

The background features several colorful, rounded shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

RUND UM EMOTIONEN

Was sind Emotionen und was unterscheidet sie von Gefühlen?

Emotionale Entwicklung bei Kindern von 0 bis 7 Jahren

Begleitung und Förderung der emotionalen Entwicklung von Kindern

Oksana Goehl Sozialpädagogin & Systemische Beraterin (IHK)
Psychologin B.Sc.

www.farben-wandel.de

EINSTIEG

„Über Emotionen und Gefühle wird gesprochen oder auch nicht. Trotzdem begleiten sie uns täglich und können unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflussen.“

Oksana Goehl





**Vor welcher Tür
stehst Du heute?**



WAS IST EINE EMOTION...

Es gibt keine einheitliche Definition von Emotionen

EMOTIONEN...

- ❖ **BESCHREIBEN DEN AKTUELLEN ZUSTAND EINER PERSON**
- ❖ **BEINHALTEN IMMER AUCH EINEN GEFÜHLSANTEIL**
- ❖ **SIND AUF EIN OBJEKT GERICHTET**
- ❖ **SIND VON KURZER DAUER**
- ❖ **TRETEN AUTOMATISCH AUF**

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden Gefühle und Emotionen häufig synonym verwendet. Dies ist nicht korrekt, da ein Gefühl lediglich ein Teil einer Emotion ist.

EINFACH ERKLÄRT:

❖ Emotion = Gesamtprozess im Körper

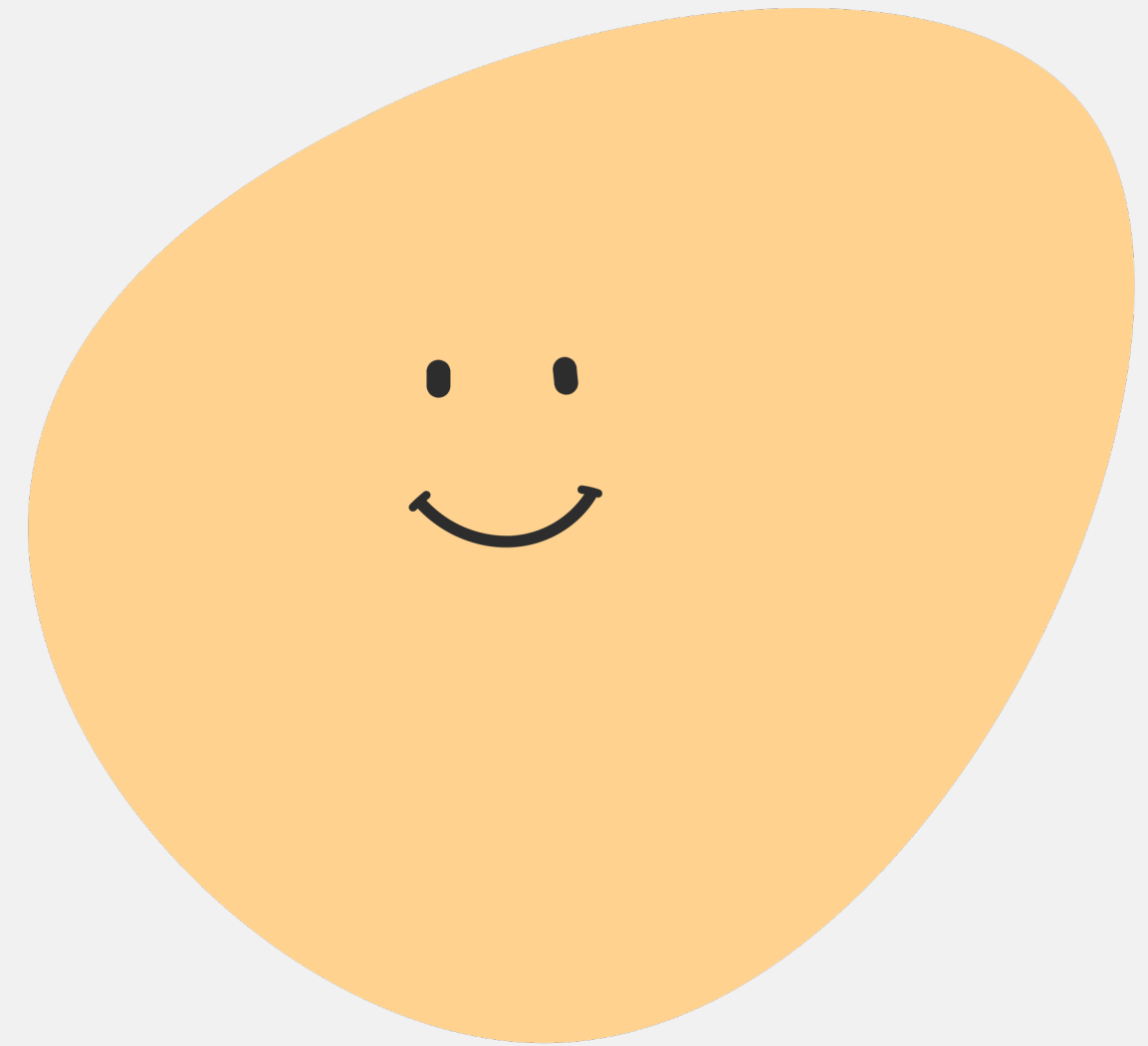
- körperliche Reaktion (Herz, Spannung)
- Gedanken
- Ausdruck (Mimik, Verhalten)

❖ Gefühl = das bewusste Erleben

- z. B.,,Ich fühle mich traurig“

❖ Emotionale Disposition

- Persönlichkeitseigenschaft



7 GRUNDEMOTIONEN

nach Paul Ekman

WUT

FREUDE

EKELE

ÜBERRASCHUNG

ANGST

TRAUER

VERACHTUNG

MIMIKCODE
DIE MIMIK
ENTSCHLÜSSELN



Abbildung: Mimikresonanz – Erkennen von Emotionen im Gesicht
Quelle: 123bildung.de (o. J.)

5 BESTANDTEILE EINER EMOTION

- ❖ Körperreaktion
 - Herz schlägt schnell
- ❖ Ausdruck (Mimik, Verhalten)
 - Kind versteckt sich
- ❖ Gefühl (inneres Erleben)
 - „Ich habe Angst“
- ❖ Gedanken
 - „Da ist ein Monster“
- ❖ Handlungsimpuls
 - Kind läuft zu Mama

→ Emotion ist ein ganzer Prozess im Körper und im Gehirn.

WARUM EMOTIONEN WICHTIG SIND

- ❖ **Emotionen steuern Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung**
 - Relevante Reize werden schneller erkannt (z. B. Gefahr)
- ❖ **Emotionen beeinflussen kognitive Prozesse**
 - Gedächtnis, Entscheidungen und Problemlösen werden durch Emotionen moduliert
- ❖ **Emotionen haben motivationale Funktion**
 - Sie lenken Verhalten auf Annäherung oder Vermeidung
- ❖ **Emotionen erfüllen soziale Funktionen**
 - Kommunikation von Zuständen (Mimik, Stimme) und Regulation von Beziehungen

The background features several colorful, rounded shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, minimalist face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing different emotions like happiness, sadness, and surprise. A light green horizontal bar highlights the main title text.

Emotionale Entwicklung im Alter von 0 bis 7 Jahren

1. Lebensjahr

❖ Emotionsausdruck

- Ab 3. Lebensmonat: primäre Emotionen wie *Freude, Angst, Ärger, Traurigkeit, Neugier und Überraschung*

❖ Emotionsverständnis

- Primäre Emotionen können nachgeahmt und nachempfunden werden

❖ Emotionsregulation

- Intern: z.B. Lutschen am Daumen
- Extern: durch Trost

❖ Empathie (globale Empathie)

- Kind lässt sich von Gefühlen anderer anstecken

2. Lebensjahr

❖ Emotionsausdruck

- Durch erste Worte und Sätze möglich
- Sekundäre Emotionen (*Stolz Scham, Schuld, Neid*) können empfunden und geäußert werden, da das Kind an Selbstbewusstsein gewinnt und sich mit den anderen zu vergleichen beginnt

❖ Emotionsverständnis

- Kind erkennt, dass Emotionen innere Zustände sind
- das Wissen über Ursachen von Emotionen nimmt zu

❖ Emotionsregulation

- Neue Methoden der Emotionsregulation (z. B. nuckeln, schaukeln, Kuscheltier festhalten usw.)
- Lernt erst soziale Regeln im Hinblick auf erwünschte und nicht erwünschte Methoden der Emotionsregulation (z.B. Schlagen)

❖ Empathie (egozentrische Empathie)

- Kind lernt immer besser, Ursachen von Emotionen zu erkennen und reagiert auf Gefühlsausdruck anderer
- vermischt eigene und fremde Emotionen

3. Lebensjahr

❖ Emotionsausdruck

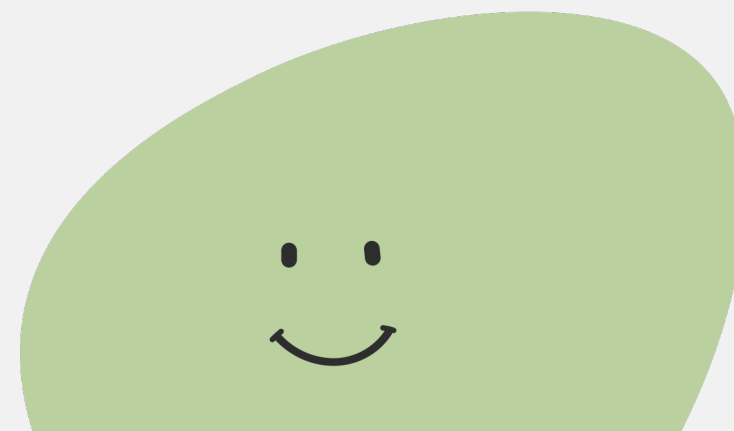
- Kind lernt, Gefühle vorzutäuschen oder zu verstecken

❖ Emotionsverständnis

- Bei anderen Menschen nur Unterscheidung von positiven und negativen Emotionen möglich
- Erkennt, dass Emotionen das Ergebnis innerer Prozesse sein können
- Enge Verknüpfung mit Wortschatz und Ausdrucksvermögen

❖ Empathie

- Kind ist in der Lage, Mitleid zu empfinden



4. & 5. Lebensjahr

❖ Emotionsausdruck

- Kind knüpft neue soziale Kontakte, hat aber häufig noch Probleme, (widersprüchliche) Gefühle zu verstehen

❖ Emotionsverständnis

- Weiterentwicklung des Emotionsvokabulars
- Kind nimmt häufiger Bezug auf die Gefühle anderer
- Nimmt widersprüchliche Gefühle wahr, z. B. gleichzeitig Freude und Angst bei bevorstehendem Ereignis (multiple Emotionen)

❖ Emotionsregulation

- Neue Methoden der Emotionsregulation, z.B. Selbstgespräche führen, Frust durch Bewegung abbauen, mit anderen über Gefühle sprechen usw. (auch unbewusst)

❖ Empathie (emotionale Empathie)

- Kind kann eigene und fremde Emotionen unterscheiden



6. & 7. Lebensjahr

❖ Emotionsausdruck

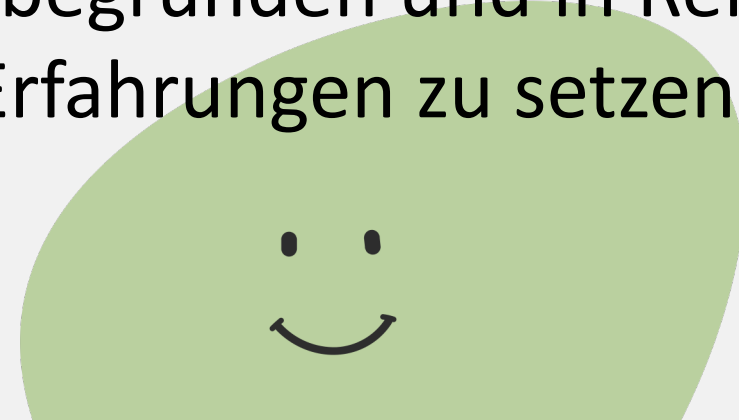
- Kind verfügt über facettenreiche Möglichkeiten, Emotionen auszudrücken
- Ist in der Lage, seinen Emotionsausdruck zu kontrollieren und anzupassen

❖ Emotionsverständnis

- Kind kann bewusst dafür sorgen, dass Situationen, die bei anderen negative Emotionen auslösen, nicht auftreten
- Kind verfügt über komplexes, emotionales Wissen

❖ Empathie

- Kind ist in der Lage, Emotionen anderer zu begründen und in Relationen, mit deren Persönlichkeit, Erlebnissen und Erfahrungen zu setzen





WIE ELTERN EMOTIONAL FÖRDERN KÖNNEN:



1. GEFÜHLE BENENNEN

- „Du bist wütend“
- „Das macht dich traurig“

2. GEFÜHLE ERLAUBEN

- nicht wegtrösten
- nicht bewerten



3. VORBILD SEIN

- eigene Gefühle zeigen

5. REGULATION BEGLEITEN

- nicht allein lassen

4. KÖRPERWAHRNEHMUNG FÖRDERN

- „Wo spürst du das?“

GEFÜHLE IM ALLTAG - IDEEN FÜR ZUHAUSE



EMOTIONS-PANTOMIME



GEFÜHLSAMPEL



GEFÜHLSWÜRFEL
BASTELN

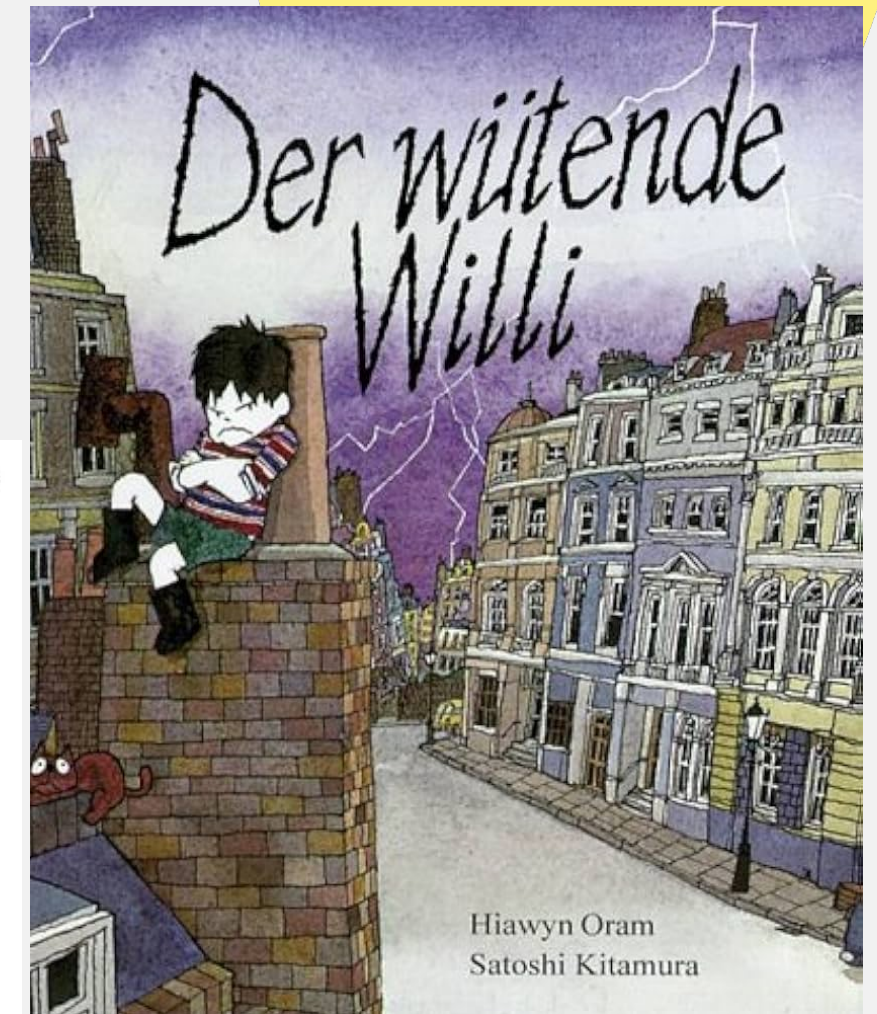
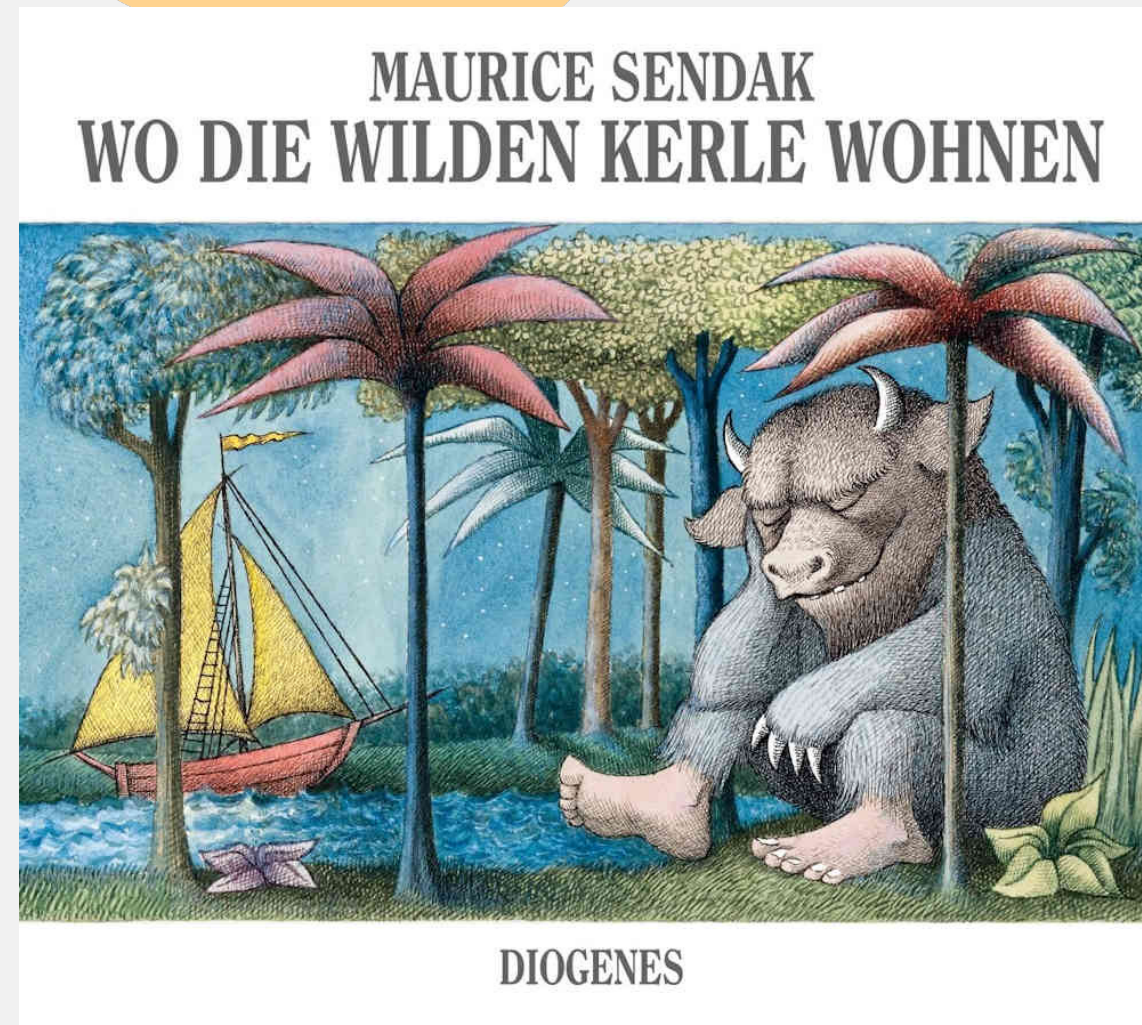
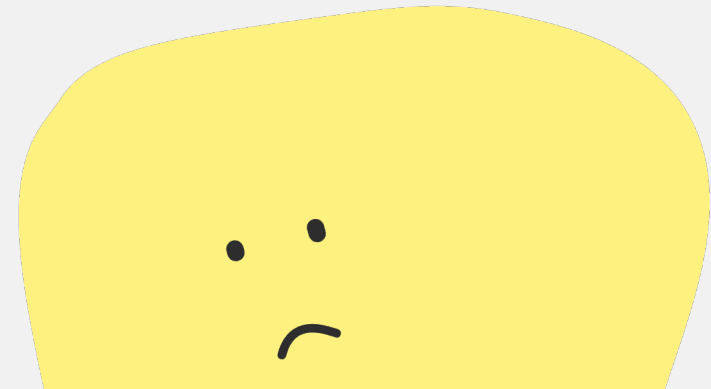


MAGNET BASTELN

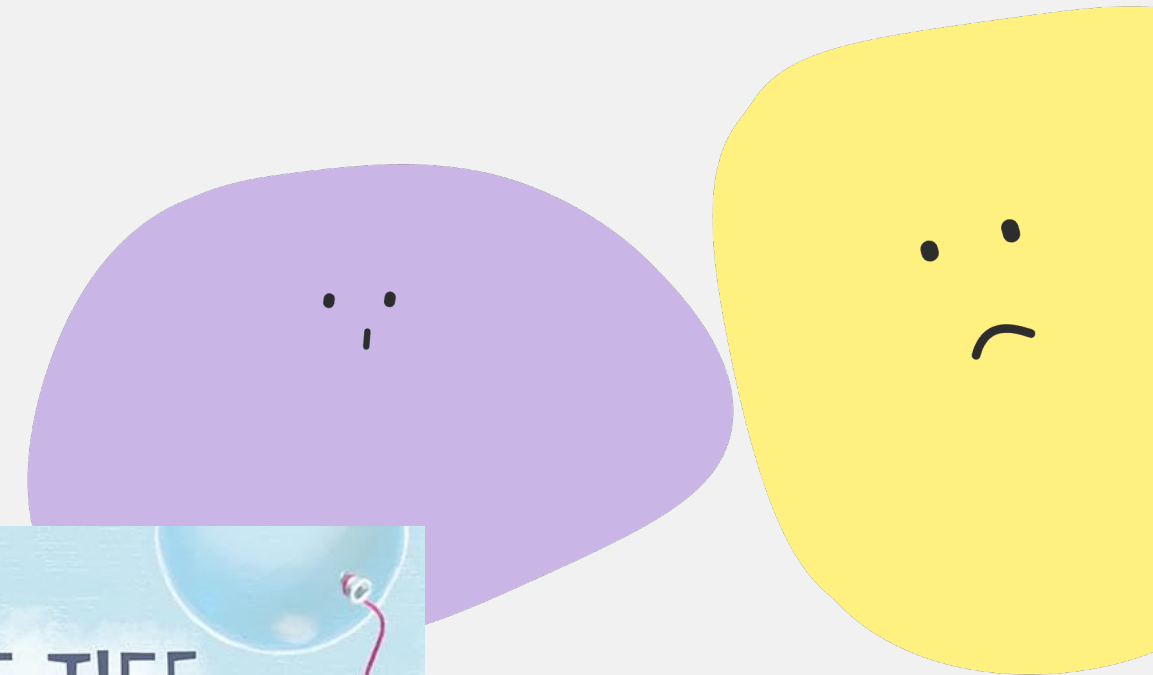


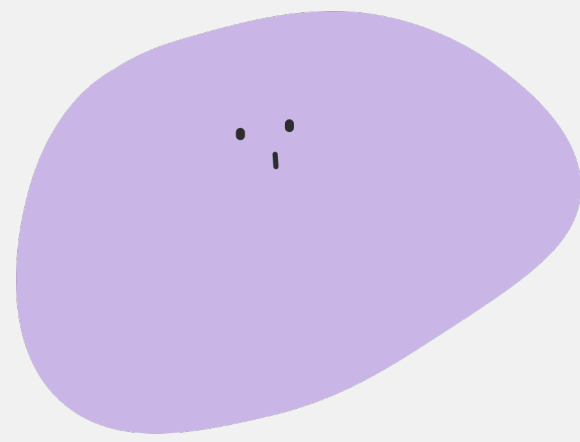
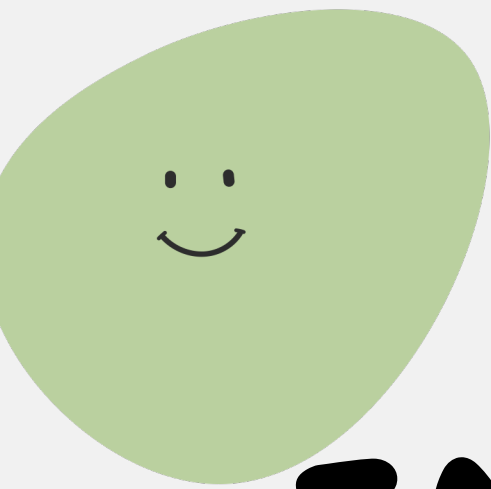
GEFÜHLE-TAGEBUCH

GEMEINSAM ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN- BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN UND KINDER

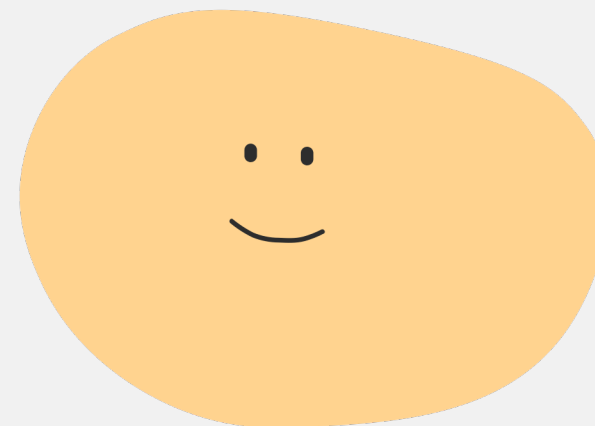
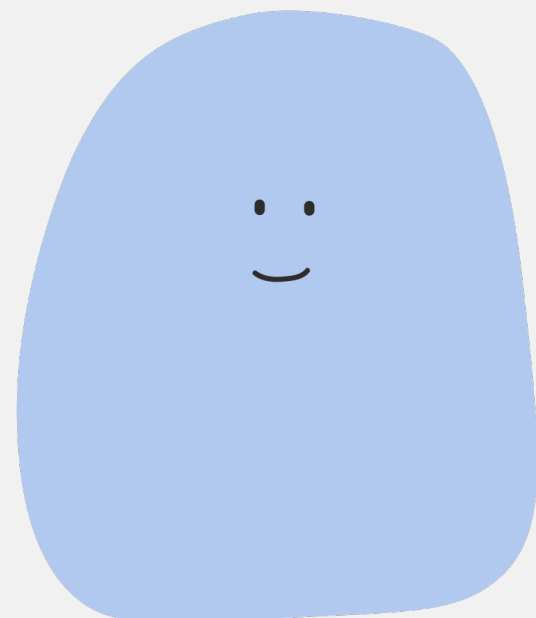
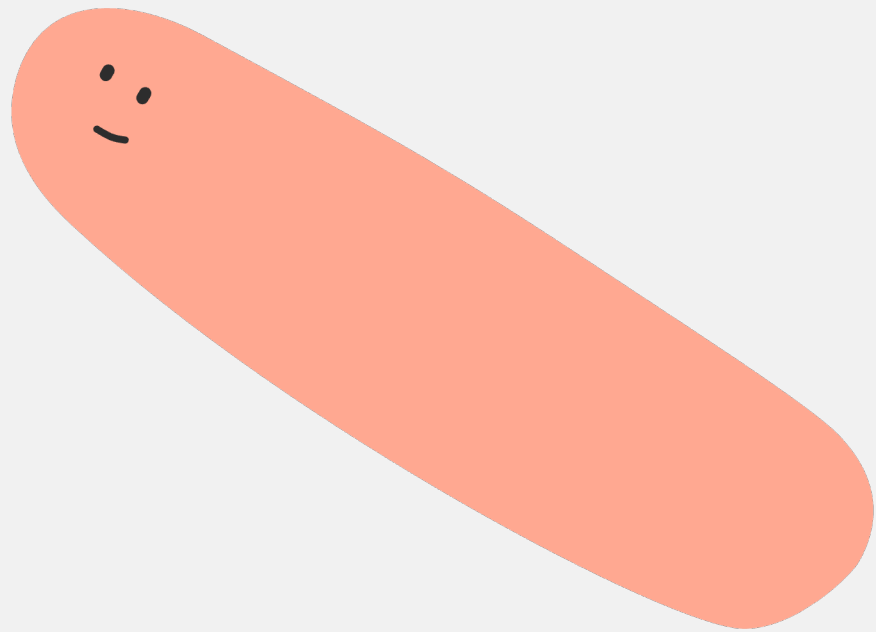
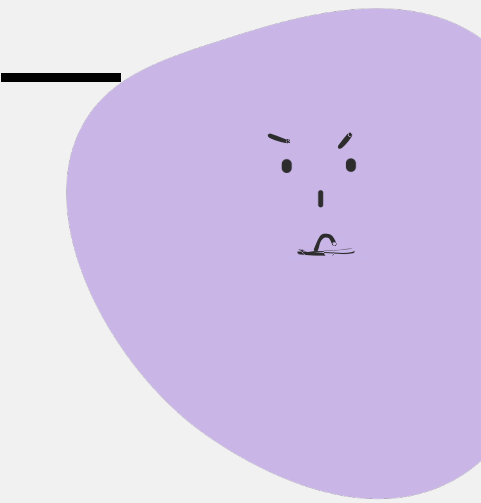


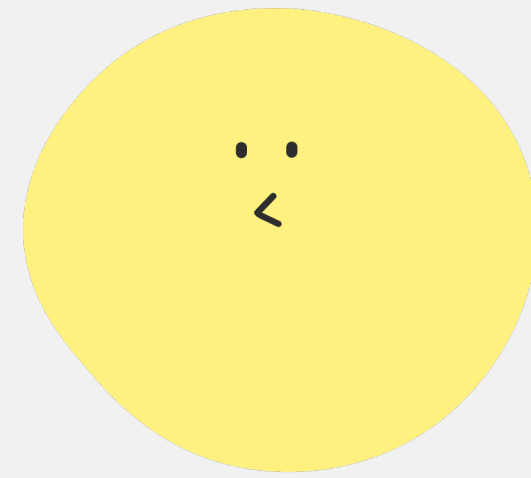
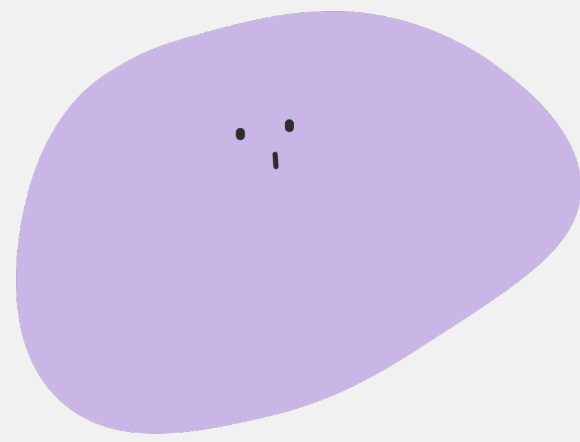
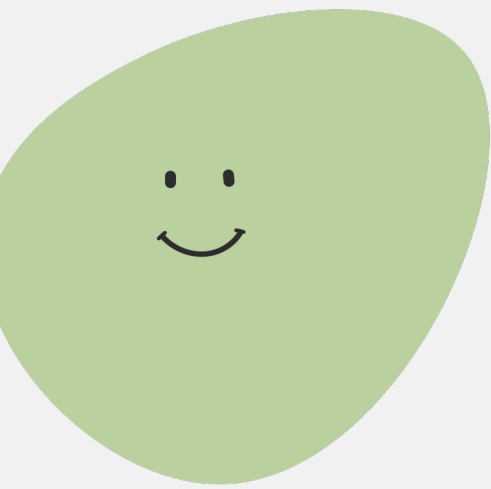
GEMEINSAM ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN- TRAUER





**EMOTIONEN DÜRFEN SEIN
VERHALTEN BRAUCHT
GRENZEN.**





**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT**

