

Gefühle im Grundschulalter

Kinder emotional begleiten im Hort

Simone Schöberl

Referentin | Fachkraft für Bindungspädagogik

1. Bindung – Grundlage für emotionale Entwicklung

Was ist Bindung?

Bindung ist die besondere, emotionale Beziehung eines Kindes zu seinen Hauptbezugspersonen.

Sie ist angeboren, universell und überdauert Raum und Zeit.

Im Grundschulalter bedeutet Bindung nicht mehr Nähe – sondern Verfügbarkeit bei Bedarf.

Warum ist Bindung weiterhin wichtig?

Bindung und Unabhängigkeit sind keine Gegensätze.

Sichere Bindung ermöglicht Exploration.

Bindungsverhalten wird aktiviert durch:

- Schmerz
 - Angst
 - Überforderung
 - soziale Konflikte
 - schulischen Misserfolg
-



2. Grundbedürfnisse erkennen

Kinder brauchen:

♥ **Bindung & Zugehörigkeit**

🌱 **Autonomie**

🎯 **Kompetenz**



Merksatz:

Ein aktiviertes Bindungssystem blockiert Exploration.



3. Feinfühligkeit

Feinfühligkeit bedeutet:

1. Signale wahrnehmen
2. richtig interpretieren
3. angemessen reagieren

Feinfühligkeit heißt:

Gefühle ernst nehmen – Verhalten nicht immer.



4. Von Co-Regulation zu Selbstregulation

Selbstregulation entsteht aus geliehener Regulation.

Unter Stress:

- Alarmzentrum aktiv
- Denkzentrum reduziert
- Lernen eingeschränkt

Kinder im Grundschulalter:

✓ können Gefühle benennen

- ✓ erkennen Ursachen
- ✓ entwickeln erste Strategien

Aber: Impulskontrolle ist noch nicht stabil.

5. Das 4-Schritte-Modell

1 Regulieren

Erst Sicherheit, dann Pädagogik.
Stimme senken. Tempo rausnehmen. Präsenz zeigen.

2 Verstehen

„Du bist gerade richtig wütend.“
Gefühl validieren – nicht Verhalten.

3 Begrenzen

„Ich lasse nicht zu, dass geschubst wird.“
Kurz. Klar. Ruhig.

4 Nachhaken

Erst nach der Beruhigung reflektieren.
„Was hätte dir geholfen?“



6. Soziale Position im Grundschulalter

Zentrale Fragen:

- Bin ich gut genug?
- Gehöre ich dazu?
- Wie werde ich gesehen?

Emotionale Themen:

- Eifersucht
- Neid
- Rivalität
- Ausgrenzung

Aufgabe der Fachkraft:

Atmosphäre schaffen, in der jedes Kind sich respektiert fühlt.



7. Gefühl – Verhalten – Bedürfnis

Verhalten ist oft eine Notlösung.

Verhalten	Gefühl	Bedürfnis
Schubsen	Wut	Orientierung
Rückzug	Scham	Schutz
Rumalbern	Unsicherheit	Zugehörigkeit

Nicht nur Verhalten korrigieren – Bedürfnis verstehen.



8. Umgang mit eigenen Gefühlen

Was triggert mich?

Trigger = schnelle, automatische emotionale Reaktion aufgrund eigener biografischer Erfahrungen.

Unter Stress reagieren wir:

- impulsiver
- schärfer
- weniger perspektivfähig

Das ist Neurobiologie – kein pädagogisches Versagen.

Strategien

1. Gefühle benennen („Name it before you tame it.“)
 2. Aufmerksamkeit bewusst lenken
 3. Kurz Abstand nehmen
 4. Selbstfürsorge ernst nehmen
-

9. Abschlussgedanken

Krisen gehören dazu.
Konflikte gehören dazu.
Emotionen gehören dazu.

Gut genug ist das neue Perfekt.

☛ Raum für Notizen

Was nehme ich mit?

Was probiere ich morgen aus?

Was bespreche ich im Team?
