



Angst, Frustration, Wut, Schmerz oder Euphorie: **Kindern fällt es manchmal schwer, ihre vielfältigen Gefühle zu benennen und einzuordnen.** Entscheidende Hilfe und Orientierung bietet ihnen das Verhalten erwachsener Bezugspersonen. Wichtig für die Bildung sozialer Intelligenz und den bewussten Umgang mit Emotionen ist eine offene Gesprächskultur in Familie und Kindergarten, die das Reden über Gefühle nicht nur zulässt, sondern fördert.

Den „inneren Kompass“ schulen

Kinder können bereits sehr früh zwischen „angenehm“ und „unangenehm“ unterscheiden. Dieser „innere Kompass“ kann jedoch im Laufe der Zeit irritiert werden, wenn Kinder immer wieder über ihre eigenen Grenzen gehen müssen, um „brav“ zu sein: das als unangenehm empfundene Küsschen der Tante Mitzi ertragen, auf Familienfotos immer lieb lächeln, am Schoß von Großonkel Erich sitzen, den unheimlichen Hausmeister freundlich grüßen usw. **Es ist wichtig, dass Erwachsene die Gefühle der Kinder akzeptieren und sie nicht dazu nötigen, diese zu verleugnen oder zu überspielen.**

Umgang mit Angst

Computerspiele, Filme oder Videoclips können bei Kindern Ängste auslösen, mit denen sie nicht umzugehen wissen. Sie müssen erst lernen, Fiktion von Realität zu unterscheiden. Es ist daher **wichtig, Ängste kreativ zu bearbeiten (auch mithilfe von Medien) und wiederholte Gespräche darüber zu führen.**

Umgang mit Frust

Kreative Lösungen im Umgang mit frustrierenden Situationen zu finden, ist eine wichtige Fähigkeit, die Kinder bereits in sehr frühem Alter entwickeln. Gelingt dies nicht, kann eine Ersatzbefriedigung durch Fernsehen, später Drogen oder Alkohol die Folge sein. Ist ein Kind frustriert, ist es **wichtig, eine Beschäftigung zu finden, die Freude und Befriedigung verschafft.**

Umgang mit Wut

Aufgestaute Wut ist eine der Hauptursachen für Cyber-Mobbing unter Jugendlichen. Je besser die Strategien sind, die Kinder entwickeln, um mit ihrer Wut umzugehen, desto geringer ist das Risiko, dass sie später einmal zu Tätern bzw. Täterinnen oder Opfern werden.



Was Kinder wissen sollten

Was du in dir spürst, ist wichtig und richtig. Dem kannst du glauben. Wenn du etwas komisch oder unangenehm findest, dann sag es! Lass es dir nicht einfach gefallen.



Was für ein Gefühl ist das?

ANGEBOT

6

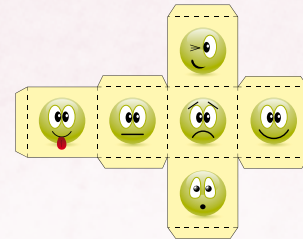


Material: Übungsblatt „Gefühlswürfel“ (S. 31), Schere, Kleber

Gefühlespiel

Ziele

- Gefühle benennen und bewerten können
- Strategien zum Umgang mit negativen Gefühlen entwickeln



Ablauf

Phase 1

Die Kinder basteln mithilfe der Pädagoginnen und Pädagogen einen Gefühlswürfel und besprechen, welche Gefühle sie auf dem Würfel wiedererkennen – eventuell spielen sie diese mit Grimassen nach. Fühlen die Kinder sich auch ab und an so wie das Smiley auf dem Würfel?

Phase 2:

Nun werden den Kindern verschiedene Szenen geschildert. Sie entscheiden, mit welchen Gefühlen sie diese verbinden und legen den Würfel entsprechend vor sich hin. Sie begründen auch, warum sie diese Entscheidung getroffen haben. Wichtig: **Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“** – Situationen lassen sich durchaus unterschiedlich bewerten. Hier geht es vor allem darum, Gefühle erkennen und zuordnen zu können.

Das Kind ...

- vermisst seine große Schwester, die gerade in Paris und nicht zuhause ist.
- hat seine Lieblingstasse zerbrochen.
- bekommt langersehnten Besuch von Oma und Opa.
- darf heute eine Folge seiner Lieblingsserie schauen.
- muss zum Arzt und bekommt eine Spritze.
- ist gut in seinem neuen Lieblings-Computerspiel.

- wird in seinem Computerspiel ständig besiegt und kommt nicht zum nächsten Level.
- sieht, dass ein Kind gemein zu einem anderen ist.
- hat ein gruseliges Video auf *YouTube* gesehen.
- möchte seiner Mama einen Streich spielen.
- erzählt eine Lüge.
- möchte nicht aufs Familienfoto.

Phase 3:

Abschließend reflektieren die Kinder über ihre Gefühle: Welche Emotionen kennen sie selbst? Was machen sie, wenn sie sich so fühlen? Kennen sie alternative Strategien?



Portfolio: Die Kinder ordnen den Situationen bestimmte Gefühle zu (mit Linien verbinden, Gefühlsstempel, ...).



Vorlese-Geschichte:

„Die drei Freunde“

„Ich weiß nicht genau“

[www.si.or.at/dreifreunde]

Übungsblatt zu Angebot 6: Gefühlswürfel

