



# Gefühle im Grundschulalter

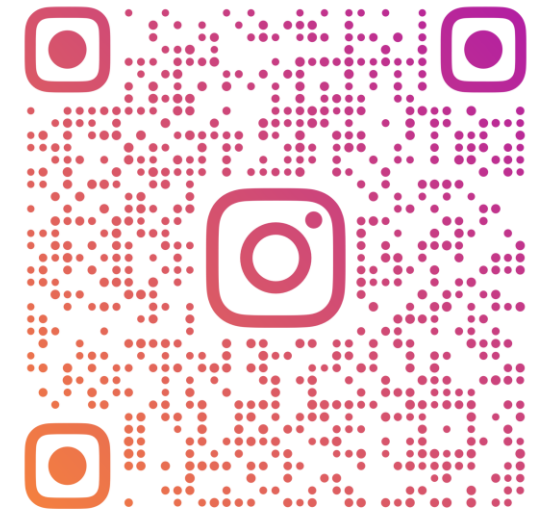
## Kinder emotional begleiten

Simone Schöberl



## Simone Schöberl

Referentin, Fachkraft für Bindungspädagogik,  
Elternbegleiterin, Umgangspflegerin und  
#momofthreee



FAMILIENBANDE\_REGENSBURG

Familienbande Regensburg

0179 1021954

[familienbande-regensburg@web.de](mailto:familienbande-regensburg@web.de)

[www.familienbande-regensburg.de](http://www.familienbande-regensburg.de)

# Agenda

08.30 Uhr	Ankommen, Begrüßung, Erwartungen
09.00 Uhr	Grundlagen der Bindungstheorie
	Grundbedürfnisse erkennen
10.00 Uhr	Pause
10.20 Uhr	Lernen ist ein sozialer Prozess
	Von der Co-Regulation zur Selbstregulation
	Entwicklungsaufgaben und emotionale Herausforderungen
12.15 Uhr	Pause
13.15 Uhr	Gefühl – Verhalten - Bedürfnis
	Umgang mit eigenen Gefühlen
	Was bleibt hängen?
14.30 Uhr	Offene Fragen, Evaluation
15.00 Uhr	Ende

# Warum ist Bindung immer noch wichtig?

## Bindung und Unabhängigkeit sind keine Gegensätze!

Mit dem Schuleintritt spielen dabei neben den **Eltern** auch die **Lehrkräfte und das Hortpersonal** eine wichtige Rolle.

- Lange gab es in der mittleren Kindheit eine **Forschungslücke** im Bereich mittlere Kindheit
- Ziel des Bindungsverhaltens ist nicht mehr die reine **Nähe** zur Bindungsperson, sondern deren **Verfügbarkeit** wenn nötig.
- Eltern sind nach wie vor **primäre Bindungspersonen**
- Bindungsverhalten wird nach wie vor ausgelöst durch Schmerz, Unwohlsein, Angst oder Trennung – **zusätzlich durch (schulischen Misserfolg oder soziale Konflikte)**

(Bosmans & Kerns, 2015)

**Immer:**  
Sei größer,  
stärker, klüger &  
liebenswert

**Wenn möglich:**  
Folge meinen  
kindlichen  
Bedürfnissen

**Wenn nötig:**  
Übernimm  
die Leitung

**Ich brauche dich**, damit du  
meinen Erkundungsdrang  
unterstützt

- Pass auf mich auf
- Hilf mir
- Freu dich mit mir

**Sichere Basis**



## KREIS DER SICHERHEIT

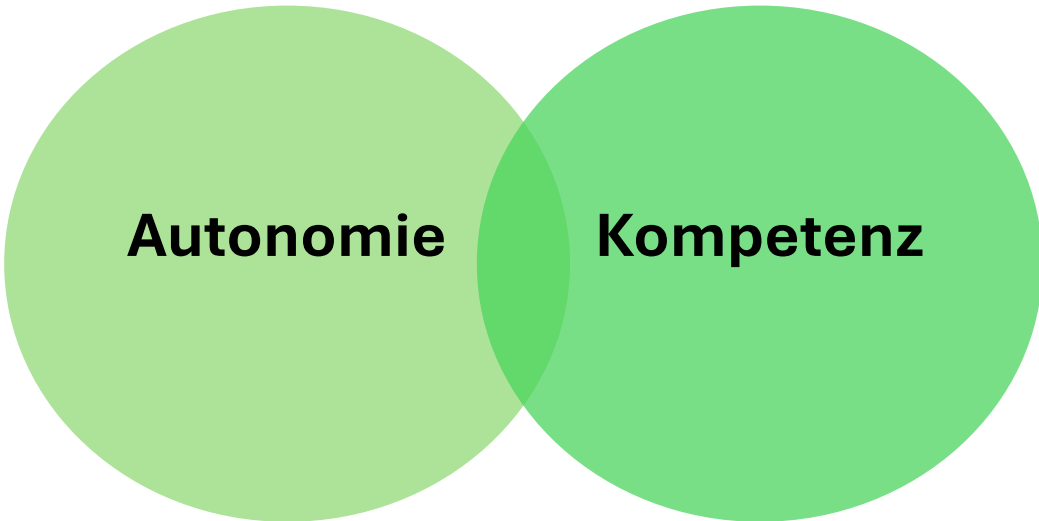
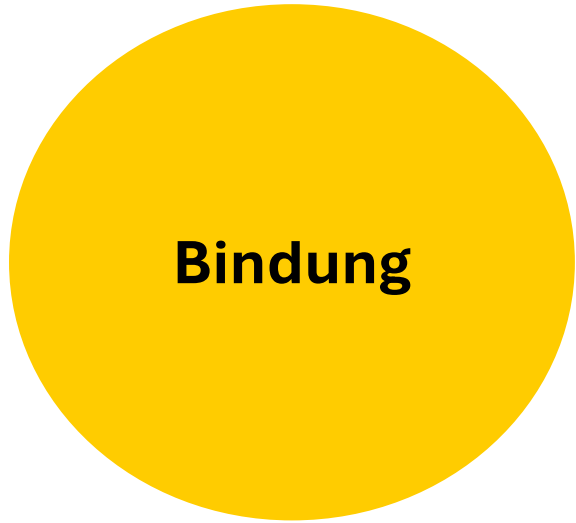
Wie Betreuungspersonen auf die Bedürfnisse  
ihrer Kinder achten

**Sicherer Hafen**



- Beschütze mich
- Tröste mich
- Freu dich an mir
- Ordne meine Gefühle

**Ich brauche dich**, damit du mich  
willkommen heißt, wenn ich zu dir  
komme



# Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...



wahrnehmen

richtig interpretieren

angemessen darauf reagieren

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich im Grundschulalter und wird u.a. durch die Schulleistungen beeinflusst.

Ein Kind mit schlechten Leistungen kann bei entsprechender Unterstützung und Wertschätzung ein hohes *Selbstwertgefühl* entwickeln, wenn ihm der Eindruck vermittelt wird, dass es so akzeptiert wird, wie es ist.



### **Der „vernünftige“ Teil des Gehirns ist noch im Aufbau.**

Bereiche, die fürs Beruhigen, Nachdenken und Stoppen von Impulsen zuständig sind, reifen erst über viele Jahre. In den ersten Lebensjahren sind sie noch kaum funktionsfähig.

### **Gefühle kommen ungefiltert an.**

Starke Emotionen (Wut, Angst, Frust) entstehen sehr schnell – aber es gibt noch kein inneres „Bremsssystem“, das sie abmildern könnte.

### **Kinder brauchen geliehene Regulation.**

Erwachsene übernehmen diese Aufgabe: durch Nähe, ruhige Stimme, Halten, Benennen von Gefühlen. Man nennt das *Co-Regulation*. Erst daraus entwickelt sich später Selbstregulation.

### **Die nötigen Verbindungen im Gehirn fehlen noch.**

Die Netzwerke zwischen Gefühlszentrum und Denkzentrum werden erst nach und nach aufgebaut – durch wiederholte Erfahrungen von Trost und Sicherheit.

### **Selbstregulation ist ein Lernprozess, kein Automatismus.**

So wie Laufen oder Sprechen entsteht emotionale Selbststeuerung über Jahre hinweg.

 **Das „Denkgehirn“ schaltet sich langsam dazu.**

Kinder können Gefühle nun *kurz* wahrnehmen und manchmal schon stoppen – aber noch nicht zuverlässig. Impulse sind oft schneller als das Nachdenken.

 **Co-Regulation bleibt wichtig – wird aber feiner.**

Erwachsene beruhigen nicht mehr nur durch Trösten, sondern zunehmend durch Sprache („Du bist gerade wütend“) und gemeinsame Strategien.

 **Gefühle bekommen Worte.**


Kinder lernen, Emotionen zu benennen – und allein das hilft schon, sie etwas zu ordnen („Ich bin traurig“, statt sofort zu hauen).

 **Warten und Aushalten wird langsam möglich.**

Kleine Frustrationen (Reihe abwarten, Spielzeug teilen) können mit Unterstützung bewältigt werden – große Gefühle brauchen weiterhin Hilfe.

 **Neue Strategien entstehen.**

Manche Kinder probieren schon selbst Beruhigung aus: weggehen, tief atmen, Kuscheltier holen, Hilfe holen.

 **Übung, Übung, Übung.**

Jede Alltagssituation (Konflikte, Übergänge, Regeln) trainiert das Gehirn – Rückschritte gehören ganz normal dazu.

 **Selbstregulation wächst aus Beziehung.**

Je verlässlicher Kinder begleitet werden, desto stabiler wird ihre innere Steuerung.

### **Das Denkgehirn übernimmt öfter das Steuer.**

Kinder können Gefühle nun häufiger *innerlich stoppen*, nachdenken und ihr Verhalten anpassen – noch nicht perfekt, aber deutlich stabiler als im Kindergarten.

### **Gefühle lassen sich besser beschreiben.**

Statt sofort zu handeln, sagen viele Kinder schon Dinge wie: „Ich bin sauer“ oder „Das war unfair“ – Sprache ersetzt zunehmend Impulse.

### **Frustrtoleranz wächst.**

Warten, Verlieren, Fehler machen oder Regeln einhalten gelingt immer öfter – Rückfälle gibt's vor allem bei Müdigkeit, Stress oder Überforderung.

### **Eigene Strategien entstehen.**

Kinder greifen selbst auf Bewährtes zurück: tief atmen, kurz Abstand nehmen, jemanden ansprechen, innerlich bis zehn zählen.

### **Ziele können mitgedacht werden.**

„Ich will keinen Ärger bekommen“ oder „Ich möchte fertig werden“ hilft, Gefühle zu bremsen und Verhalten bewusster zu steuern.

### **Erwachsene wechseln von Co-Regulation zu Coaching.**

Lehrkräfte und Bezugspersonen helfen mehr durch Reflexion („Was hätte dir geholfen?“) als durch direktes Beruhigen.

# Hilfe bei der Regulation von Gefühlen

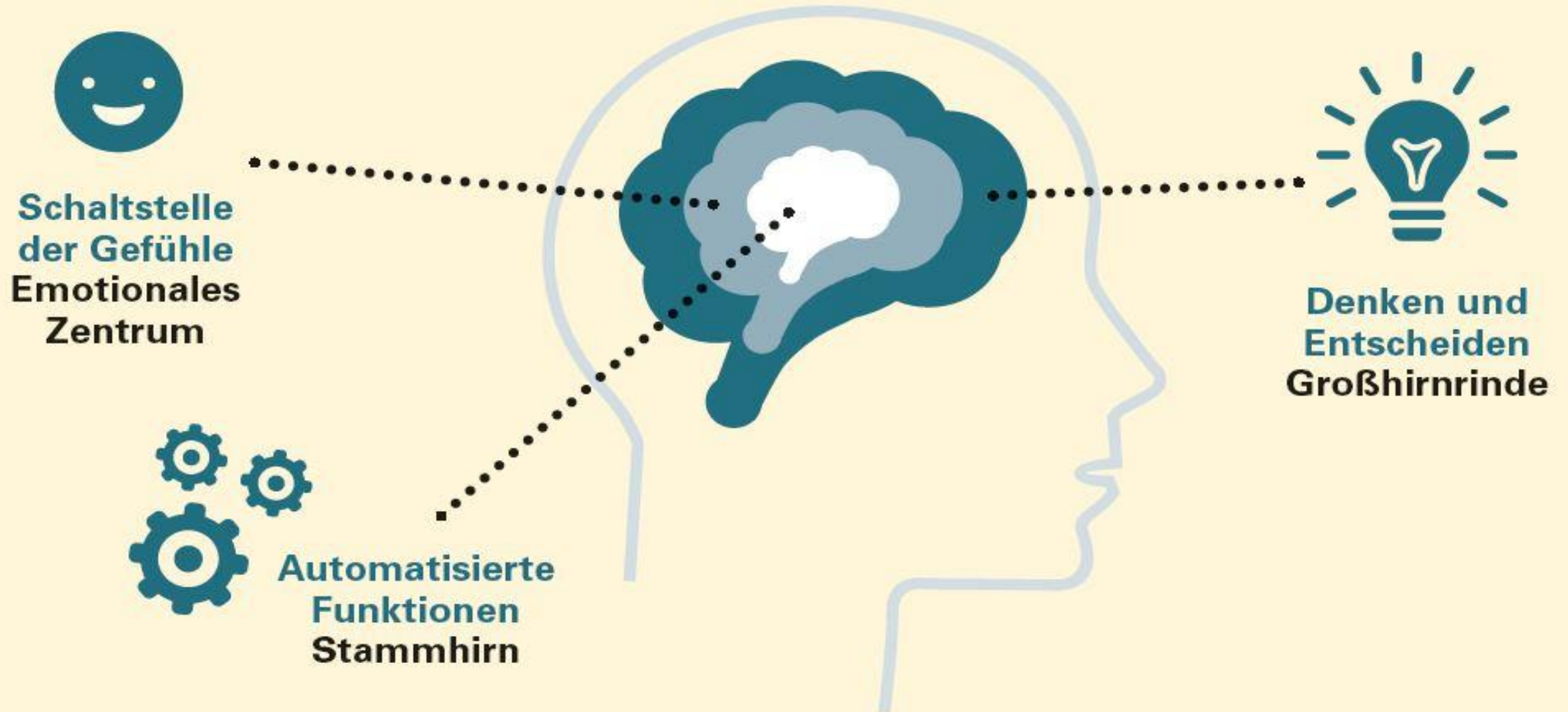
Im Laufe der Entwicklung lernt ein Kind durch die zunächst **externe Regulation seiner Gefühle** in engen Beziehungen allmählich die **eigene Selbstregulation**.

Kinder **im Grundschulalter** können ihre **Gefühle meist schon detailliert in Worte fassen** und **verbal kommunizieren**.

Dies ist ein entscheidender **Entwicklungsschritt** auf dem Weg zur **selbstständigen Regulation** von Gefühlen.



# DIE DREI TEILE DES MENSCHLICHEN GEHIRNS



Feinfühligkeit bedeutet immer wieder die **Verbindung** herzustellen zwischen der **Gefühls- und Gedankenwelt des Kindes** und der **äußeren Realität**

Damit das gelingt, ist es nötig, sich in das Kind hineinzusetzen und **die Welt mit den Augen des Kindes zu sehen**

– gleichzeitig aber auch **die eigene Perspektive nicht aufzugeben.**



# Wie kann das gelingen?

Was fühlst Du?

Ich nehme  
alles ernst,  
aber nicht alles  
geht!

Es ist ok.

Bleiben Sie bei  
Ihren eigenen  
Gefühlen!

# **Das innere Bindungsmodell steuert u.a. *wie Stress verarbeitet wird***

Kinder lernen früh:

- Bekomme ich Hilfe, wenn ich überfordert bin?
- Sind Erwachsene verlässlich?
- Darf ich Gefühle zeigen?

Diese Antworten werden innerlich abgespeichert — und genau darauf greift das Kind zurück, wenn es emotional schwierig wird.


 Selbstregulation baut auf diesen frühen Erfahrungen auf.

Ein Kind wird Grenzen umso besser akzeptieren und sich kooperativer verhalten, desto besser seine **emotionalen Grundbedürfnisse** erfüllt sind  
– das heißt, es besteht **genug Beziehungsangebot** und **genug Autonomie**.



Ca. **95%** der „**verhaltensauffälligen**“ Kinder leiden **nicht** an einer **personen-verankerten Störung** oder an einer Minderbegabung, **sondern** an ihrem **soziokulturellen Umfeld**.

Aus Sicht der Bindungstheorie scheint es deutlich sinnvoller, auffälliges Verhalten und Lernbeeinträchtigungen als **Ausdruck eines aktivierten Bindungssystems** zu verstehen.

A diagram illustrating the iceberg metaphor. It features a large iceberg floating in a light blue sea. The iceberg is divided into three horizontal sections, each enclosed in a black oval. The top section is above the water line, the middle section is at the water line, and the bottom section is below the water line. The background is a soft, hazy sky and sea.

Beißen, Schubsen,  
Treten, .....

Ärger, Wut, Trauer,  
Angst, Scham,  
Überforderung.....

Akzeptanz,  
Wertschätzung,  
Gemeinschaft,  
Orientierung,  
Bewegung....

VERHALTEN

GEFÜHLE

BEDÜRFNIS



# Auf individuelles Verhalten individuell reagieren!

- Auf welchem Entwicklungsstand ist das Kind?
- Welchen Sinn hat das Verhalten des Kindes?
- Was macht das Verhalten mit mir?
- Unterscheidung zwischen Wünschen und Bedürfnissen

Kinder berühren unbewusst unsere eigenen biografischen Themen.

Zum Beispiel:

*Wenn ein Kind respektlos wirkt, reagieren wir vielleicht empfindlich, weil uns Respekt selbst sehr wichtig ist.*

*Wenn ein Kind ständig jammert, kann das Gefühle von Überforderung oder Hilflosigkeit in uns aktivieren.*

*Wenn ein Kind provoziert, kann es alte Erfahrungen von Machtlosigkeit oder Ungerechtigkeit wachrufen.*

Das passiert nicht bewusst.

Unser Nervensystem reagiert schneller als unser Denken.



Im Hortalltag herrscht oft Zeitdruck, Lautstärke, Mehrfachbelastung.

Unter Stress schaltet unser Gehirn – genau wie bei Kindern – in ein Alarmsystem.

Dann werden:

- Impulse schneller
- Tonlage schärfer
- Geduld kürzer
- Perspektivwechsel schwieriger

Das ist kein pädagogisches Versagen.  
Das ist Neurobiologie.

In diesem Zustand reagieren wir eher automatisch als reflektiert.



# 1. Name it before you tame it!

sauer sein

**WUT**

Oder ganz anders?

Ärger

Zorn

Groll

ärgerlich sein

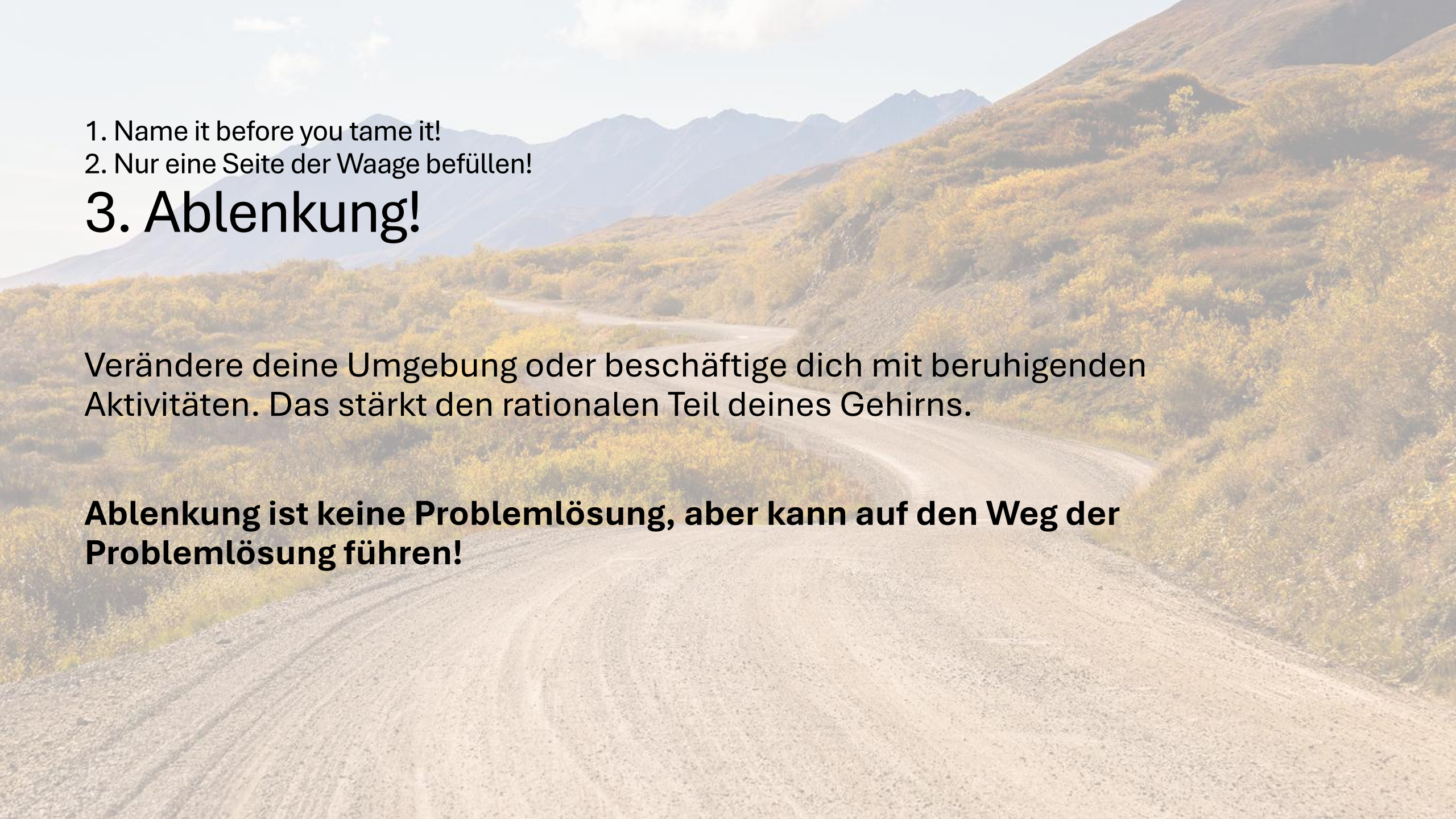
1. Name it before you tame it!

## 2. Nur eine Seite der Waage befüllen!



Gegenteilige Gefühle schließen sich aus!

- Dankbarkeits- oder Achtsamkeitsübungen helfen, negativen Gefühlen nicht zu viel Raum zu geben.

- 
- A dirt road winds through a valley with mountains in the background. The road is light-colored and has tire tracks. The surrounding landscape is covered in low-lying vegetation with yellow and green hues. In the distance, there are several mountain peaks under a blue sky with some clouds.
1. Name it before you tame it!
  2. Nur eine Seite der Waage befüllen!

### 3. Ablenkung!

Verändere deine Umgebung oder beschäftige dich mit beruhigenden Aktivitäten. Das stärkt den rationalen Teil deines Gehirns.

**Ablenkung ist keine Problemlösung, aber kann auf den Weg der Problemlösung führen!**

1. Name it before you tame it!
2. Nur eine Seite der Waage befüllen!
3. Ablenkung!

## 4. Fürsorge ist Selbstfürsorge!



Der Alltag mit kleinen Kindern ist anstrengend und herausfordernd!

Wenn Sie nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten, können Sie nicht mehr feinfühlig mit den Bedürfnissen von Kindern umgehen!

Was tun Sie für sich?

Krisen und Konflikte gehören dazu!

Gut genug ist  
das neue  
Perfekt!

(Jesper Juul)

