

Informationen und Ideen für Eltern und Kinder Elternbrief Nr. 6

Liebe Familien,

wie geht es Ihnen und Ihrem/n Kind/ern im Moment? Nicht immer lässt sich eine klare Antwort darauf finden. Gerade in der aktuellen Phase sind Stimmungsschwankungen keine Seltenheit – vor allem wenn sich der immer noch neue Alltag mit Ungewissheit, Sorgen und Mehrfachbelastung mischt. Das betrifft nicht nur uns Erwachsene.

Auch Kinder empfinden diese Achterbahnfahrt der Gefühle. Meistens können sie ihre Gefühle noch nicht richtig einordnen und ihnen einen Namen geben. Kinder fühlen sich dann oft überfordert, hilflos und reagieren wütend oder zornig. In solchen Situationen benötigen Kinder Zuwendung und Verständnis der Eltern, die sie beim Regulieren ihrer Emotionen unterstützen. Dabei kann es helfen, sich hin und wieder gemeinsam mit den verschiedenen Gefühlen zu beschäftigen: Welche Gefühle gibt es? Wie fühle ich mich gerade? Um dieses Thema geht es auch in diesem Elternbrief – viel Spaß beim Lesen!

Passen Sie auf sich und Ihr/e Kind/er auf und bleiben Sie zuversichtlich!

Herzliche Grüße Ihr Kita-Team





Gefühle ausdrücken – für Kinder nicht ganz einfach

"Manchmal bin ich traurig oder froh… Ich fühle mich mal so mal so...." – Gefühle zu (er)kennen, sie ordnen und mit ihnen umgehen zu können ist ein herausfordernder Lernprozess. Je jünger die Kinder, desto kleiner ist die Spannbreite an Gefühlen, die sich im jungen Kindesalter zunächst in Freude, Wut, Angst und Trauer ausdrückt. Bei kleinen Kindern entwickelt sich das eigene Ich, sie erleben erste Schritte von Selbstwirksamkeit und sind stark impulsgesteuert. Neben den Gefühlen von Stolz über die eigenen Errungenschaften erleben kleine Kinder auch Grenzen im eigenen Handeln. Das kann schon mal richtig wütend machen. Werden Kinder älter erweitert sich das Gefühlsempfinden über die Gefühle von Wut. Trauer und Freude hinaus. Das Gefühlserleben von Kindern wird differenzierter und facettenreicher. Gefühle wie Langeweile, Mitleid oder Zorn erweitern beispielsweise die Gefühlspalette der Kinder. All diesen Gefühlen einen Namen zu geben, sie einzuordnen und diese mimisch und sprachlich auszudrücken ist gar nicht so leicht. Kindern fehlen oftmals die Worte, Ihren Gefühlen sprachlichen Ausdruck zu verleihen. Es gehört zum emotionalen Reifeprozess eines Kindes, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, diese einzuordnen, sie regulieren zu können und zudem die Gefühle anderer lesen zu können. All diese wichtigen Entwicklungsschritte führen zur Ausbildung einer emotionalen Reife und sind ein langer Lernprozess. Eltern sind Kindern dabei eine wichtige Orientierungshilfe, denn das gemeinsame Fühlen kann ausprobiert, erlebt und besprochen werden.

Mir ist so langweilig...

Ein Satz, den Sie in letzter Zeit bestimmt oft zu hören bekommen, ist: "Mama, Papa, mir ist langweilig...





Kannst du mit mir spielen?" Zu gern würden Sie mit Ihrem Kind bauen, puzzeln oder malen, finden aber keine Zeit dafür? Sie fürchten ein leidendes oder nörgelndes Kind, dessen Stimmung zu Hause kippt? Das Positive vorweg: Langeweile schadet Ihrem Kind

nicht! Kindern stets etwas zu bieten, ist sogar

kontraproduktiv! Versuchen Sie als Erwachsener die Langeweile Ihres Kindes auszuhalten. Kinder dürfen, ja sollen sich auch aktiv langweilen. Es führt dazu, dass Ihr Kind von der eigenen Fantasie Gebrauch macht und fördert seine Kreativität. Ihr Kind ist nun selbst gefragt, die Situation des Nichts-Tuns für sich zu ändern. Einige Kinder träumen, ziehen sich in ihre Gedankenwelt zurück, andere entwickeln kreative Spielideen. Wo früher Kita, Hobbies oder Hausaufgaben auf dem Tagesplan standen, ergeben sich in Zeiten von Corona nun viele Zeitfenster für Ihr Kind. Durch diese Entschleunigung erfahren Kinder mehr Ruhe und Erholung. Sie können lernen, aufkommende Langeweile in neue Ideen umzusetzen. Solle Ihr Kind Sie auffordern, ihm aus der Situation zu helfen, versuchen Sie innezuhalten, nicht das Kommando zu übernehmen und alles fürs Kind zu regeln.

Familie im Wechselbad der Gefühle

Nicht jeder Tag läuft immer gut. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, dass Sie den Tag mit Ihrem Kind gemeinsam reflektieren. Werten Sie den Tag zusammen aus: Was ist gut gelaufen? Was hat mich fröhlich gestimmt? Warum bin ich möglicherweise traurig? Gibt es Sachen, die einem nicht gefallen haben? Ganz wichtig: Versuchen Sie Konflikte, die im Laufe des Tages entstanden sind, mit Ihrem Kind zeitnah zu klären. Sollte das nicht unmittelbar möglich sein, suchen Sie spätestens vorm Schlafengehen nochmals das gemeinsame Gespräch.

Spiele rund um die Gefühle

Sich mit Gefühlen spielerisch auseinanderzusetzen, mag anfangs vielleicht etwas ungewohnt sein. Sie werden aber sehen, dass Ihren Kindern nach und nach immer mehr Gefühlssituationen einfallen werden als nur als fröhlich, traurig oder wütend. Probieren Sie doch mal gemeinsam ein Gefühlespiel aus, zum Beispiel die Gefühle-Flüsterpost oder das Spiegelbild-Spiel. Dazu brauchen Sie nichts weiter als die Mitglieder Ihrer Familie, die sich am Spiel beteiligen. Falls Ihre Kinder gerne malen und basteln, eignen sich als Spiel auch das Gefühle-Memory und selbstgemachte Gefühlsbilder. Wie genau die verschiedenen Spiele gespielt werden, erfahren Sie im Online-Familienportal unter: ** www.ib-berlin.de/family**





Das Lied von den Gefühlen

Glücklich, wütend, albern, traurig, fröhlich, ... All das sind Kinder jeden Tag. Um gemeinsam mit ihnen diese verschiedenen Gefühle zu besingen, können Sie sich das "J., Lied von den Gefühlen" auf YouTube anhören inklusive Text zum Mitsingen. Vielleicht fallen Ihren Kindern noch mehr Gefühle ein und Sie dichten zusammen weitere Strophen.

Bastelidee: Warteraupe

Um ihren Kita-Kindern die Wartezeit zu verkürzen, bis sie wieder in den Kindergarten gehen können, haben sich die Erzieherinnen unserer Kita "Kleine Sprachfüchse" in Neuenhagen bei Berlin eine tolle Mitmach-Aktion ausgedacht: die Warteraupe. Sie besteht aus bunt bemalten Steinen und wartet vor der Kita auf die Rückkehr der Kinder. In den letzten Wochen ist sie ganz schön gewachsen, denn die Kids konnten einen selbstbemalten Stein vorbeibringen und dazulegen. Mittlerweile ist die Warteraupe schon über zehn Meter lang. Was mit großen Steinen funktioniert, klappt natürlich auch mit kleinen. Basteln Sie für zu Hause eine eigene Warteraupe, die auf der Fensterbank oder auf dem Balkon Platz nehmen kann. Beim nächsten Spaziergang können Ihre Kinder schöne Steine sammeln und diese anschließend bunt anmalen. Durch aufgeklebte Wackelaugen oder gemalte Augen und Pfeifenreiniger als Fühler erhält die Raupe ein niedliches Gesicht.

Unsere Büchertipps für Kinder

Wenn Sie sich zusammen mit Ihren Kindern etwas mehr mit dem Thema Gefühle beschäftigen wollen, bieten Kinderbücher einen sehr guten Zugang. In "Heute bin ich" von Mies van Hout können Sie mit Ihrem Kind eine Reise durch die Welt der Gefühle unternehmen und Empfindungen wie zufrieden, zornig, neidisch, stolz oder gelangweilt besprechen. Die farbenfroh gemalten Fische geben den Gefühlen auch optisch ein passendes Gesicht. Für Kinder ab 3 Jahren. Das Buch "Wohin mit meiner Wut?" von Dagmar Geisler zeigt auf einfühlsame Weise, welche Arten der Wut es gibt. Gleichzeitig bietet es Anlass, mit Kindern über dieses wichtige Gefühl zu sprechen und bietet Lösungsvorschläge zum Umgang mit der Wut. Für Kinder ab 5 Jahren.

