

# Emotionen zulassen – eine Schlüsselkompetenz in der Kindesentwicklung

**WOHLBEFINDEN** Wenn man Interesse daran zeigt, was das Kind fühlt, kann es schon ganz früh seine Handlungsfähigkeit entwickeln, innere Sicherheit aufbauen und seine sychische Gesundheit stärken.

Joëlle Anzévui

Von Geburt an durchleben Kinder Situationen, die ihre Welt ins Wanken bringen – die aber ihre Entwicklung prägen: erste Trennungen von den Eltern, Umgang mit Frust, Schulanfang... All diese grossen Schritte sind natürlich mit starken Emotionen verbunden. «Heutzutage werden diese Emotionen immer mehr anerkannt und zugelassen. Sie gelten als grundlegend für die Entwicklung des Kindes. Die Gesellschaft ist aufmerksamer für das Wohlbefinden des Kindes geworden», erklärt Nils Carrupt, Dozent an der PH Wallis, Fachperson für Verhaltensauffälligkeiten und stellvertretender Direktor der

«Jedes Mal, wenn das Kind auf seine Emotionen Resonanz findet, vergrössert es sein Repertoire des Möglichen.»

NILS CARRUPT

Schulen von Conthey. «Wir sind von einem Modell der Impulskontrolle zu einer Haltung übergegangen, bei der man über den Dialog die emotionale und kognitive Destabilisierung anerkennt und sie als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen nutzt. Emotionen werden nicht mehr als Hindernis, sondern als Antrieb zum Lernen verstanden.» Im Wallis hat die Dienststelle für Unterrichtswesen in dieser Hinsicht einen innovativen Ansatz entwickelt. «Eine Schulstunde pro Woche ist der Entwicklung der überfachlichen Kompetenzen gewidmet», präzisiert Isabelle Bétrisey, Dozentin an der PH Wallis und Kinderpsychologin. «Diese sozialen und emo-

## UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND IN SEINEN EMOTIONEN

### 1. BIETEN SIE EIN OFFENES OHR

- Das Kind muss wissen, dass es frei sprechen kann und dass ihm zugehört wird.
- Machen Sie sich kleine Momente des Alltags zunutze, um sich mit dem Kind auszutauschen.

### 2. VERTRAUEN SIE DEM KIND

- Lassen Sie es seine Emotionen ausdrücken, ohne darüber zu urteilen.
- Begleiten Sie es bei der Lösung von Problemen, statt sie für es zu beseitigen.

### 3. FESTIGEN SIE SEINE HANDLUNGSFÄHIGKEIT

- Motivieren Sie es dazu, seine eigenen Strategien zu finden.
- Würdigen Sie seine Initiativen, um sein Vertrauen zu stärken.

### 4. FÖRDERN SIE DEN DIALOG RUND UM EMOTIONEN

- Benennen Sie Emotionen, die Sie beim Kind feststellen.
- Teilen Sie ihm authentisch auch Ihr eigenes Empfinden mit.

### 5. SEIEN SIE NACHSICHTIG MIT SICH SELBST

- Schwierige Zeiten zu akzeptieren, gehört zur Entwicklung des Kindes dazu.
- Das Kind braucht einen Elternteil, der für es da ist – nicht der perfekt ist.
- Emotionen, angenehme wie unangenehme, bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu wachsen.



ESHSTUDIO / ADOBE STOCK

tionalen Kompetenzen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, sich selbst besser kennenzulernen, ihre Gefühle in Worte zu fassen und ihre Handlungsfähigkeit in Anbetracht von Herausforderungen zu verbessern. Sie sind ein wesentlicher Faktor zum Schutz der künftigen psychischen Gesundheit.»

### Zeit, um zu verstehen

In den Schulen von Conthey nimmt dieser Ansatz von der 1H bis zur 8H in «Entschleunigungsinseln» konkrete Form an. In ritualisierten Sprechansätzen lässt die Klasse die Zeit stillstehen, um zu erforschen, was in einer bestimmten Situation durchlebt wurde. «Wir helfen den Schülerinnen und Schülern dabei, ihre Gedankengänge zu entfalten und Hypothesen zu dem anzustellen, was sie destabliert hat. Sie sollen ihre Bedürfnisse verstehen und sich Handlungsansätze vorstellen, die sie ausprobieren könnten», präzisiert Nils Carrupt. Wenn eine Situation

nachdenklich stimmt, geht es nicht darum, einen Fehler oder einen Schuldigen zu finden, sondern sich für die wahren Gründe des Kindes zu interessieren, um zu verstehen, was sich abspielt: beispielsweise das Bedürfnis nach Zugehörigkeit oder Sicherheit. Die Klasse stellt also gemeinsam und solidarisch Überlegungen an. Mit den jüngeren Kindern geht es bei der Analyse einer Situation darum, eine positive Geste zu finden und zu verstehen, was man aus der Situation lernen kann.

In dieser Dynamik spielt die Gruppe eine wesentliche Rolle: Dank dem, was jede und jeder Einzelne ausdrückt, macht die gesamte Klasse Fortschritte. Die positive Wechselbeziehung wird zum Antrieb für ein gemeinsames Gleichgewicht, da jede und jeder nacheinander die Person sein kann, die Hilfe braucht, oder die Person, die Hilfe anbietet. Um diesen Prozess nicht zu unterbrechen, bleibt die erwachsene Person in der Rolle des Beobachters. «Statt die Haltung einer

Fachperson einzunehmen, die analysiert und Lösungsansätze bietet, begleiten wir die Überlegungen der Kinder, damit sie ihr eigenes Verständnis für Herausforderungen entwickeln und sich authentisch einbringen können.»

### Von der Emotion zur Kompetenz

«Jedes Mal, wenn ein Kind ausdrückt, was es fühlt, und sich für das nächste Mal eine Strategie ausdenkt, vergrössert es sein Repertoire des Möglichen. Das wird ihm schrittweise ermöglichen, autonomer zu handeln und auf seine Fähigkeiten zu vertrauen.» Diese psychosozialen Kompetenzen werden nach und nach aufgebaut, durch die Wiederholung von Erfahrungen in einem sicheren Rahmen. In diesem Modell ist die Emotion kein Warnsignal, das es zu unterdrücken gilt, sondern eine Hinweis auf ein Bedürfnis. «Das Ziel besteht nicht darin, die Destabilisierung zu beseitigen», fügt Isabelle Bétrisey hinzu, «sondern sie bewusst zu durchleben. Das Kind erschafft sich selbst, indem es experimentiert und sich anpasst. Schwierigkeiten werden so zu Indikatoren, aus denen gelernt werden kann.»

## RICHTIG oder FALSCH

Mit Isabelle Bétrisey, Dozentin an der PH Wallis und Kinderpsychologin



**Bevor sie Teenager werden, haben Kinder keine psychische Sorgen.**

Das Kind entwickelt sich nicht in einer Blase aus Sorglosigkeit. Jeder Fortschritt stellt eine Form von Ungleichgewicht dar. Laufen lernen bedeutet zu akzeptieren, dass man kurzzeitig aus dem Gleichgewicht gerät. Stress und Ängste gehören zur normalen Entwicklung dazu. Sie zu ignorieren bedeutet, dem Kind die Möglichkeit zu rauben, diese Ängste zu überwinden. Die psychische Gesundheit wird schon ab den ersten Lebensjahren aufgebaut.



**Gut in der Schule zu sein, reicht für das psychische Wohlbefinden des Kindes aus.**

Das psychische Wohlbefinden lässt sich nicht auf Leistung reduzieren. Ein Kind kann einen Notendurchschnitt von 5,7 haben und sich isoliert oder abgewiesen fühlen. Im Gegensatz dazu kann ein Kind mit einer 4, das aber umsorgt wird, «dazugehört» und sich in seinem gesellschaftlichen Umfeld wohlfühlt, ein besseres emotionales Gleichgewicht haben. Das Zugehörigkeitsgefühl spielt eine wesentliche Rolle bei der psychischen Gesundheit.



**Zu lernen, von Beginn an seine Emotionen zuzulassen und in Worte zu fassen, fördert langfristig eine bessere psychische Gesundheit.**

Zu lernen, zu sagen, «ich bin traurig», «ich bin beunruhigt», aber auch «ich bin glücklich» oder «ich fühle mich gut», ermöglicht dem Kind zu verstehen, was in ihm vorgeht, statt

es zu unterdrücken. Dieses «in Worte fassen» beginnt schon im frühesten Kindesalter. Es fördert die Emotionsregulation und verringert Widerstand oder Abkapselung.



**Ein Kind muss stabile Erwachsene in seinem Umfeld haben, um sich innerlich sicher zu fühlen.**

Dieses Gefühl entsteht im Kontakt mit kohärenten Erwachsenen: Eltern, Lehrpersonen, Trainer/innen, Familie. Selbst bei schwierigen familiären Verhältnissen kann die Präsenz einer Person, die das Kind Resilienz lehrt und auf die es sich stützen kann, seinen Lebensweg verändern und sein Selbstvertrauen stärken.

### Partner



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsförderungwallis.ch](http://www.gesundheitsförderungwallis.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)