



LORENA SCHÖNFELD



Selbstregulation spielerisch erlernen



DAS WORKBOOK
FÜR ELTERN

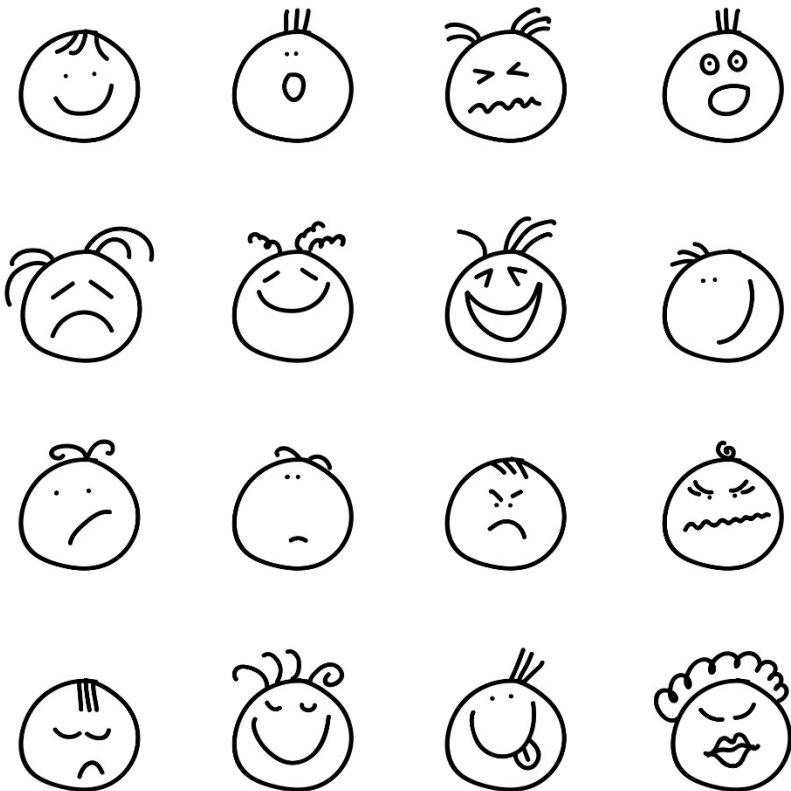
Wie Sie Ihr Kind Schritt für Schritt bei der emotionalen Entwicklung, Emotionsregulation und Selbstkontrolle fördern und begleiten



**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Teil 3: Kinderleichte Übungen für zuhause

ENTDECKE DEINE GEFÜHLE: EMOTIONSERKUNDUNG



Beginnen wir mit einem kleinen Ausflug in ein Abenteuer auf dem Weg zu mehr Selbstregulation. In diesem Kapitel geht es darum, etwas Besonderes über dich zu erfahren – es geht darum, deine eigenen Gefühle anzunehmen und besser kennenzulernen. Sicher warst du auch schon einmal wütend, wenn dir ein Freund genau das Spielzeug weggenommen hat, mit dem du eigentlich gerade spielen wolltest. Oder du hast dich sehr über etwas gefreut, weil du vielleicht ein besonderes Geschenk erhalten hast, das du dir schon eine ganze Weile gewünscht hast. Ganz bestimmt warst du auch schon einmal so richtig frustriert, wenn die Matheaufgabe, die die Lehrerin in der Schule gestellt hat, einfach nicht funktionieren wollte, ganz gleich, wie sehr du dich auch angestrengt hast ...

Wie du siehst, gibt es eine große Bandbreite an Gefühlen, die wir in unserem Alltag erleben können. Das Ausmaß kannst du dir in etwa so vorstellen wie die bunten Farben eines Gemäldes. Einige dieser Kunstwerke weisen sehr freundliche und strahlende Farben auf, während wieder andere eher dunkle und bedrohliche Farben zeigen. So ist es auch mit deinen Gefühlen. An dem einen oder anderen Tag wirst du fröhlich sein, wie

das Strahlen der Sonne, wieder andere Tage werden dir eher das Gefühl geben, dass in dir ein bedrohlicher Vulkan brodelt, der kurz davor ist, auszubrechen.

Auch wenn deine Gefühle sehr gegensätzlich sein können, musst du keine Angst vor ihnen haben. Vielmehr geht es darum, dass du lernst, sie zu verstehen, damit du besser mit ihnen umgehen kannst. Letztlich sind Emotionen nämlich nichts anderes als eine Art geheime Botschaft, die dein Körper und dein Herz dir geben. Wenn du aufmerksam hinhörst, kannst du lernen, was Körper und Herz dir mitteilen möchten. Gefühle sind also keine Feinde. Vielmehr sind es Freunde, die dir mitteilen wollen, was dich stört und was dich glücklich macht. Deine Gefühle sind also eine Art Kompass, der dich dabei unterstützt, die jeweiligen Situationen besser einzuschätzen. Du kannst ihre Anwesenheit nicht beeinflussen. Zudem ist jedes Gefühl wichtig. Ganz gleich, ob du glücklich, traurig, wütend, ängstlich oder neugierig bist – jedes Gefühl darf sein und hat seine Berechtigung. Auch wenn die meisten Menschen sich hauptsächlich auf die angenehmen Gefühle konzentrieren, ist es wichtig, dass du auch die unangenehmen Gefühle zulässt, selbst, wenn das nicht immer ganz schön für dich ist. Damit auch andere dich verstehen, ist es außerdem wichtig, dass du offen über deine Empfindungen sprichst. Das trägt nicht nur zu einem besseren Verständnis bei, sondern hilft dir auch, das jeweilige Gefühl wieder loszuwerden. Vor allem bei negativen Gefühlen kann dir dieses Vorgehen Erleichterung verschaffen.

Wenn du so willst, sind deine Emotionen also eine Art Superkraft, die dazu beiträgt, dass du die Dinge in der Welt besser verstehst. Damit du diese Superkraft besser verstehen kannst, findest du nachfolgend noch ein paar wichtige Informationen auf einen Blick, bevor du zu den Übungen übergehen kannst.

- Emotionen sind normal. Jeder Mensch hat sie. Alle Gefühle gehören zu deinem Leben dazu.
- Deine Emotionen sind wie Farben. Jede dieser Farben hat eine bestimmte Bedeutung und möchte dir etwas mitteilen.
- Wie sich welche Emotion in Farben ausdrücken lässt, kannst du der nachfolgenden Tabelle entnehmen:

Farbe	mögliche Emotionen
Rot	<ul style="list-style-type: none">• Aufregung• Energie• Mut
Blau	<ul style="list-style-type: none">• Ruhe• Frieden• Vertrauen
Gelb	<ul style="list-style-type: none">• Fröhlichkeit• Optimismus
Orange	<ul style="list-style-type: none">• Begeisterung• Freude

	<ul style="list-style-type: none"> • Enthusiasmus
Rosa	<ul style="list-style-type: none"> • Liebe • Sanftheit • Zärtlichkeit
Braun	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Geborgenheit • Stabilität
Schwarz	<ul style="list-style-type: none"> • Stärke • Trauer • Bedrückung

- Wenn du aufmerksam zuhörst, wirst du lernen, deine Emotionen besser zu verstehen.
- Emotionen können sich jederzeit ändern. Ebenso wie das Wetter sind sie oftmals unbeständig und manchmal haben wir sogar mehrere Gefühle, die gleichzeitig auftreten können. Einige Beispiele findest du in der nachfolgenden Tabelle:

Wetter	Emotion
Sonne	<ul style="list-style-type: none"> • Fröhlichkeit • Begeisterung • Glück
Regen	<ul style="list-style-type: none"> • Traurigkeit
Wolken	<ul style="list-style-type: none"> • Nachdenklichkeit • Ruhe
Schnee	<ul style="list-style-type: none"> • Aufregung • Freude • Abenteuerlust
Nebel	<ul style="list-style-type: none"> • Unklare Gedanken
Sturm und Wind	<ul style="list-style-type: none"> • Wut • Aufregung und Spannung • Ärger
Sonnenaufgang	<ul style="list-style-type: none"> • Hoffnung
Sonnenuntergang	<ul style="list-style-type: none"> • Frieden • Geborgenheit

Gewitter	• Völlige Verärgerung
Regenbogen	• Glück

- Du kannst deine Emotionen steuern, wenn du lernst, sie zu verstehen.
- Gefühle müssen nicht versteckt werden. Vielmehr ist es wichtig, Wege zu finden, wie du deine Gefühle auf positive und gesunde Weise ausdrücken kannst. Wie das gelingt, lernst du mithilfe dieses Buches.

Grundsätzlich können Emotionen auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck gebracht werden. Folgende Anhaltspunkte können dir dabei Aufschluss darüber geben, wie sich beispielsweise deine Freunde in einer bestimmten Situation fühlen: der Gesichtsausdruck, das Körpergefühl, die Worte und die Stimme.

Der Gesichtsausdruck

Der Gesichtsausdruck spiegelt dir in der Regel sehr deutlich wider, wie sich deine Mitmenschen fühlen. Hierzu kannst du zum Beispiel die Gesichter der Menschen in deinem Umfeld anschauen. Achte darauf, wie sich ihre Augenbrauen, die Augen, der Mund und die Lippen bewegen. Das verrät dir in der Regel einiges darüber, wie sich diese Menschen fühlen. In einigen Fällen sind die Ausdrücke des Gesichts nicht immer ganz eindeutig.

Beispiel:

Ein Lächeln kann bedeuten, dass dein Gegenüber Freude oder Glück empfindet. Ein fröhlicher Mund und strahlende Augen können aber auch darauf hindeuten, dass dein Gegenüber aufgeregt ist.

Du siehst also, wenn du Emotionen verstehen willst, musst du genau hinschauen und beobachten.

Das Körpergefühl

Deine Gefühle kannst du häufig auch über das Gefühl in deinem Körper identifizieren. Wenn du genau auf deinen Körper achtest, gibt dir dieser sehr genau Aufschluss darüber, was deine Emotionen dir sagen wollen.

Beispiel:

Bist du beispielsweise glücklich, fühlt sich der Körper häufig leicht an. An Tagen, an denen es dir weniger gut geht, verspürst du vielleicht ein Grummeln in deinem Bauch, weil dich etwas geärgert hat, oder es kribbelt im Bauch, weil du aufgeregt bist.

Worte und Stimme

Anhand der Worte, die Menschen bei Ihren Äußerungen wählen, sowie auch an ihrer Stimme kannst du in vielen Fällen wahrnehmen, wie sie sich gerade fühlen. Die Art, wie jemand spricht, hat dabei viel mit seinen Emotionen zu tun.

Beispiel:

Eine laute und aufgeregte Stimme kann Freude signalisieren. Eine leise und eher bedrückte Stimme signalisiert eher Traurigkeit oder Verzweiflung.

Mit den nachfolgenden Übungen kannst du lernen, deine Emotionen (und auch die Emotionen anderer) besser zu benennen und zu erkennen.

Übung: Gefühls-Memory

Wirkung:

Mit dieser Übung kannst du lernen, verschiedene Emotionen anhand von Gesichtsausdrücken und Haltungen zu finden und zu benennen.

Folgende Emotionen findest du auf deinen Gefühlskarten für dieses Spiel:

- Freude
- Trauer
- Wut
- Angst
- Überraschung
- Ekel
- Liebe/Zuneigung
- Stolz
- Scham
- Ruhe

So gehst du vor:

Für dieses Spiel drehst du alle Karten so um, dass du den Druck der Gefühlskarten nicht mehr erkennen kannst. Nachdem alle Karten umgedreht sind, kannst du mit dem Spiel beginnen. Solltest du alleine spielen, drehst du immer zwei Karten um, so lange, bis du das passende Gegenstück gefunden hast. Hast du die beiden passenden Karten gefunden, benennst du die Emotion, die auf dem Bild zu erkennen ist.

Solltest du mit einem Spielpartner spielen, dreht ihr im Wechsel jeweils zwei Karten um, bis ihr ein Paar gefunden habt. Sobald ein Paar gefunden ist, könnt ihr euch gegenseitig jeweils aus der Erinnerung eine Geschichte zur vorliegenden Emotion erzählen. Wer mehr Memory-Paare findet, gewinnt.