

Leseprobe

Kinderteil

Ratgeberteil

Inhalt

Herzlich willkommen in deinem Mitmachbuch!	6
Liebe Lesende	74
Gefühlsstarke Kinder	76
Woran erkennen wir gefühlsstarke Kinder?	78
Doch nicht nur gefühlsstark?	82
Was sind überhaupt Gefühle?	83
Was passiert im Gehirn?	
Aggressives Verhalten	89
Gefühle regulieren lernen	91
Die exekutiven Funktionen	93
Was können wir noch tun?	99
Selbstregulationsstrategien	104
Weitere Alltagshelfer	108
Kraftquellen nutzen	111
Und die Erwachsenen?	112
Was sollten wir besser lassen?	114
In Kindertagesbetreuung und Schule	117
Zum Schluss	119
Anhang	
Die Gefühlsampel	120
Literatur und Adressen	122
Die Autorin/Die Illustratorin	127
Danksagung	128

Herzlich willkommen in deinem Mitmachbuch!

In diesem Buch geht es um Gefühle. Das sind Empfindungen wie Traurigkeit, Wut, Freude, Liebe, Angst oder Scham. Alle Menschen haben sie und nehmen sie unterschiedlich wahr. Gefühle zeigen dir, dass etwas wichtig für dich ist.

Alles, was du siehst, hörst, schmeckst oder fühlst, meldet dein Körper sofort an dein Gehirn. Das Gehirn ist die Steuerzentrale im Kopf, und die macht aus diesen Meldungen Gefühle. Wenn du zum Beispiel schöne Musik hörst, macht dein Gehirn aus den Tönen das Gefühl Freude. Wenn du stolperst

und dir das Knie aufschlägst, wandelt dein Gehirn die Signale in das Gefühl Schmerz um.

Gefühle sorgen dafür, dass dein Körper irgendetwas machen will. Bei Freude will er lachen, dein Gesicht strahlt. Bei Traurigkeit dagegen will dein Körper weinen und schluchzen. Tränen laufen über dein Gesicht. Und wenn dein Gehirn das Gefühl Angst wahrnimmt, will dein Körper weglaufen oder sich ganz klein machen und verkriechen.

All diese Gefühle sind gut und wichtig. Sie helfen dir, Erlebnisse einzuordnen und zeigen dir, was dein Körper braucht. Außerdem

kannst du dadurch, dass du Gefühle zeigst, anderen Menschen auch ohne Worte mitteilen, wie es dir geht.

Manche Kinder fühlen die Gefühle aber extrastark, deshalb nennt man sie auch gefühlsstarke Kinder. Der Teil des Gehirns, der für die Gefühle zuständig ist, ist bei ihnen besonders groß und fleißig. Deshalb kann er richtig gut Signale in Gefühle umwandeln und der Körper kann ganz schnell und heftig darauf reagieren. Es kommt dann zu großer Aufregung im Körper, die man Stress nennt. Dieser Stress muss irgendwie aus dem Körper auch wieder heraus. Bei Spaß und Freude wollen gefühlsstarke Kinder

deshalb am liebsten durch die Gegend springen und werden ganz schön übermütig. Wenn sie traurig sind, müssen sie oft sehr lange weinen. Und wenn sie Wut fühlen, schreien und toben sie, bis sie völlig erschöpft sind. Gehörst du auch dazu?

So große, starke Gefühle zu haben kann ziemlich anstrengend sein. Manchmal fühlt es sich vielleicht so an, als würde dein Körper einfach machen, was er will. Dein Körper kann aber lernen, mit den starken Gefühlen umzugehen. Und du kannst ihm dabei helfen.

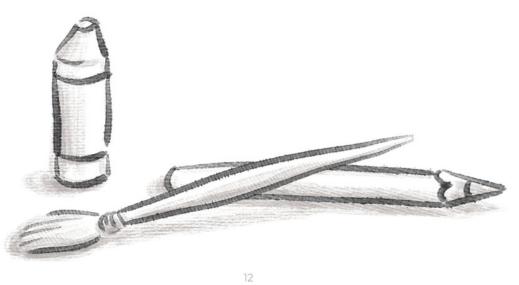
Wie das geht, zeige ich dir in diesem Buch. Mach mit!



Hallo, das bin ich!

Wer bist du?

Male ein Bild von dir.



Manchmal sind in mir drin ganz viele Gefühle. Die Gefühle poltern herum in meinem Bauch und ich weiß gar nicht, wohin mit ihnen.

Ich fühle mich wütend, traurig, zornig, neidisch, enttäuscht, verunsichert oder verletzt. Oder ich bin einfach sehr, sehr aufgeregt.



Wo spürst du deine Gefühle?

Zeichne es hier ein.







Woran erkennen wir gefühlsstarke Kinder?

Gefühlsstarke Kinder fallen durch typische Eigenschaften auf, die vielerorts ganz ähnlich beschrieben werden. Nicht immer sind jedoch alle Merkmale vorhanden oder gleichermaßen ausgeprägt.

Sie erleben Gefühle außerordentlich intensiv:

Es gibt für diese Kinder keine Lappalien, sie können sich über jede noch so kleine Kleinigkeit immens aufregen. Bei den meisten Kindern äußert sich das in heftigen Wutanfällen. Andere hingegen werden in solchen Momenten ganz leise und wie erstarrt, und tragen den in ihnen tobenden Sturm nicht nach außen.

Sie sind besonders empfindlich:

Gefühlsstarke Kinder spüren sämtliche Sinnesreize extrastark. Sie werden von unverhofften Geräuschen oder unangenehmen Gerüchen leicht irritiert, schrecken beim leisesten Geräusch aus dem Schlaf hoch und sind sensibel beim Essen. Auch Kleidung wird häufig als unbehaglich empfunden.

Sie sind auffallend ausdauernd und beharrlich:

Gefühlsstarke Kinder haben eine besonders starre Zielvorstellung, und das weit über das übliche Kleinkindalter hinaus. Wenn sie einen Plan A im Kopf haben, wird es schwer, sie von etwas anderem zu überzeugen.

Sie besitzen eine große Wahrnehmungsfähigkeit:

Kleinste Abweichungen werden von ihnen aufgrund ihrer schnellen Auffassungsgabe und ihres Sinns für feine Nuancen sofort bemerkt. Aufgaben zu erledigen, ohne ihren Blick umherschweifen und sich ablenken zu lassen, ist für gefühlsstarke Kinder oft ein Ding der Unmöglichkeit.

Sie tun sich mit plötzlichen Planänderungen schwer:

Abweichungen von der gewohnten Routine sind für gefühlsstarke Kinder nur schwer zu ertragen. Sie brauchen Berechenbarkeit im Alltag und sind überfordert, wenn sich ein Ablauf unverhofft ändert. Dabei lieben sie entweder klare Strukturen und Routinen oder lehnen Regelmäßigkeiten kategorisch ab.

Sie verfügen über schier unendliche Energie:

Viele gefühlsstarke Kinder besitzen einen beträchtlichen Bewegungsdrang. Sie werden unruhig, wenn sie diesem nicht nachkommen können, und können auch kaum stillsitzen. Doch nicht nur ihre Lebendigkeit und Lebenskraft macht sie so aktiv, sondern auch ihr starkes Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit. Wenn sie etwas erreichen wollen, probieren sie es so lange, bis sie damit Erfolg haben.

Sie schrecken vor allem Neuen erst einmal zurück:

Egal, ob Personen, Orte oder die neue Frisur der Mama: Große wie kleine Veränderungen irritieren gefühlsstarke Kinder. Ihr Bedarf an feinfühliger Begleitung ist groß und sie müssen behutsam an neue Gegebenheiten gewöhnt werden.

Sie konzentrieren sich auf Fehler und Probleme und finden das Haar in jeder Suppe:

Gefühlsstarke Kinder widmen sich gerne den schwierigen Dingen im Leben. Sie sind nörgelig und behalten bei eigentlich schönen Erlebnissen in erster Linie die Details in Erinnerung, die nicht perfekt waren. Dabei geht es ihnen aber trotz aller von ihnen geäußerter Kritik nicht darum, auf Fehlern herumzureiten und alles schlechtzureden. Vielmehr analysieren sie Dinge nur gerne und sind durch ihre aufmerksame Art an Verbesserungen interessiert.





Sie haben ein besonders starkes Bedürfnis nach Bindung:

Gefühlsstarke Kinder benötigen deutlich mehr und deutlich länger die körperliche Nähe und Sicherheit ihrer Eltern. Schlafen andere Babys alleine in ihrem Stubenwagen, lassen sie sich oft gar nicht ablegen und brauchen bis ins Schulalter Einschlafbegleitung und Familienbett.

Um ihren gefühlsstarken Kindern den Alltag angenehmer zu machen, können Eltern einige Dinge beherzigen. Begrenzung und Halt sorgen für Geborgenheit. In der ersten Zeit kann ihr großer Bedarf daran durch Pucken oder Tragen im Tragetuch gestillt werden. Später geht es irgendwann nicht mehr um körperliche Umgrenzungen, sondern um klare, verlässliche Strukturen im Alltag. Darum brauchen gefühlsstarke Kinder Eltern, die ihre persönlichen Grenzen warmherzig aber verbindlich deutlich machen, damit sie sich daran orientieren können.

Typisch für sie sind auch ihre Freiheitsliebe und ihr starker Wille. Autoritäten zweifeln sie gerne mal an, stattdessen sind Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit ihr Lebensmotto. Sie ecken an, gehen auf Konfrontation und sind in der Lage, einfach alles infrage zu stellen

Auch wenn es sich für Eltern gefühlsstarker Kinder oft so anfühlt, als wären sie die Ersten und Einzigen mit einem so herausfordernden Kind, entspricht das nicht den Tatsachen. Diese besonders sensiblen und wilden Exemplare hat es schon immer gegeben und es gibt keinen Ort auf der Welt, an dem sie nicht vorkommen. Evolutionär betrachtet ist das auch sinnvoll, denn wir sind auf sie genauso angewiesen wie auf die besonders gelassenen und wenig reizbaren Menschen und alle anderen Temperamente dazwischen. Wir brauchen sie, denn sie tragen wie eingangs erwähnt einen großen Schatz an

positiven Eigenschaften in sich. Mit ihrem Ehrgeiz, ihrer Feinfühligkeit, ihrer Leidenschaft und Kreativität sind sie ein Gewinn für jede Gesellschaft. Ohne sie wären wir als Menschheit nicht komplett.

"Gefühlsstärke ist und bleibt eine Charaktereigenschaft, die sich nicht einfach verwächst, sondern lebenslang Chance und Herausforderung zugleich bleibt – für die Betroffenen ebenso wie für ihr Umfeld." Nora Imlau

