



The Mind Hub

By



Thema: Förderung der emotionalen Intelligenz bei Kindern

Emotionale Intelligenz (EQ) ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu managen und gleichzeitig in der Lage zu sein, sich in die Emotionen anderer einzufühlen und darauf zu reagieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder mit einem höheren EQ tendenziell besser in der Schule abschneiden, stärkere Beziehungen aufbauen und effektiver mit Stress umgehen. Im Gegensatz zum IQ, der ein Leben lang relativ stabil bleibt, kann der EQ im Laufe der Zeit entwickelt und gestärkt werden.

❖ **Warum emotionale Intelligenz wichtig ist?**

- Verbesserte schulische Leistungen: Emotional intelligente Kinder sind besser in der Lage, sich im Unterricht zu konzentrieren, mit Frustration umzugehen und Herausforderungen zu meistern. Studien deuten darauf hin, dass Schüler mit hohen EQs in der Schule besser abschneiden als solche, die mit emotionaler Regulation zu kämpfen haben.
- Bessere soziale Kompetenzen: EQ hilft Kindern, Freundschaften zu schließen, Konflikte zu lösen und mit anderen zusammenzuarbeiten.
- Bessere psychische Gesundheit: Das Verstehen und der Umgang mit Emotionen können Angstzustände, Depressionen und Verhaltensprobleme reduzieren.
- Resilienz in schwierigen Situationen: Kinder, die ihre Emotionen regulieren können, sind besser gerüstet, um mit Rückschlägen und Stress gesund umzugehen.

❖ **Tipps zur Förderung der emotionalen Intelligenz bei Kindern**

1. Emotionales Bewusstsein lehren

Helfen Sie Kindern, ihre Emotionen zu erkennen und zu benennen, anstatt nur zu sagen, dass sie sich "schlecht" oder "gut" fühlen, sondern ermutigen Sie sie, spezifischere Ausdrücke wie "frustriert", "aufgeregt" oder "nervös" zu verwenden. Eine einfache Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, ein Emotionsdiagramm mit verschiedenen Gesichtsausdrücken und Wörtern zu verwenden, um Gefühle zu beschreiben.

2. Modellieren Sie einen gesunden emotionalen Ausdruck

Kinder lernen die emotionale Regulation, indem sie die Erwachsenen um sie herum beobachten. Drücken Sie Ihre eigenen Emotionen angemessen aus und sprechen Sie durch die Hand, um mit Gefühlen umzugehen. Wenn du dich zum Beispiel gestresst fühlst, kannst du sagen: "Ich fühle mich gerade überfordert, also werde ich tief durchatmen, bevor ich reagiere."

3. Vermittlung von Bewältigungsstrategien

Geben Sie Kindern praktische Möglichkeiten, sich zu beruhigen, wenn die Emotionen heftig werden. Techniken wie tiefes Atmen, Zählen bis zehn, Zeichnen oder positive Selbstgespräche können ihnen helfen, ihre Gefühle im Moment zu bewältigen.

4. Empathie fördern

Helfen Sie Kindern, die Gefühle anderer zu verstehen und zu respektieren. Wenn sie sehen, dass jemand verärgert ist, stellen Sie ihm Fragen wie: "Was glaubst du, wie er sich fühlt? Was können Sie tun, um zu helfen? Das Lesen von Büchern, die verschiedene Emotionen und Perspektiven erforschen, ist auch eine großartige Möglichkeit, Empathie zu fördern.

5. Raum für emotionalen Ausdruck lassen

Für Kinder ist es wichtig zu wissen, dass alle Emotionen berechtigt sind. Anstatt ihre Gefühle abzutun oder herunterzuspielen ("dir geht es gut, hör auf zu weinen"), erkenne ihre Emotionen an ("Ich sehe, du bist verärgert. Möchtest du darüber sprechen?"). Dies hilft Kindern, sich gehört und verstanden zu fühlen.

6. Fördern Sie die Problemlösung

Wenn Kinder vor emotionalen Herausforderungen stehen, leiten Sie sie dazu an, Lösungen zu finden, anstatt Probleme für sie zu lösen. Stellen Sie offene Fragen wie "Was könnten Sie Ihrer Meinung nach beim nächsten Mal anders machen?" oder "Wie können wir diese Situation verbessern?".

7. Stärkung der sozialen Kompetenzen

Bringen Sie Ihren Kindern bei, ihre Gefühle respektvoll auszudrücken, anderen zuzuhören und Konflikte zu lösen. Rollenspiele in verschiedenen sozialen Situationen können ihnen helfen, diese Fähigkeiten in einer sicheren Umgebung zu üben.

8. Realistische Erwartungen setzen

Kinder lernen immer noch, mit ihren Emotionen umzugehen, und es ist normal, dass sie manchmal Schwierigkeiten haben. Loben Sie ihre Bemühungen, wenn sie emotionale Intelligenz zeigen, und seien Sie geduldig, während sie in diesem Bereich wachsen.

➤ FAQs

1. *Q: Wie kann ich meinem Kind helfen, wenn es häufig emotionale Ausbrüche hat?*

A. Häufige emotionale Ausbrüche können ein Zeichen dafür sein, dass ein Kind Schwierigkeiten hat, seine Emotionen zu regulieren. Anstatt sie zu bestrafen, versuche zu verstehen, was ihre Reaktionen auslöst. Ermutigen Sie sie, beruhigende Strategien anzuwenden, wie z. B. tief durchzuatmen oder Worte zu verwenden, um ihre Gefühle auszudrücken. Wenn die Ausbrüche anhalten, fragen Sie sich, ob sie durch unterschwelligen Stress, unerfüllte Bedürfnisse oder einen Mangel an emotionalem Vokabular verursacht werden. Konsistente Routinen, klare Erwartungen und ein sicherer Raum, in dem Sie sich ausdrücken können, können ebenfalls hilfreich sein. Wenn die emotionalen Ausbrüche schwerwiegend werden oder das tägliche Leben beeinträchtigen, kann es von Vorteil sein, einen Spezialisten zu konsultieren.

2. *Q: Mein Kind ist schnell frustriert und gibt schnell auf. Wie kann ich ihnen helfen, Resilienz aufzubauen?*

- A. Kinder, die mit Frustration zu kämpfen haben, brauchen oft Hilfe bei der Entwicklung einer wachstumsorientierten Denkweise – dem Glauben, dass Herausforderungen ihnen helfen, zu wachsen. Ermutigen Sie Ihr Kind, indem Sie seine Bemühungen und nicht seine Leistungen loben ("Ich finde es toll, wie du es immer wieder versucht hast, auch wenn es schwer war"). Bringen Sie ihnen bei, Aufgaben in kleine Schritte zu unterteilen, und erinnern Sie sie daran, dass Fehler Teil des Lernens sind. Auch ein Beispiel für Resilienz zu geben, indem man gelassen mit Rückschlägen umgeht kann.
3. *Q: Was soll ich tun, wenn mein Kind Schwierigkeiten hat, die Emotionen anderer Menschen zu verstehen?*
- A. Manche Kinder haben von Natur aus Schwierigkeiten, Empathie zu zeigen und soziale Hinweise zu lesen. Helfen Sie, indem Sie regelmäßig über Ihre Emotionen sprechen – zeigen Sie, wie sich Figuren in Büchern, Fernsehsendungen oder realen Situationen anfühlen können. Stellen Sie offene Fragen wie "Warum glauben Sie, dass sie so reagiert haben?" Rollenspiele verschiedener Szenarien können ihnen auch dabei helfen, das Erkennen und Reagieren auf Emotionen angemessen zu üben.
4. *Q: Wie kann ich meinem Kind beibringen, wie es auf gesunde Weise mit Wut umgehen kann?*
- A. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass Wut an sich nicht schlecht ist, aber wie wir sie ausdrücken, ist wichtig. Ermutigen Sie sie, frühe Anzeichen von Wut zu erkennen (z. B. ein klopfendes Herz oder geballte Fäuste) und Beruhigungstechniken anzuwenden, z. B. eine Pause einzulegen. Sie können ihnen auch helfen, ihre Gefühle auszudrücken, indem Sie "Ich"-Aussagen verwenden ("Ich bin verärgert, wenn..."), anstatt aggressiv zu reagieren.

5. *Q: Mein Kind verschließt sich und vermeidet es, über Emotionen zu sprechen. Wie kann ich sie ermutigen, sich zu öffnen??*

A. Manchen Kindern fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen, vor allem, wenn sie sich verurteilt oder missverstanden fühlen. Schaffen Sie eine sichere, nicht wertende Umgebung, indem Sie aktiv zuhören – vermeiden Sie es, sie zu unterbrechen, ihre Gefühle herunterzuspielen oder voreilig Ratschläge zu geben. Manchmal kann es für ein Kind einfacher sein, sich zu öffnen, wenn man sich an Aktivitäten wie Zeichnen, Spielen oder gemeinsamen Spazierengehen beteiligt. Wenn sie weiterhin Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle auszudrücken, kann es helfen, ein Tagebuch zu führen oder mit einem Fachmann zusammenzuarbeiten.

❖ **Abschließende Gedanken.**

Die Förderung der emotionalen Intelligenz bei Kindern braucht Zeit, Geduld und Konsequenz. Indem wir eine gesunde emotionale Regulation vorleben, Möglichkeiten zum Selbstaussdruck bieten und Empathie fördern, können wir Kinder mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie benötigen, um ihre Emotionen effektiv zu bewältigen. Bei emotionaler Intelligenz geht es nicht nur um den Umgang mit Gefühlen, sondern auch um den Aufbau von Resilienz, den Aufbau starker Beziehungen und die Entwicklung der Werkzeuge, um in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein.

Gemeinsam können wir ein Umfeld schaffen, das das emotionale Wachstum aller Kinder fördert.

Wenn Sie Bedenken bezüglich Ihres Kindes haben oder zusätzliche Ressourcen wünschen, zögern Sie bitte nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

