

## **Kindlichen Gefühlsausbrüchen begegnen**

Die zentrale Botschaft soll sein: ***Dein Gefühl ist in Ordnung! Es ist richtig, es zu spüren. Der Umgang damit ist veränderbar.***

Wesentliche Bedürfnisse, die im Zuge eines Gefühlsausbruches „bedroht“ erscheinen und unbedingt besonderer Beachtung bedürfen, sind jenes *nach Sicherheit – nach Nähe – nach Kontrollierbarkeit*

### **5 Schritte aus dem Gefühls-Treibsand**

#### **Verstehen und nützen**

#### **QICK INFO:**

***!!! Gefühle und Körper gehören zusammen***

***!!! Gefühle koppeln sich an Situationen und Signale***

- Hilfreich ist, das „Muster“ zu unterbrechen. Je unerwarteter auf übliche Situationssignale reagiert wird desto wahrscheinlicher ist es, dass sich das „Muster“ NICHT wiederholen kann!

***!!! Gefühle nehmen mit der Zeit automatisch an Stärke ab***

***!!! Starke Gefühle blockieren und beeinflussen das Denken und die Wahrnehmung***

- Es ist notwendig, das Gefühl zuerst zu „bremsen“ bevor vom Kind Argumente, Ausnahmen, positive Erlebnisse etc. gesehen, gehört oder verstanden werden können.

#### **Bremsen, beruhigen**

- Die Stärke des Gefühls muss verringert werden, dazu können diverse zur Verfügung stehenden Mittel genutzt werden: Körperkontakt, Bewegung, Gegenstände, Wechsel der äußeren Umstände (Raum, Licht, Temperatur...), Tonfall, Stimmlage etc.
- Dem Zustand einen Namen geben, um das Gefühlschaos (be-)greifbarer zu machen. Das bringt Abstand zwischen dem Kind und das unerwünschte Gefühl/Verhalten und macht es zu einem symbolisch außen liegenden Verhandlungs- und Kampfpartner (zB. Chaos-Frau, Nichtstu-Bär, Zorn-Affe, ... (Kontrollierbarkeit).

### **Lösungsmöglichkeiten sammeln, planen, entscheiden**

- Je jünger ein Kind ist, desto eher muss der Erwachsene eine Vorauswahl treffen und dann z.B. zwei Möglichkeiten anbieten.
- Am Ende soll es einen konkreten Plan geben: was, wer, wann, wie, wo (Kontrollierbarkeit)

### **Handeln und Aushalten**

- Es braucht viel Geduld und Energie, die Situation gemeinsam auszuhalten (Nähe). Lernen passiert auch hier durch Versuch und Irrtum!
- Wenn das Kind im Gefühls-Treibsand feststeckt müssen die Erwachsenen zunächst den Reflex unterdrücken, sich „anstecken“, sich mitreißen zu lassen. Es kostet viel Kraft, ruhig zu bleiben – dennoch sind feste Grenzen notwendig (Sicherheit).

### **Anerkennen und daraus lernen**

- Wiederholung als Chance: Oft gerät ein Kind immer wieder in den gleichen Gefühls-Treibsand. So unangenehm das auch sein mag, liegt darin die besondere Chance, immer wieder am selben Gefühl üben zu können, sich langsam zu verbessern und zunehmend Kontrolle und Sicherheit zu erlangen. Helfende Erwachsene sollten selbst kleine Fortschritte bemerken und betonen! (z.B. „Heute war der Ärger nur noch 15 Minuten da. Das ist toll – wie hast du das gemacht?“)
- Im Nachhinein die Situation nachbesprechen – Zeichen von drohendem Gefühls-Treibsand sind im Vorhinein oft deutlich erkennbar (Kontrollierbarkeit)!!!
  - Was waren die Warnhinweise in der Umgebung?
  - Was waren die inneren Hinweise?
  - Was hat am besten geholfen?
  - Was ist mein Ausstiegsplan für das nächste Mal?

*Aus: Kernstock-Redl, H.: Wie kommt der Zornaffe von der Palme? – Nie wieder hilflos im Umgang mit Kindern. G&G Buchvertriebsgesellschaft mbH, Wien. 2007*

Die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung sind auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!