

Irina Bosley · Erich Kasten

Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Ein Elternratgeber
mit interaktiven
Geschichten,
Übungen und
Spielen



Springer

Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Irina Bosley
Erich Kasten

Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern

Ein Elternratgeber mit interaktiven Geschichten,
Übungen und Spielen

Mit 50 Illustrationen von Anna Hireenko

Irina Bosley
Berlin, Deutschland

Erich Kasten
Medical School Hamburg
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-28560-9 ISBN 978-3-658-28561-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-28561-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © ideabug/Getty Images/iStock
Illustrationen von Anna Hirenko

Planung/Lektorat: Lisa Bender, Heiko Sawczuk
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Wir leben in einer Zeit, die von jedem mehr fordert als früher. Ständig werden wir mit Neuigkeiten überschwemmt und immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Die Dinge um uns herum verändern sich in einem rasanten Tempo: Trotz Ausbildung weiß kaum jemand, ob er seinen Arbeitsplatz auch in fünf Jahren noch hat, eine Einstellung ist keine Lebens-einstellung mehr. Ständig muss jeder Bereitschaft haben, sich weiterzubilden, sich auf die neuen Technologien einzulassen. Wer vorankommen will, kann oft das Berufsleben kaum noch vom Privaten trennen. Die Forderung an die neue Generation lautet: Flexibilität in jeder Hinsicht, ständige Erreichbarkeit, Anpassung an die Sklaverei der Dynamik unserer Zeit.

In einem Clip, der kürzlich durch die sozialen Medien rauschte, war eine Lehrerin zu sehen, die nach dem Abendessen Arbeiten ihrer Schüler korrigierte, während ihr Mann mit seinem Smartphone spielte. Plötzlich weint sie. Sie hatte den Schülern ihrer Klasse die Aufgabe gegeben, einen Aufsatz zum Thema „Mein Wunsch“ zu schreiben, und eines der Kinder hatte geschrieben, es wäre gerne ein Smartphone, weil seine Eltern mehr mit ihrem Smartphone beschäftigt sind als mit ihm. Welches Kind war es denn?, fragte ihr Mann, während er mit einem Auge weiter sein Spiel beobachtete. „Unser Sohn“, antwortete die Lehrerin.

Zwischen Arbeit, Hausaufgaben und Haushalt versuchen viele Eltern, ihren Kindern irgendwie die Zeit einzuräumen, die sie verdienen. Die Kinder kommen aber häufig zu kurz. Das bestätigt auch die aktuelle Umfrage des Spielzeugherstellers Hasbro (2018). Für einen Werbeclip wurden einige Kinder gefragt, wie viel Zeit sie mit ihren Eltern verbringen. Dabei stellt sich heraus: Die Zeit für den gemeinsamen Spaß geht oft im Alltagstrott unter. Manche Kinder erhalten so wenig elterliche Zuneigung und Liebe, dass sie sich innere Schutzmauern errichten, um nicht enttäuscht, gekränkt oder verletzt zu werden. Mit diesem Gefühlspanzer ausgestattet, suchen sie die verlockende und scheinbar unkomplizierte Bindung zu Sachen und Bildschirmen (Fernsehen, Smartphone, Computerspiele, soziale Netzwerke usw.), was ihre Interaktion mit Bezugspersonen und anderen Kindern verringert. Im Fernsehen wird man aber oft mit Gewaltszenen konfrontiert, wenn nicht in Nachrichten, dann in Filmen oder Dokumentationen. Schießspiele („Shooter“), in denen man Spielfiguren schießen lässt, sind sehr populär geworden. Während Erwachsene zwischen der Fiktion eines Computerspiels und dem realen Leben gut differenzieren können, fällt Kindern das schwer. Bekannt ist ein Fall, in dem ein 7-jähriger Schüler so auf seine Klassenlehrerin eindrosch, dass sie wochenlang arbeitsunfähig war.

Viele Kinder und Jugendliche sind auf der Suche nach neuen Maßstäben, Aufmerksamkeit und emotionalen Höhepunkten, in denen sie endlich wahrgenommen werden; das glauben sie zumindest. Und wenn diese Sinnsuche sich in körperlicher Gewalt entlädt, wenn ein Grundschüler einem anderen ein Teppichmesser an den Hals hält, wenn ein Schüler von seinen Klassenkameraden hemmungslos verprügelt oder gemobbt wird, wenn Kinder gegen Lehrer psychische und körperliche Gewalt ausüben, dann ist die Frage „Was ist los mit unserer Generation?“ längst überfällig.

Wie alle wichtigen Dinge, die wir im Leben tun, ist Kindererziehung eine komplexe Aufgabe, die uns vor viele Herausforderungen stellt. Worin besteht unsere Aufgabe als Eltern? Nicht nur, um unsere Kinder zu ernähren, ihren Tagesablauf zu gestalten und ihnen alle möglichen Dinge zu kaufen. Mit diesen Verpflichtungen wird unsere Aufgabe offensichtlich nicht ganz erfüllt. Um unsere Kinder auf die Zukunft vorzubereiten, müssen wir ihnen helfen, soziale und emotionale Fähigkeiten zu entwickeln. Ob es den jungen Menschen gelingt, sich den alltäglichen Herausforderungen unserer Ellenbogengesellschaft zu stellen, Hindernisse zu überwinden, neue Chancen zu ergreifen, hängt davon ab, ob sie diese Fähigkeiten besitzen.

Als Eltern hätten wir unsere Kinder gerne als eine perfektionierte Version von uns selbst. Aus Liebe möchten wir ihnen die schmerzlichen Erfahrungen ersparen, die wir machen mussten. Darum neigen wir dazu, unseren Kindern zu sagen, was sie tun sollen. Unsere erzieherische Rolle besteht aber nicht darin, Probleme unsere Kinder zu lösen oder Entscheidungen für das Kind zu treffen. Wir können nicht immer da sein, um ihnen zu sagen, wie sie sich verhalten sollen. Kinder müssen lernen, selbst zu denken und sich an bestimmte moralische Richtlinien zu halten, die von den Eltern vorgegeben wurden. Bei allem, was wir tun, müssen wir auch die emotionale Komponente berücksichtigen. Wir müssen darauf achten, dass wir und unsere Kinder unsere Gefühle wahrnehmen und akzeptieren, aber auch kontrollieren können und uns nicht von ihnen beherrschen lassen.

Wir reagieren intuitiv und meistens spontan. Dabei neigen wir dazu, abgesehen von der Bewertung der aktuellen Situation, auf „Musterreaktionen“ zurückzugreifen, die wir in unserem Leben anhand vergleichbarer Situationen selbst erlebt oder bei anderen (hauptsächlich bei unseren Eltern und gleichaltrigen Freunden) gesehen haben. Deshalb ist es wichtig, Kindern gute Lernsituationen im Bereich der emotionalen Kompetenz bereitzustellen und sie dadurch zu fördern. Emotionale Intelligenz zu besitzen und zu schulen heißt, eine große Bandbreite konstruktiver Erfahrungen verfügbar zu haben und sie für sich selbst und im Umgang mit anderen angemessen einsetzen zu können. Die Möglichkeit des Rückgriffs auf Bekanntes erlaubt es, gelassener zu reagieren, Belastbarkeit und Zufriedenheit mit sich selbst zu steigern.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Buch zu lesen. Wer bereits über Vorwissen zur emotionalen Intelligenz verfügt, kann mit dem Teil 2 beginnen, der praktische Aufgaben zu fünf Intelligenzbereichen enthält: Selbstwahrnehmung, soziales Bewusstsein, Selbstmanagement, verantwortungsvolle Entscheidungen und Beziehungsmanagement.

Für Leser, die hier Neuland betreten, ist Teil 1 der empfohlene Einstieg. In diesem Teil finden Sie kompaktes Wissen über emotionale Intelligenz. Hier erhalten Sie Antworten auf wichtige Fragen: Was ist emotionale Intelligenz? Sind Gefühle angeboren oder anerzogen? Welche Rolle spielen Erwachsene in der emotionalen Entwicklung ihrer Kinder? Sie werden deutlich erkennen, dass es höchste Zeit ist, die emotionale Entwicklung stärker in den Blickpunkt von Bildung und Erziehung zu rücken.

Teil 2 bietet Ihrem Kind die Möglichkeit, das „emotionale Alphabet“ in seiner ganzen Spannweite beherrschen zu lernen. Die untergeordneten Kapitel erläutern Ihnen die fünf Kompetenzgruppen, die emotionale Intelligenz bei Kindern ausmachen: Selbstwahrnehmung, soziales Bewusstsein, Selbstmanagement, verantwortungsvolle Entscheidungen, Beziehungsmanagement. Dieser umfangreichste Teil des Buchs beschäftigt sich mit der konkreten Anwendung im Alltag. Jeweils am Ende eines Kapitels erhalten Sie einige Tipps für Ihren Alltag mit Kindern.

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl von interaktiven Geschichten, Übungen und Spielen für verschiedene Altersstufen (5–7 Jahre, 8–10 Jahre und 11–12 Jahre), die das Wahrnehmen von Gefühlen bei sich und bei anderen und den kompetenten Umgang damit fördern. Das Erkennen von verschiedenen Gefühlen und der Körpersprache ist dabei ebenso wichtig wie die Handhabung von problematischen Gefühlszuständen wie Wut oder Angst.

Emotionale Intelligenz bei Kindern lässt sich besonders gut mit Geschichten fördern. In kleinen Geschichten zum Nachdenken, Mitfühlen und Weiterträumen werden bestimmte Themen dargestellt. Darauf basierend gibt es Entscheidungsfragen als Gesprächsanlass.

Die altersgerechten Übungen wurden mit dem Ziel entwickelt, ähnliche Fähigkeiten zu messen wie die EQ-Testaufgaben für Erwachsene. Diese Testaufgaben wurden von uns selbst erstellt. Seien Sie sicher: Diese Übungen werden wertvolle Spuren im emotionalen Gehirn Ihres Kindes hinterlassen.

Wir haben versucht, ein Spiele-Programm anzubieten, das sich mit möglichst wenig Material einsetzen lässt und den Kindern viel Spaß machen soll. Die hier angebotenen Spiele sind in fünf Bereiche eingeteilt, die die fünf oben genannten Kompetenzgruppen bedienen. Dabei gehen die einzelnen Bereiche ineinander über. Jedem Bereich sind kurze Überlegungen vorangestellt: Übungen im Umgang mit Gefühlen erlauben, Situationen nicht

nur im Denken nachgehen, sondern auch gefühlsmäßig zu bewerten, und „integriert“ agieren und reagieren können. Viele der hier vorgestellten Spiele lassen sich im Kindergarten, in der Schule oder im familiären Umfeld als Auflockerungsübung einsetzen und tragen dazu bei, den Umgang miteinander zu verbessern.

Jeder Mensch kommt umso besser mit kritischen Situationen, schwierigen Phasen, negativen Gefühlen, dauerhaften Belastungen klar, je ausgeprägter seine emotionale Intelligenz ist. Er vermag seine Gefühle und Handlungen und die anderer in verschiedenen Situationen besser einzuschätzen und handzuhaben. Deshalb hat die Förderung der inneren Stärke unserer Kinder große Vorteile: von einer besseren Gesundheit und einer gesteigerten Lernfähigkeit bis zu einem erfüllten und glücklicheren Leben. Grundsätzlich kann man sagen: Je besser die Entwicklung der emotionalen Intelligenz in der Kindheit gefördert wurde, umso ist eher die Entwicklung eines Menschen auch insgesamt als geglückt anzusehen.

Der Plan für dieses Buch begann mit der Absicht, liebe Leser, Ihnen viele Werkzeuge an die Hand zu geben, damit Kinder überall – im Elternhaus, im Kindergarten, in der Schule – das mächtige Kraftpaket zur erfolgreichen Bewältigung ihrer Zukunft erhalten: die emotionale Intelligenz.

Wir hoffen, dass alle, die den Reifungsprozess eines Kindes begleiten, in diesem Buch viele interessante Impulse finden und vor allem neue Dinge mit ihren Kindern ausprobieren. Wir wünschen Ihnen viel Spaß, gemeinsam den Reichtum an den Gefühlen zu entdecken.

Irina Bosley
Erich Kasten

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen	1
1.1	Was ist emotionale Intelligenz?	2
1.2	Emotionen und Gefühle	7
1.3	Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen	7
1.4	Den Umgang mit eigenen Gefühlen entwickeln	18
1.5	Einschätzung der emotionalen Intelligenz	20
1.5.1	Selbsteinschätzung bei Erwachsenen	20
1.5.2	Einschätzung bei Kindern	21
	Weiterführende Literatur	22
2	Emotionale Intelligenz und die soziale Interaktion	23
2.1	Emotionale Entwicklung von Kindern	24
2.1.1	Altersgruppe von 4 bis 5 Jahren	25
2.1.2	Altersgruppe von 6 bis 7 Jahren	27
2.1.3	Altersgruppe von 8 bis 12 Jahren	28
2.1.4	Altersgruppe ab ca. 12 Jahren	29
2.2	Die Rolle von Erwachsenen im emotionalen Reifungsprozess	30
2.2.1	Was Erzieher und Lehrer beachten sollen	32
2.2.2	Kritik in der Erziehung	34
	Literatur	35
3	Kompetenzgruppen der emotionalen Intelligenz	37
3.1	Sozial-emotionales Lernen (SEL)	38
3.2	Selbstwahrnehmung	40
3.2.1	Impulskontrolle als die Grundlage der Selbstbeherrschung	41
3.2.2	Optimismus als die Grundlage der Motivation	45
3.2.3	Tipps für Erwachsene	49
3.3	Selbstmanagement	50
3.3.1	Tipps für Erwachsene	56
3.4	Beziehungsmanagement	57
3.4.1	Tipps für Erwachsene	61
3.5	Verantwortungsvolle Entscheidungen	61
3.5.1	Problemlöseverfahren	64
3.5.2	Drei Situationstypen	66
3.5.3	Tipps für Erwachsene	67
3.6	Soziales Bewusstsein	68
3.6.1	Tipps für Erwachsene	70
	Literatur	71

4	Übungsaufgaben	73
4.1	Emotionales Kennenlernen	76
4.1.1	Fragenkatalog „Ich-du-Wir“ (5–12 Jahre)	76
4.1.2	Meine Eigenschaften (5–12 Jahre)	77
4.1.3	Meine Stärken und Schwächen (5–12 Jahre)	78
4.1.4	Warum bin ich auf der Welt? (5–12 Jahre)	79
4.2	Geschichten	80
4.2.1	Regenwolke (ab 5 Jahren)	80
4.2.2	Otto und seine Angst (ab 5 Jahren)	85
4.2.3	Leon + Tina = Liebe (ab 5 Jahren)	89
4.2.4	Ein besonderes Gefühl (ab 8 Jahren)	92
4.2.5	Von Jongleur und Clown (ab 9 Jahren)	97
4.2.6	Was für ein Glück, dass es dich gibt (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	99
4.2.7	Streit im Auto (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	102
4.2.8	Die Spieleckengrenze (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	103
4.2.9	Zusammen sind wir stark (ab 7 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	104
4.2.10	Vicky und die bösen Jungs (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	107
4.2.11	Sag laut und deutlich „Nein“ (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	110
4.2.12	Vom Teilen und Abgeben-Können (ab 5 Jahren)	115
4.2.13	Avy und Rita im Streit (ab 5 Jahren)	117
4.2.14	Max hat keine Angst im Dunkeln (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	119
4.2.15	Ella ist wütend (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	122
4.2.16	Ich will mitspielen! (ab 5 Jahren)	123
4.2.17	Lisas Kuscheltier (ab 5 Jahren)	124
4.2.18	Arzt spielen (ab 5 Jahren)	125
4.3	Übungen	127
4.3.1	Gute Vorsätze (ab 8 Jahre)	127
4.3.2	Umgang mit eigenen Emotionen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	129
4.3.3	Situationen und Verhalten (ab 5 Jahren)	136
4.3.4	Emotionen einordnen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	136
4.3.5	Motivationskarten (ab 8 Jahren)	141
4.3.6	Positive und negative Gedanken (ab 8 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	143
4.3.7	Gefühle und körperliche Empfindungen (ab 5 Jahren)	145
4.3.8	Gefühle und Situationen (ab 10 Jahre)	147
4.3.9	Stressreaktion (ab 8 Jahre)	147
4.3.10	Eine Fantasiereise (ab 5 Jahre)	148
4.3.11	Von kleinen und großen Gefühlen (ab 5 Jahren) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	149
4.3.12	Veränderungen (5–12 Jahre) (Lösungen auf ► Abschn. 4.5)	150