

Mein Angst-Koffer

Damit Ihrem Kind die Übung mit dem Angstbaum und die Mut-Challenge erleichtert wird, können Sie mit ihm gemeinsam einen Angst-Koffer packen, der jederzeit zur Verfügung steht, wenn man ihn braucht. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, welche Hilfsmittel man eigentlich benötigt, um sich seinen Ängsten stellen zu können. Was würde Super-Menti alles einpacken?

Ein paar Sachen hat er schon bereit gelegt, z.B.:
- Lieblingskuscheltier
- Super-Schutzanzug (siehe S. 22)
- Sorgenfresser
- Taschenlampe zum Entdecken der Monster unter dem Bett
- Lieblingsbuch
- Kuscheldecke
- Angst-weg-Zauberzuckerl
- Lieblingsduft
- Nachtlicht

Je kreativer die Ideen Ihres Kindes sind, umso besser ist es!

Tipp: Auf ins Abenteuer

Abenteuer sind für Kinder unvorhersehbar, spannend und im Kreise der Familie Erlebnisse, die zusammenschweißen und auch noch viele Jahre danach in Erinnerung bleiben. Außerdem helfen diese Abenteuer den Kindern, aus der eigenen Komfortzone auszutreten und im Eifer des Gefechts so ganz nebenbei die eigenen Ängste zu überwinden - Ihr Kind wächst mit seinen Abenteuern.

Super-Menti hat ein paar Abenteuer auf Lager (natürlich gemeinsam mit einem Erwachsenen):

- Picknick im eigenen Wohnzimmer
- Übernachten im Zelt (sonderbare Geräusche in der Dunkelheit hören, Vorlesen im Taschenlampenschein, etc.)
- Gespenster-Verstecken spielen: nachts im Dunklen Verstecken spielen (im finsteren Garten oder Park) oder ausgerüstet mit Taschenlampen am Lieblingsspielplatz
- Was fällt dir noch alles ein?
- Gibt es ein Abenteuer, das du unbedingt einmal erleben möchtest?

Sinnvolle Angst

Angst kann oft nützlich sein. Diese Emotion passt auf den Menschen auf und sorgt dafür, dass man nicht auf heiße Herdplatten greift oder aus zu großer Höhe herunter springt. Angst ist nicht angenehm. Der Atem wird flacher. Wenn die Angst ihren Sinn erfüllt hat, verschwindet sie in der Regel. Manchmal passiert es, dass der Aufenthalt auf der Angst-Insel länger ist als notwendig wäre. Ganz plötzlich in der Nacht kann die Angst auch als Alptraum auftauchen. Was oft hilft, ist Licht, Trösten und Mitgefühl, aber auch Aktivitäten mit anderen und Freundschaft. Am besten vergeht Angst in der Gemeinschaft.

Sie können Ihr Kind bei seiner Angstbewältigung am besten unterstützen, indem sie seine Ängste ernst nehmen und ihm Zeit geben, die eigenen Ängste zu verstehen. So vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Ängste normal sind und dazugehören. Seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und zeigen Sie ihm, dass Ängste gemeinsam gut ausgehalten und kontrolliert werden können. Auch werden Sie gemeinsame Wege finden, wie Sie der Angst Ihres Kindes begegnen können.

TIPP: SPORT

Sport macht Kinder selbstbewusster und stärker. Sie tun sich dann auch leichter im Umgang mit Problemen.

FamVeld/shutterstock.com

Fantasiereise

Das wird benötigt:
ausreichend Platz, Decke zum Liegen auf dem Boden

Sie als Eltern begleiten Ihr Kind ins Fantasieland:
Du kennst ganz bestimmt schon die eine oder andere Situation, die dir Angst gemacht hat - das kann eine ganz neue Situation sein, lautes Vorlesen vor der Klasse oder auch ein bevorstehender Arzttermin. Du bekommst schon Panik, wenn du nur daran denkst.

Dann ist eine Reise ins Land der Fantasie ideal: Lege dich entspannt hin. Mit einer Hand hältst du dir die Stirn, mit der anderen den Hinterkopf. Schließe die Augen. Reise in deiner Fantasie an einen Ort, wo du dich vor deiner Angst sicher und geborgen fühlst. Das kann dein Kinderzimmer sein oder ein schöner Ort bei Oma und Opa, der letzte Urlaubsort oder auch ein Fantasieort, den du dir so richtig schön ausmalst. Was siehst du dort alles? Welche Farben kannst du erkennen?
Auf deiner Reise triffst du einen ganz lieben Menschen. Das können Mama oder Papa, Oma oder Opa, ein Geschwisterchen, ein lieber Freund oder eine liebe Freundin sein oder eine andere liebe Person. Erzähle dieser Person von deiner Angst, in allen Einzelheiten. Wann sie auftritt, was du schon alles versucht hast, um die Angst in den Griff zu bekommen. Was sagt die liebe Person dazu?
Lasse sie oder ihn in Ruhe erzählen. Jetzt überlege selbst - hast du die Sache schon einmal so gesehen? Jetzt stelle dir vor, wie du deine Aufgabe mit Erfolg angehst. Glaube an dich. Kehre wieder von deiner Reise zurück und packe, wenn möglich, dein Problem gleich an!
Mache langsam deine Augen wieder auf und strecke dich ordentlich durch, damit du wieder munter wirst. Es kann losgehen!

Jedes Kind reagiert anders

Kinder, die sicht nicht so gut behaupten können, verhalten sich unterschiedlich. Manche ziehen sich zurück, sind müde, machen einen bedrückten Eindruck oder sind aggressiv und bockig.
Es gibt auch Kinder, die morgens zu trödeln beginnen, sich nicht konzentrieren können oder Schulsachen vergessen. Es kann auch der Zeitpunkt kommen, wo sie gar nicht mehr in die Schule gehen wollen. Manche spielen den Klassenkasperl oder versuchen, sich Freundschaften mit Geschenken zu erkaufen. Ab und zu sagen Kinder aber auch direkt, was sie bedrückt, zum Beispiel, dass andere sie auslachen, sie ausgrenzen oder ärgern. Das führt zu Bauchschmerzen oder Kopfweh, manchen ist schlecht oder sie haben Probleme beim Einschlafen.

Wenn sich Verhalten verändert
Wenn Sie als Eltern merken, dass Ihr Kind sich plötzlich anders verhält, dann reden Sie mit ihm. Sie können auch die Lehrkräfte miteinbeziehen, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Ängste Ihres Kindes etwas mit der Schule zu tun haben könnten. Somit können Sie gemeinsam nachdenken, was zu tun ist. Kinder haben oft selbst die besten Ideen, brauchen aber Unterstützung.

Selbstvertrauen, Angst und Mut
Kinder, die unter großen Ängsten leiden, versuchen unangenehme oder angstbesetzte Situationen zu vermeiden. Damit schränken sie sich selbst ein. Sie machen weniger neue Erfahrungen. Gerade solche Heldentaten – Momente, wo man sich seiner Angst stellt – sind aber für Kinder wichtig. Etwas Neues auszuprobieren und Grenzen testen und ausbauen, sind wichtige Erfahrungen. Dürfen Kinder alleine oder selbständig Dinge machen, werden sie Schritt für Schritt mutiger und gewinnen so auch Selbstvertrauen. Das erstmalige, selbstständige Einkaufen beim Bäcker oder der Weg zu einer Spielkameradin ganz allein kann ein wichtiges Erlebnis sein. Kostet das anfänglich Überwindung, blicken die Kinder hinterher stolz darauf zurück.

Tipp: Super-Schutzanzug

Wenn es Ihrem Kind nicht gut geht, können ein Super-Schutzanzug und die Geschichte von Super-Menti helfen. Geben Sie Ihrem Kind einen besonderen Tipp von Super-Menti: „Wenn es dir mal ganz schlecht geht, kannst du dir einen Mini-Superheldenanzug zurechtlegen, den auch gar keiner sehen muss. Das könnten ganz besondere Super-Socken sein oder ein bestimmtes T-Shirt. Wenn du einen herausfordernden Tag vor dir hast, vielleicht sogar einen Test in der Schule oder du darfst erstmals bei deinem Freund schlafen, kannst du dir dieses Superhelden-Kleidungsstück mitnehmen und anziehen. Du wirst sehen, dass die Superkräfte wirken."
> Übung S. 25
> Kinderbuch S. 55

Mein Super-Schutzanzug

Das wird benötigt:
Blatt Papier, Buntstifte

Bitten Sie Ihr Kind, seinen persönlichen Super-Schutzanzug zu zeichnen. Wie sieht er aus? Welche Farbe hat er? Aus welchem Material ist er? Hat er Besonderheiten? Wenn im Anzug geheime Funktionen oder Techniken integriert sind, dann soll das Kind diese auch einzeichnen und benennen.

Ich spür, ich spür ...

Diese Übung kann zur Ablenkung von der Angst und den eigenen Gedanken gut eingesetzt werden.
Das bekannte und beliebte Spiel „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst" kann auch in den Variationen aller Sinne also „Ich spür, ich spür, was du nicht spürst", „Ich hör, ich hör, was du nicht hörst" gespielt werden.

Beispiel: Ich spür, ich spür etwas Flauschig-Weiches (mein Pullover), etwas Eiskaltes (Hände, Sessellehne), etc.

Auf der Insel des Ekels

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Ekel" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel des Ekels". > Kinderbuch S. 36

Ziel ist es, dass sich Ihr Kind mit der Schutz-Emotion Ekel auseinandersetzt. Ekel schützt die Menschen vor ungenießbaren oder giftigen Nahrungsmitteln, aber auch vor gefährlichen, giftigen Tieren oder anderen Situationen, die die körperliche oder psychische Unversehrtheit gefährden könnte. Ihr Kind lernt für sich herauszufinden, dass Ekel nicht für alle gleich ist und manchmal noch einmal überprüft werden muss.

Tipp: Aus Ekel wird Interesse

Viele Kinder haben Angst vor Insekten, Spinnen oder Schlangen, es graust ihnen sogar teilweise vor diesen Tieren. Es wäre ratsam, diese Themen in der Familie aufzugreifen und beispielsweise bei Wanderungen in der Natur zu bearbeiten. Eine weitere Möglichkeit wäre, sich gemeinsam Filme über Spinnen oder Insekten anzusehen und so die Angst und den Ekel zu überwinden. So lernen die Kinder über das Leben und die Besonderheiten von Spinnen und ihren vielfältigen Fähigkeiten. Eine intensive Auseinandersetzung, beispielsweise auch indem man Fliegen und Spinnentiere unter der Lupe bestaunt, lässt das Interesse an diesen steigern. Damit verlieren die Kinder häufig automatisch die Angst. Auch andere vergleichbare Themen, die bei Ihrem Kind Ekel auslösen, können so positiv beeinflusst werden.

Igitt igitt – die Ekel-Collage

Das wird benötigt:
Papier, Stifte, Klebstoff

Gemeinsam mit der Familie kann eine Collage aus Zeichnungen zum Thema Ekel erstellt werden. Jedes Familienmitglied zeichnet auf ein Blatt Papier etwas total Ekeliges. Danach wird gemeinsam eine Ekel-Collage erstellt.

Meine Ekel-Insel

Das wird benötigt:
Blatt Papier, Buntstifte

Ihr Kind zeichnet seine ganz persönliche Ekel-Insel. Dabei kann es alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände malen, die es ekelig findet.

Zauberseife

Diese Übung wirkt, wenn der Ekel unbegründet ist. Man fühlt beispielsweise noch lange das Spinnentierchen auf dem Arm krabbeln oder hat dieses unangenehme Geräusch von der quietschenden Tafel im Kopf. Mit einem Elternteil oder Geschwisterkind kann sich das Kind gegenseitig pantomimisch mit der Zauberseife einseifen. Alle ekelnden Gedanken werden weggerieben und -gewaschen. Wenn die Körper eingeschäumt sind, geht es in der Vorstellung unter die Dusche, um den ganzen Schaum abzuwaschen. Danach müssen sich alle mit einem großen Badetuch „trockenrubbeln".

Schweinchen-Mahlzeit

Viele Kinder experimentieren gerne mit Lebensmitteln, manchmal auch bei Familien-Mahlzeiten. Natürlich soll dieses Verhalten begrenzt werden. Wenn etwas Verbotenes hin und wieder erlaubt ist, verliert es den Reiz. Bei einer Schweinchen-Mahlzeit ab und zu können die Kinder nach Lust und Laune mit den Händen essen, mit vollem Mund sprechen oder herzhaft schmatzen. Damit diese Schweinchen-Mahlzeiten regelmäßig stattfinden, muss in der Zwischenzeit aber ordentlich gegessen werden.
Damit Kinder, die sich sehr schnell vor etwas ekeln, einen spielerischen Zugang bekommen, können auch lustige Ekel-Rezepte ausprobiert und ein Familienmitglied damit überrascht werden.

Im Internet finden sich unter dem Stichwort Halloween die kreativsten Speisen. Ein gutes Beispiel ist die Ekel-Bowle.

Auf der Insel der Überraschung

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Überraschung" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Angst". > Kinderbuch S. 42

Ziel ist es, dass Ihr Kind erkennt, dass eine Überraschung angenehm oder unangenehm sein kann. Ist man überrascht, sammelt man die richtigen Emotionen und weiß dann erst wie man reagiert.

Einfach baff

Überraschung ist eine besondere Emotion. Sind wir überrascht, reagieren wir alle gleich. Erst im zweiten Schritt folgt eine weitere Emotion. Überraschung bedeutet auch verwundert, erstaunt, verblüfft, baff, überrascht, perplex, sprachlos oder vom Blitz getroffen zu sein. Überrascht sind Menschen immer dann, wenn sie auf etwas Unerwartetes treffen. Das kann eine Situation, eine Person oder ein Gegenstand sein. So sammeln Menschen die richtigen Emotionen, wie sie darauf reagieren sollen. Die Emotion, die auf die Überraschung folgt, wird dann dreimal so intensiv wahrgenommen als ohne Überraschung. Freude, aber auch Angst werden so stärker erlebt.

Überraschter Gesichtsausdruck

Die Augenbrauen sind nach oben gezogen zu einem Rundbogen. Die Falten entstehen nicht im Zentrum, das ist bei Angst der Fall, sondern auf der gesamten Stirn. Das obere Augenlid ist angehoben. Das untere Augenlid bleibt entspannt. Der Mund ist geöffnet. Es ist aber keine Spannung der Lippen zu erkennen.
Das Heben der Augenbrauen hat einen besonderen Nutzen. Die überraschte Person kann so ihr Blickfeld erweitern, mehr Informationen von dem überraschenden Moment aufnehmen und auf diese Weise mehr Licht ins Dunkel bzw. für ihre Netzhaut erzeugen.

Über Aprilscherze reden

Aprilscherze können ein bisschen gemein sein, meistens enthalten sie aber eine Überraschung, die gut überlegt und lustig ist.
Überlegen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam:

- Hast du schon einmal jemanden in den April geschickt?
- Bist du vielleicht sogar selbst schon einmal auf einen Aprilscherz hereingefallen? War das eine angenehme oder eher unangenehme Überraschung?
- Gemeinsam können Ideen für einen gelungenen Aprilscherz gesammelt werden.

Ich überrasche dich

Das wird benötigt:
Zettel mit Namen aller Familienmitglieder, Schachtel oder Sackerl

Jedes Familienmitglied darf einen Zettel aus der Schachtel oder dem Sackerl ziehen, in dem alle Namen der Familienmitglieder auf Zetteln stehen. Für diese Person soll sich dann eine Überraschung im Laufe der nächsten Woche überlegt werden. Es darf etwas Unerwartetes sein, eine positive Überraschung. Bestimmte Regeln sollen eingehalten werden. Die Überraschung darf keinen Ekel auslösen und der oder die andere darf sich nicht schrecken. Es kann etwas Geschriebenes sein, in einem Geschenk verpackt oder eine schöne Begegnung, mit der keiner rechnet.

Frage an die Familienmitglieder: Wie sehen die anderen aus, wenn sie überrascht werden? Gibt es Unterschiede?

Meine Überraschungs-Insel

Das wird benötigt:
Zeichenblatt, Stifte

Bitten Sie Ihr Kind, seine persönliche Überraschungs-Insel darzustellen und alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände, die es als Überraschung erlebt hat, einzuzeichnen. Danach können die Bilder gemeinsam angesehen und reflektiert werden.

Überraschung im Glas

Das wird benötigt:
Glas mit Deckel, Zettel, Stifte, Kleber

Es kann ein Familienmitlied einfach überrascht werden. Ein Marmeladenglas mit Deckel verzieren und mit Namen versehen. (z.B. „Unsere tolle Oma“ oder „Warum mich/uns Mama glücklich macht“, etc.). Dann werden auf kleine Zettel liebe Botschaften gemalt und geschrieben, gefaltet und im Glas verstaut.

Variante: Überraschungslose
Überraschungslose können in einem Glas bereit gestellt werden. Immer dann, wenn einem Familienmitglied etwas gut gelungen ist, darf es sich ein Überraschungslos aus dem Glas ziehen und den Gewinn einlösen. Gemeinsam werden Gewinne überlegt und auf Zettel geschrieben.

Ideen für die Überraschungslose können zum Beispiel Gutscheine sein für:

- eine Umarmung
- einmal Helfen im Haushalt
- einen kleinen Wunsch
- einmal zum Lachen bringen
- ein Eis
- eine kleine Rückenmassage
- einmal in die Luft springen mit einem Familienmitglied deiner Wahl
- ein kleines Überraschungsgeschenk
- eine schöne Zeichnung
- und vieles mehr ...

ÜBERRASCHUNG

Ein und dieselbe Überraschung kann bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Emotionen auslösen.

Mit Emotionen umgehen

Emotionen sind eine Art Wecker. Er schlägt Alarm, wenn das Gleichgewicht gestört ist. Wenn Menschen ihren Wecker ignorieren, schrillt er lauter. Wenn sie sich beruhigen und ihren Emotionen auf den Grund gehen, beruhigt er sich wieder.

Von einer Insel zur nächsten

Lesen Sie zum Thema mit Ihrem Kind die Geschichte "Von einer Insel zur nächsten".
> Kinderbuch S. 48

Gemeinschafts- und Brettspiele

Viele Eltern kennen das: Das Kind bricht beim Spielen in Tränen aus, stampft auf den Boden oder fegt sogar die Spielfiguren vom Brett. Kinder müssen erst lernen, ihre Emotionen zu regulieren. Je öfter es im Spiel seine Emotionen ausprobiert, desto besser finden Sie und Ihr Kind passende Strategien dafür. Es eignen sich alle möglichen Brett- oder Kartenspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“, „Das verrückte Labyrinth“, Uno, Schwarzer Peter etc. Die Spiele sollten zum Alter Ihres Kindes passen.

Übers Gewinnen und Verlieren

> Übung Kinderbuch S. 50

Bevor Sie mit dem Spielen starten, können Sie mit Ihrem Kind das Beispiel aus dem Kinderbuch besprechen und fragen: Wie würdest du reagieren?

Mögliche Fragen:
- Was ist mit Martin los?
- Ist es dir beim Verlieren auch schon einmal so ergangen?
- Glaubst du, macht er das absichtlich?
- Wie kann man Martin helfen, damit er nicht mehr so heftig reagiert? Kennst du / kennt ihr das von euch selber?

Zuhause: Luft für Emotionen

Das Zuhause des Kindes ist der wichtigste Ort, um zu lernen, seine Emotionen zu regulieren. Kinder erleben außer Haus, etwa in der Schule, verschiedene emotionale Situationen. Sie sollen dem Unterricht folgen, ihre Leistung bringen, mitarbeiten, ihren Platz in der Gruppe sichern und behaupten, Freundinnen und Freunde finden, aber auch Konflikte austragen. Oft stauen sich Emotionen auf und entladen sich daheim – einem sicheren Ort!

Wenn es Ihnen gelingt, als Erwachsene selbst ruhig zu bleiben und ein gutes Vorbild zu sein, helfen Sie Ihrem Kind, mit den eigenen Emotionen gut umzugehen.

Gewonnen und verloren

Das wird benötigt:
einfache Brettspiele oder Kartenspiele

Zwei oder mehrere Mitglieder der Familie kommen regelmäßig zusammen und spielen miteinander. Vielleicht führt die Familie sogar einen gemeinsamen Spieleabend ein, z. B. einmal wöchentlich. Viele Spiele lassen sich auch abkürzen, damit die noch weniger ausdauernden Kinder Spaß haben (z. B. „Mensch ärgere dich nicht“ nur mit zwei Spielfiguren spielen).
Tipp für Ihr Kind: Es gibt bestimmt das eine oder andere erwachsene Familienmitglied, das sich mit dem Verlieren schwer tut. Was kannst du dieser Person raten?

Gefühle lenken

Super-Menti hat sein Steuerrad fest im Griff und schippert sicher von einer Emotions-Insel zur anderen - je nachdem, wie es die Situation gerade verlangt. Er weiß auch, dass es erst ein gewisser Grad der Gehirnentwicklung möglich macht, Emotionen zu regulieren und sich sozial angepasst zu verhalten. Erfüllte Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, ausreichend Schlaf oder Bewegung sind die Voraussetzung dafür (siehe Kapitel Gehirn und denken).

Wie gehen wir Erwachsenen damit um, wenn wir auf einer Emotions-Insel festsitzen und wie können wir unserem Kind dabei helfen, wieder auf eine andere Emotions-Insel zu gelangen? Es gibt drei verschiedene Wege, um zurück auf eine Kraft-Insel zu gelangen. Nicht immer passen alle drei Wege. Die Wege sind allerdings miteinander verknüpft. Eine Auswahl an Möglichkeiten hilft uns, den passenden Weg zu wählen.

Weg 1: Antrieb durch Auslöser

Bei diesem Weg geben innere und äußere Auslöser den nötigen Antrieb. So erhält man Schwung zum Bootfahren und schafft es, rudernd gegen manche hartnäckige Strömung anzukämpfen!

- **Musik:** Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Gute-Laune-Playlist an. Ist die Stimmung zu Hause mal angespannt, dann einfach einschalten und (gemeinsam) bewegen.
- **Witze erzählen oder Anekdoten** aus der eigenen Kindheit des Erwachsenen: Die können bei schlechter Stimmung Wunder wirken!
- **Gute-Laune-Schatzkiste:** Sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ideen, wie Sie die Laune im Notfall heben können.
- **Polsterschlacht mit allen Familienmitgliedern:** Wunderbare Ablenkung und Stimmungsaufhellung sind garantiert!

Weg 1 - Sorgenfresser

Das wird benötigt:
mittelgroße Schachtel, Papier, Stifte

Gestalten Sie mit Ihrem Kind einen Sorgenfresser. Gemeinsam können Sie die Sorgen Ihres Kindes auf Zettel schreiben oder zeichnen und in die Schachtel legen. So füttern Sie den Sorgenfresser – und schon werden die Sorgen leichter!

Weg 1 - Super-Schutzanzug

Das wird benötigt:
Kleidungsstück, Stoffmalfarben

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Kleidungsstück, z. B. T-Shirt, Socken, Pyjama. Sie können es selbst bemalen bzw. gestalten. Ihr Kind kann das Kleidungsstück anziehen, wenn es besonders viel Kraft braucht und sich einer großen Angst stellen muss.

„So ein Super-Schutzanzug, wie ich ihn habe, kann in so mancher Situation toll helfen! Gestalten Sie mit Ihrem Kind einen."

Weg 2: Körper

Dieser Weg geht über den Körper, der unsere Emotionen widerspiegelt. Oft sieht man es schon an der Körperhaltung, wie es einem Menschen geht.

- **Atmen:** Sie können den Atem jederzeit einsetzen, um Gefühle zu regulieren. Wenn eine Emotion sehr aktiv ist, dann verändert dies auch meist unbewusst das Atemmuster. Sich die Atmung bewusst machen, wirkt beruhigend und die Emotion kann leichter abflauen.
- **Sich mit dem Körper ausdrücken:** Stellen Sie sich einen Sieg vor - strecken Sie Ihre Arme in die Luft und gehen Sie mit einem Lächeln durch den Raum. Das Gehirn glaubt dadurch, dass gefeiert wird.
- **Lachen:** Ein einfaches Lachen entspannt, reduziert Stress und setzt Glückshormone frei! > Experiment S. 7, > Kinderbuch S. 14
- **Hüpfen und Tanzen:** Eine Kombination aus Bewegung und Musik sorgt für gute Laune.

Weg 2: Luftboxen

Mit den Schutz-Emotionen baut sich viel Energie in uns auf. Wenn diese den Körper wieder verlässt, fühlen wir uns erleichtert. Wie geht das? Laufen, hüpfen, in die Luft boxen, Musik aufdrehen, auch mal laut sein.....alles ist erlaubt!

Weg 2 - Starkes Tier

Fragen Sie Ihr Kind, welches starke Tier es richtig toll findet. Ihr Kind soll das Tier beschreiben und versuchen, es nachzumachen, sich ebenso zu bewegen oder seine Geräusche nachzumachen.

Weg 3: Gedanken-Steuerrad

Worauf ist unser innerer Scheinwerfer gerichtet? Dreht sich unser Gedanken-Steuerrad immer gleich oder lassen wir auch mal andere Denkrichtungen zu?

- **Scheinwerfer:** Wir können unser Gehirn trainieren, wohin die inneren Scheinwerfer gerichtet sind. Welchen Ausschnitt beleuchten sie? Es kann immer nur ein kleiner Teil sein. Beleuchten wir lieber die Dinge, die gut funktionieren und lassen wir die Dinge, die schlecht laufen besser im Schatten stehen!
- **Gedanken-Stopp:** Wenn die Gedanken allzu lange bei den Inseln Angst, Traurigkeit, Wut und Ekel verweilen, hilft es, innerlich laut „Stopp" zu sagen und sich gleichzeitig ein Stopp-Schild vorzustellen. Um das Stopp auch körperlich zu verinnerlichen, kann man symbolisch mit dem Fuß auf die Bremse steigen oder die Handbremse betätigen. Nach dem Stopp wendet man sich bewusst etwas Entspannendem zu, etwa einer Atemübung oder einer Aktivität aus der Gute-Laune-Schatzkiste.
- **Blick auf das Positive:** Bei Konflikten in der Familie überrascht die Frage: „Ist in den letzten 10 Minuten auch etwas Schönes gewesen?" Wenn öfter die positive Perspektive gewählt wird, dann richtet sich der Blick automatisch schneller auf positive Inhalte.

Weg 3: Familien-Sorgenbox

Das wird benötigt:
kleine Schachtel, Schere, Stifte, Bastelmaterial

Basteln und verzieren Sie gemeinsam eine Sorgenbox, die einen Schlitz zum Einwerfen bekommt. Wenn uns unangenehme Gedanken quälen, wir sauer auf andere Familienmitglieder sind oder etwas einfach nicht gelingen mag, schreiben oder zeichnen wir unsere Sorgen auf einen Zettel und stecken ihn in die Box. Einmal pro Woche wird zu einem fixen Zeitpunkt die Sorgenbox entleert und über alles gesprochen. Erinnern Sie Ihr Kind daran, die Sorgenbox zu nutzen, wenn es Kummer, Ängste oder Stress hat.

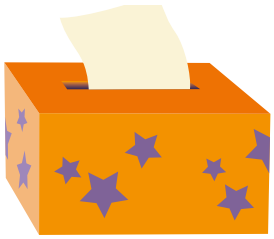
Weg 3 - Moment der Freude

Dieses Gedankenexperiment kann Ihr Kind alleine oder gemeinsam mit der Familie machen.
„Denken wir an einen Moment in unserem Leben, in dem wir uns besonders gefreut haben. Was haben wir erlebt? Wie hat es sich angefühlt? Waren wir dabei alleine oder war noch jemand dabei? Was konnten wir hören, was sehen? Gab es auch einen besonderen Geruch? Nehmen wir uns kurz Zeit, um an dieses schöne Gefühl zu denken! Wo im Körper spüren wir es? Nun vergrößern wir dieses schöne Gefühl: Stellen wir uns einen Luftballon vor, der noch sehr klein ist. Je mehr Erinnerungen an die Freude wir da hineinpumpen, umso größer wird dieses schöne Gefühl. Lassen wir dann das Bild dieses prall gepumpten Luftballons in uns nachwirken. Es soll als Anker dienen, wenn wir zu lange auf den Inseln der Beschützer-Emotionen waren.

Für die drei Wege gibt es noch viele andere Möglichkeiten. Bringen Sie Ihre eigenen Ideen und Strategien ein!
> Kinderbuch S. 54 - 55.

SORGENFRESSER

Die kleinen Sorgen haben in einer Schachtel ihren Platz.



Mit Emotionen umgehen

Schulkinder aber auch Erwachsene können üben, ihre Emotionen besser zu regulieren. Regulieren bedeutet aber nicht unterdrücken! Es bedeutet, ein Gefühl zu erkennen und angemessen zu handeln – z. B. aus einer unangenehmen Situation herauszugehen, sich Ruhe zum Beruhigen zu gönnen etc.

Vorbild sein

Ein Kind muss erst lernen, wie es sich selbst beruhigen kann. Bezugspersonen können dem Kind auf viele Arten helfen, seine Emotionen zu regulieren: trösten und beruhigen; über die eigenen Emotionen und Reaktionen sprechen; dem Kind helfen, Emotionen einzuordnen; einfach da sein! Eltern sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder. Diese ahmen alles nach, was sie sehen, hören und fühlen.

Sichere Zonen schaffen

Wut, Angst, Traurigkeit und Ekel sind häufig die Stiefkinder in der Emotionswelt. Oft werden Kinder angehalten, diese Emotionen besser nicht zu fühlen oder schnell Lösungen zu finden – dabei haben sie ihre Berechtigung. Kinder brauchen sichere Zonen: zum Wut rauslassen, zum Traurig sein, zum Ruhe finden. Eltern können diese Zonen schaffen. Sie sind der sichere Hafen für ihr Kind und helfen ihm, mit Stress-Situationen umzugehen.

Mit Emotionen umzugehen, ist ein Lernprozess, der ganz schön schwierig sein kann. Dazu ein Videotipp: Marshmallow Test by Walter Mischel

Emotionen tauschen

Das wird benötigt:
kleine Zettel, Stift

Schreiben Sie die Namen von Familienmitgliedern, Verwandten und Freunden auf einen Zettel. Alle dürfen einen Zettel ziehen und die Person nachspielen und zwar ohne Worte, dafür mit Geräuschen, Lauten und Körperhaltung. Was sind typische Emotionen für diese Person? Die anderen müssen raten, wen man gespielt hat.

Armer schwarzer Kater!

Es geht darum seine Emotionen zu kontrollieren oder sich lieber mitreißen zu lassen. Eine Person macht als Kater die Runde und miaut ganz fürchterlich. Alle, neben die er sich setzt, müssen ihm den Kopf streicheln und voller Mitleid trösten mit den Worten: „Armer schwarzer Kater!“ - und zwar ohne zu lachen... Das ist gar nicht so einfach und vor allem sehr komisch! Wer als erster lacht, spielt als nächster den „armen schwarzen Kater“.

Emotions-Karte für das Kinderzimmer

Das wird benötigt:
Karton, Schere, Wäscheklammer, Kleber, Arbeitsblatt Emotionslandkarte S. 37

Die Landkarte auf Karton kleben und Menti ausschneiden und auf die Wäscheklammer kleben.

Ihr Kind kann die gerade aktuelle Emotion mit der Wäschenklammer markieren – egal, ob einfach als Stimmungsbild oder bei Schwierigkeiten in der Schule oder daheim.

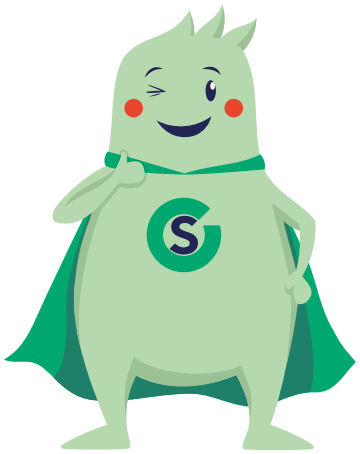
Steine mit Gesichtsausdrücken

Das wird benötigt:
flache, glatte Steine, Malutensilien

Die Kinder können die Steine mit Gesichtsausdrücken bemalen und verzieren, um sie dann an andere Familienmitglieder verteilen. Die Übergabe des Steins kann ein Anlass sein, über Emotionen zu sprechen, z. B. „Die letzten Tage warst du besonders fröhlich“ oder „Ich habe dich zuletzt als traurig erlebt“.

„Ein Gespür für sich selbst zu haben ist total wichtig! Wer seine Emotionen gut wahrnimmt, hat weniger Druck, ist zufriedener und selbstbewusster.“

Super-Menti



Erste Hilfe für die Psyche

In Kooperation mit den Beratungsstellen der Schulpsychologie

Groß wie klein, jung wie alt – alle haben bessere und schlechtere Tage. Fühlt sich ein Kind vorübergehend schlecht, muss das noch kein Grund zur Sorge sein. Erste Vorboten der Pubertät können sich genauso bemerkbar machen wie kleinere Verstimmungen, die sich meist von selbst lösen. Zu erkennen, ob etwas nicht stimmen könnte und, ob das eigene Kind besondere Hilfe braucht, kann herausfordernd sein.

Offensichtlich sind sehr plötzlich eintretende Veränderungen, auch wenn man erst einmal nicht weiß, was davor passiert sein könnte.

Hier sollten Sie achtsam sein:

- Ein Kind, das recht gesellig war, zieht sich auf einmal zurück.
- Ein ruhiges Kind wirkt von heute auf morgen völlig überdreht und aufgekratzt.
- Wie aus dem Nichts reagiert das Kind aufbrausend und gereizt. Vielleicht verhält es sich sogar aggressiv.
- Die Freude an Dingen, die es früher begeistert haben, wirkt wie weggeblasen.
- Das Kind klagt über körperliche Beschwerden. Besonders häufig handelt es sich um Kopfweh oder Bauchschmerzen.

Manchmal stellen sich Veränderungen schleichend ein und fallen im täglichen Zusammenleben gar nicht so sehr auf. Es kann dann das Feedback anderer Bezugspersonen Ihres Kindes sein, das Sie darauf aufmerksam macht (z.B. der Großeltern, der Tanten oder Onkel, der Lehrkräfte, der Eltern von befreundeten Kindern). Versuchen Sie Rückmeldungen nicht als Kritik zu sehen, sondern nutzen Sie sie als wertvolle Hinweise, die es zu überdenken gilt.

Was können Sie als Eltern tun?

- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.**
  Es fällt oft leichter mit Kindern ins Gespräch zu kommen, wenn man nicht gleich ein bestimmtes Thema direkt anspricht. Wenn man etwas gemeinsam unternimmt, z.B. gemeinsam Kakao trinkt, bastelt oder etwas in der Natur unternimmt, redet es sich meist leichter.

- **Gönnen Sie sich selbst und Ihrem Kind medienfreie Zeiten.**
  Ständige Ablenkungen durch Handy und Co. erschweren es, in Kontakt miteinander zu kommen.

- **Hören Sie Ihrem Kind vor allem zu.**
  Wir Erwachsenen haben im Leben schon viel erfahren und gelernt. Wir möchten unseren Kindern gerne viel mit auf den Weg geben und ihnen das Leben leichter machen. In der besten Absicht erzählen und reden wir und vergessen dabei, zuzuhören, was die Kinder selbst beschäftigt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und nicht nur zu ihm.

- **Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass sie da sind und sich kümmern.**
  Auch wenn Sie noch keine Lösung für die Nöte Ihres Kindes parat haben – besonders wichtig ist, dass Ihr Kind weiß und spürt, dass Sie die Sorgen ernst nehmen und versuchen, gemeinsam mit ihm eine Lösung zu finden.

- **Es ist ok nach Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen.**
  Niemand weiß alles. Wenn Sie Ihrem Kind verständlich machen, dass Sie selbst gerade nicht weiterwissen, aber nach Hilfe suchen werden, ist das völlig in Ordnung. Sie sind Ihrem Kind ein gutes Vorbild. Denn es ist wichtig zu wissen, dass man nicht alles alleine schaffen muss. Auch nicht, wenn man erwachsen ist.

Wenn Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten, könnten Sie ...

...eine Erziehungsberatungsstelle aufsuchen,
...Ihre regional zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle kontaktieren (www.schulpsychologie.at/beratungsstellen),
...bei Ihrer praktischen Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt nachfragen, oder
...mit den Lehrkräften ihres Kindes sprechen – vielleicht gibt es an der Schule Ihres Kindes einen Schulsozialarbeiter oder eine Sozialarbeiterin oder eine speziell ausgebildete Lehrkraft, die weiter helfen kann.

Mehr Informationen zum Thema finden sie online auf unserer Homepage unter:
www.oegk.at/menti

Bei Anregungen und Fragen freuen wir uns über Ihre Nachricht unter:
menti@oegk.at

Literaturliste

- Baer, U. & Frick-Baer, G. (2021). Das ABC der Gefühle. Weinheim Basel: Beltz
- Blauert, D. (2019). Keine Gewalt im Klassenzimmer. Übungen und Methoden zur Gewaltvermeidung und Konfliktlösung in der Grundschule. Donauwörth: Auer Verlag
- Böhme, R. (2019). Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. München: Verlag C.H.Beck oHG
- Ekman, P. (2007): Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. München: Elsevier GmbH
- Fritz-Schubert, E., Saalfrank, W. & Leyhausen, M. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Weinheim Basel: Beltz
- Gräßer, M., Hovermann, E. & Botved, A.(2020): Therapie Tools. Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Weinheim Basel: Beltz
- Hesse, F. (2021). Asa und Mucks. Freundschaft mit der Angst. Praktische Übungen für Kinder und Eltern.
- Kriebs, S. (2020): Die entspannte Familie. Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Kriebs, S. (2019): Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Jungfermann Verlag
- Lohaus, A. & Vierhaus, M.(2019). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. Springer Verlag
- Manske, C. & Löffel, H. (2018). Ein Dino zeigt Gefühle. Fühlen, empfinden, wahrnehmen. Verlag: mebes & noack
- Neumeyer, A.-E. (2020). Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche. 60 Übungen für mehr Mut, Glück und Zufriedenheit. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Perry, P. (2021). Das Buch, von dem du dir wünscht, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast). Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH
- Pfeffer, S. (2017). Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden. Verlag Herder
- Schiebe, A. (2015): Gefühle wahrnehmen und verstehen. Einfache und altersangemessene Materialien für Schüler mit geistiger Behinderung. Hamburg: Persen Verlag
- Stangl, W. (2021). Die Entwicklung von Emotionen. [werner stangl]s arbeitsblätter.
- https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/EmotionEntwicklung.shtml (2021-10-06).
- Storch, M. et al. (2007). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber
- https://www.ar.ch/fileadmin/user_upload/Departement_Bildung_Kultur/Amt_fuer_Volksschule/ Sonderpaedagogik/FesK_2011_2_Emotionen.pdf
- https://www.helles-koepfchen.de/halloween/gesunde-gruselrezepte/ekelbowle.html
- https://blog.diakonie.at•/wir-muessen-kinder-an-die-hand-nehmen-und-ihnen-zeigen-wie-man-mit-traurigkeit-und-trauer-umgeht

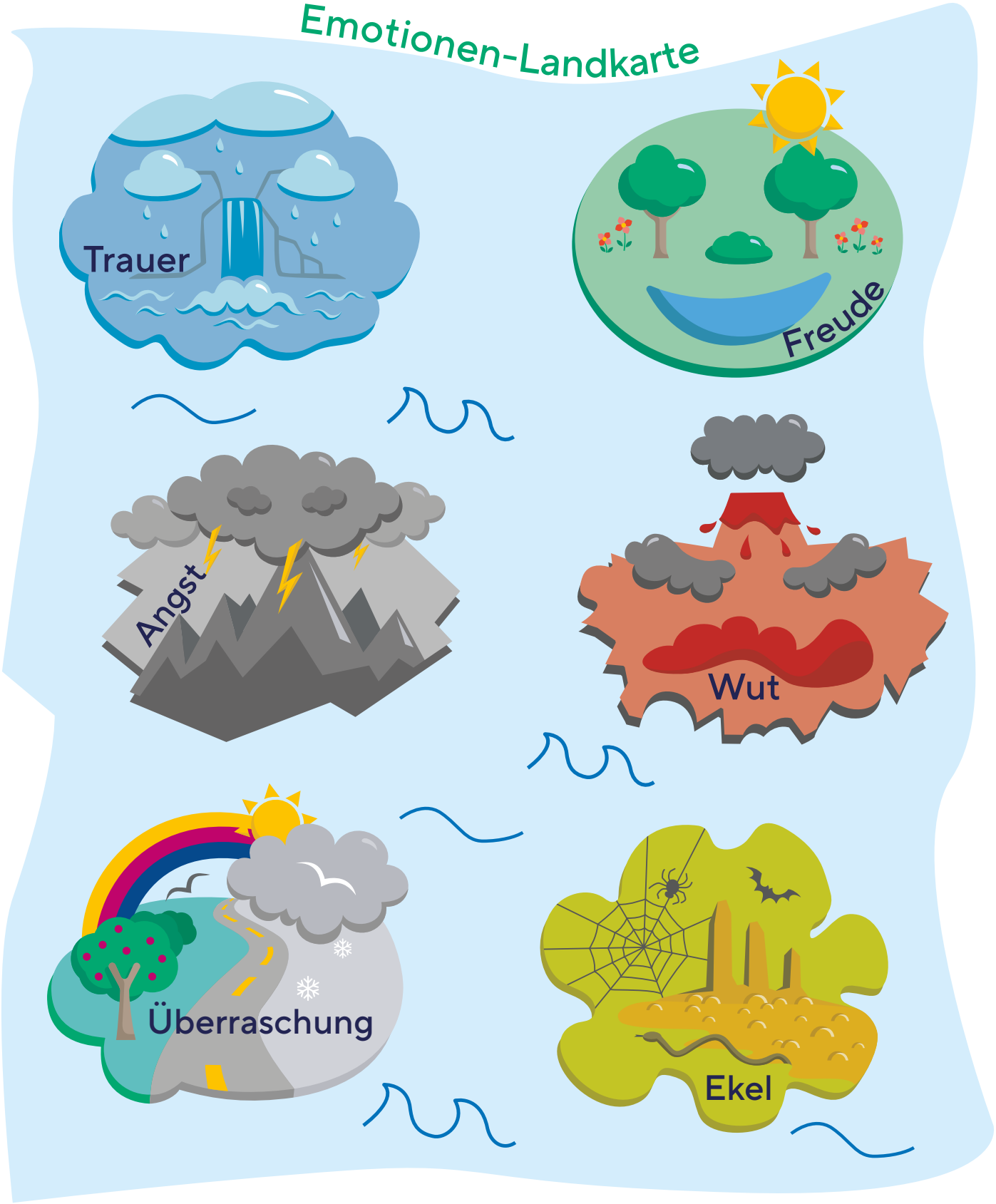
Energiefass zum Ausfüllen

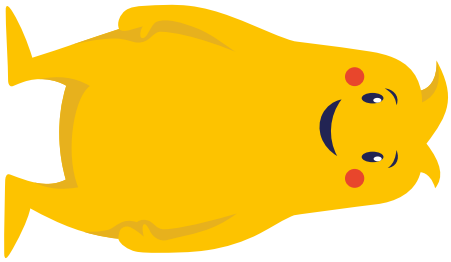
Maßnahmen

−	+

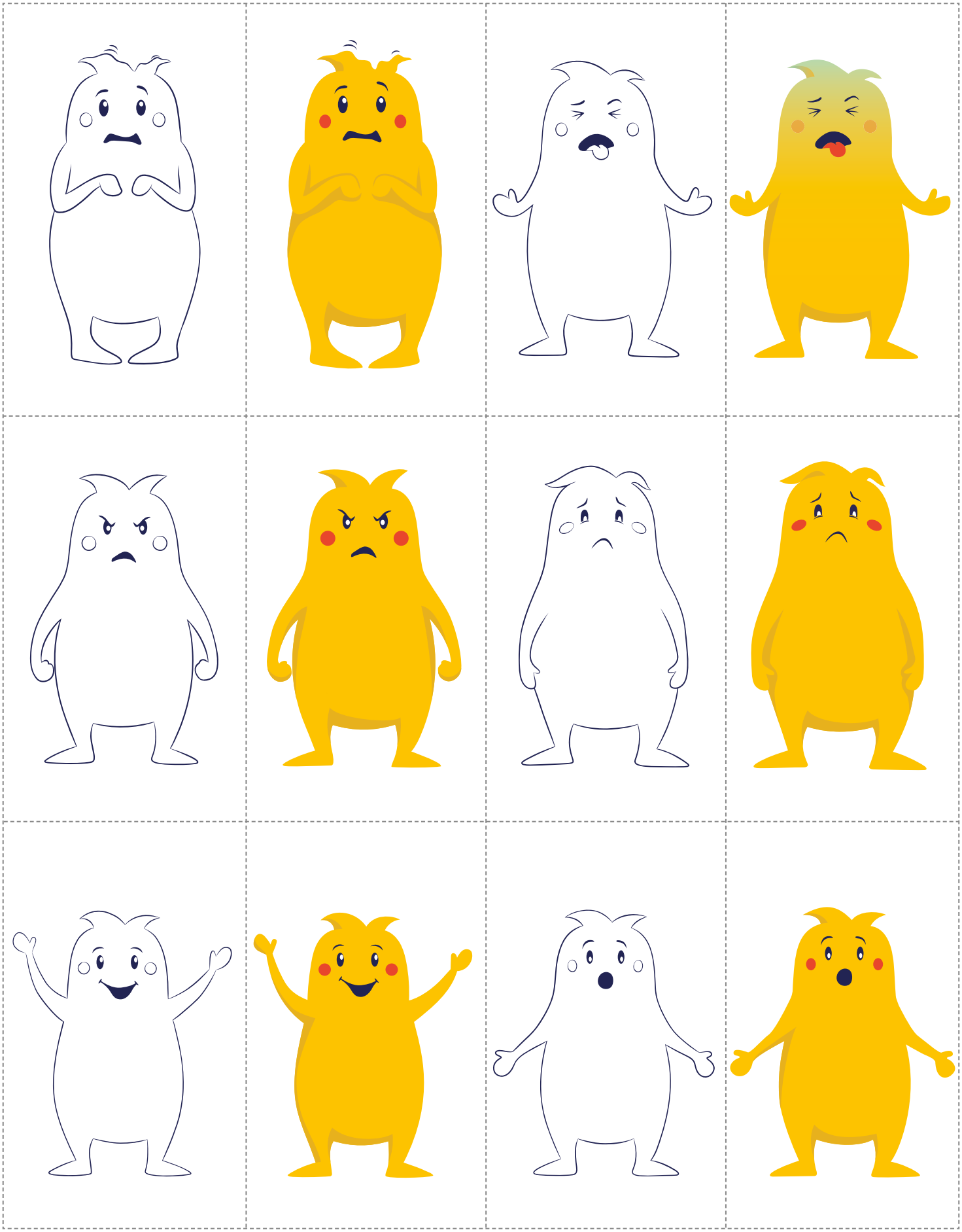
Wutwürfeln zum Basteln

Emotionen-Landkarte





Menti-Memory zum Ausschneiden



Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Mehr dazu im zweiten Eltern-Handbuch "Mut zur Veränderung"

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15 - 19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei ÖGK, Wien
Fotos: shutterstock.com, Illustrationen: Conny Kraus
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

GPPH_99-219_CB_24.08.2026