



Wüten, trotzen, traurig sein Zum Umgang mit schwierigen Gefühlen

Elternbildung Mosnang

11. März 2014



Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen

Jirina Prekop; Christel Schweizer
Verlag: Kösel
ISBN: 978-3-466-30546-9

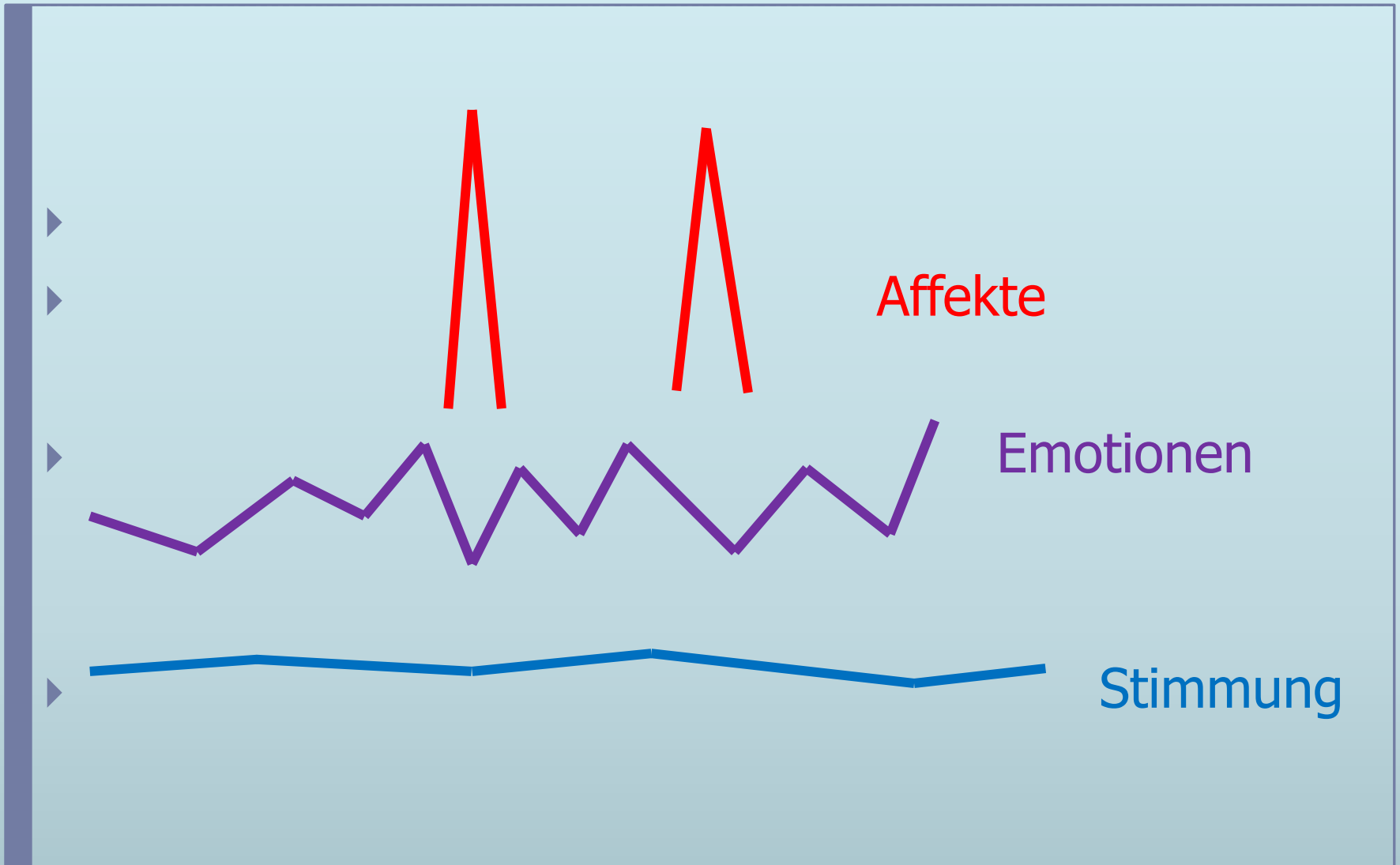


Entwicklungsfenster oder Sensible Phasen

- ▶ **Motorik** **pränatal – 6 J.**
- ▶ **Räumliches Sehen** **Geburt – 2 ½ J.**
- ▶ **Spracherwerb** **Geburt – 3 ½ J.**
- ▶ **Zweitsprache** **Geburt – Pubertät**
- ▶ **Mathematik/Logik** **1 – 4 J.**
- ▶ **Musik** **3 J. – Pubertät**
- ▶ **Emotionsgedächtnis** **6 Mt. – 20 Mt. – Pubertät**

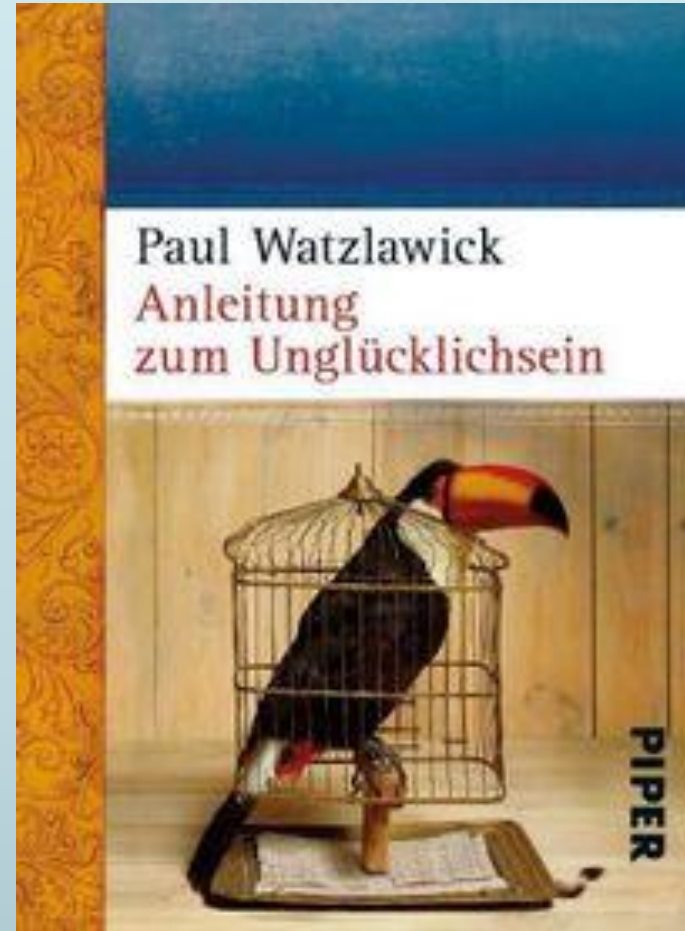


Definition



Anleitung zum Unglücklichsein

- ▶ Paul Watzlawick
- ▶ Verlag: Piper
- ▶ ISBN: 978-3-492-24938-6



Postulat

- ▶ **Alle Gefühle sind erlaubt!**
- ▶ **Alle Gefühle sind erlaubt! ;**
- ▶ **aber alles machen ist nicht erlaubt.**

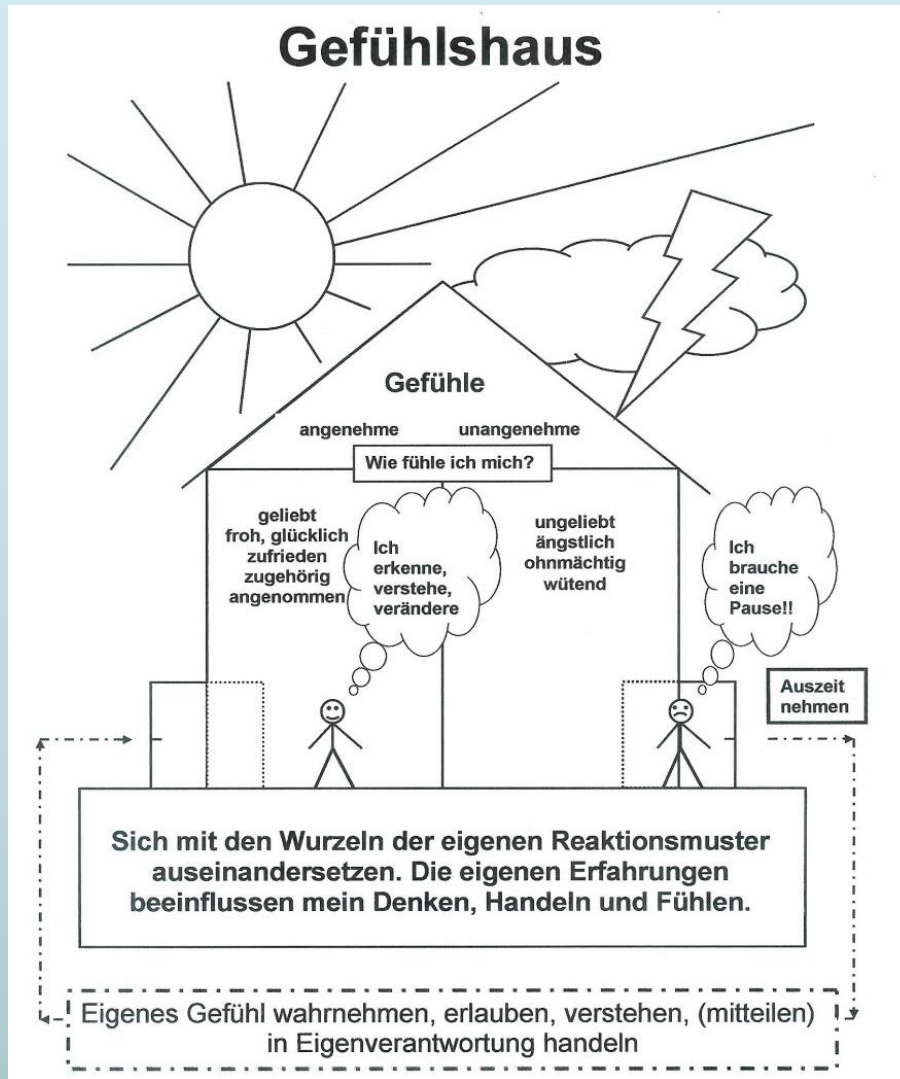


Postulat

**Gefühlsfreiheit: Alle Gefühle sind erlaubt;
gelernt werden muss ein gewaltfreier,
konstruktiver Umgang mit ihnen.**



Gefühlshaus



Peanuts



Abbau eigener Aggressionen

▶ Irrtümliche Meinung



▶ Illusorische Erwartung



▶ Enttäuschung



▶ Frustration



▶ Wut



Elternnotruf 24h
0848 35 45 55
(Festnetztarif)
www.elternnotruf.ch



Abbau eigener Aggressionen

▶ Einsicht



▶ reale Erwartung



▶ Bestätigung



▶ Zufriedenheit



Trotzphase



5 Punkte der Gefühlserziehung

- 1. Wahrnehmen und Zuwenden**
- 2. Erlauben und Bejahen**
- 3. Benennen und Mitteilen**
- 4. Zuhören und Verständnis geben**
- 5. Konstruktiven Ausdruck finden und dabei Eigenverantwortung stärken**



Pädagogisches Handeln

**Zuerst die Beziehung zum Kind herstellen,
dann erziehen.**

„Die richtige Telefonnummer wählen!“



zum dran Denken:

Ich kann nicht!

Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen.
Denke an die Hummel!

Die Hummel hat $0,7 \text{ cm}^2$
Flügelfläche bei $1,2 \text{ g}$ Gewicht.
Nach den Gesetzen der
Aerodynamik ist es unmöglich,
bei diesem Verhältnis zu fliegen.



Die Hummel weiss das aber nicht und fliegt
einfach!



Literatur



ISBN 978-3-466-30516-2

ISBN 978-3-10-091063-9

ISBN 978-3-466-30824-8

ISBN 978-3-466-30464-6

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!
Markus Zimmermann; www.eltern-kinder.ch

