

Meloni, Samantha

Die Bedeutung der Entwicklung emotionaler Intelligenz im Vorschulalter

München; Wrocław : Selbstverlag 2025, 85 S.



Quellenangabe/ Reference:

Meloni, Samantha: Die Bedeutung der Entwicklung emotionaler Intelligenz im Vorschulalter. München; Wrocław : Selbstverlag 2025, 85 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-352388 - DOI: 10.25656/01:35238

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-352388>

<https://doi.org/10.25656/01:35238>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen, solange Sie den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen und das Werk bzw. den Inhalt nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and render this document accessible, make adaptations of this work or its contents accessible to the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work, provided that the work or its contents are not used for commercial purposes.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

DIE BEDEUTUNG DER ENTWICKLUNG EMOTIONALER INTELLIGENZ IM VORSCHULALTER

Autorin: Samantha Meloni

Veröffentlichungsjahr: 2025

ISBN: 978-3-313-34706-6

Fachbereich: Pädagogik / Frühkindliche Bildung

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

EMPATHIE

EMOTIONEN

EMOTIONALE INTELLIGENZ

WARUM ES WICHTIG IST, EMOTIONALE INTELLIGENZ BEI
KINDERN ZU FÖRDERN

EMOTIONALE ENTWICKLUNG VON 0 BIS 6 JAHREN

DIE ROLLE DER BINDUNG BEI DER
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

DIE ENTWICKLUNG DES BINDUNGSVERHALTEN DES
MENSCHEN

DIE ERZIEHUNGSSTILE

SPIEL: EIN WIRKSAMES MITTEL ZUR ENTWICKLUNG DER
EMOTIONALEN INTELLIGENZ

MÄRCHEN

SCHLUSSFOLGERUNGEN

BIBLIOGRAPHIE

EINFÜHRUNG

Schon immer habe ich mich gerne mit dem Thema emotionale Intelligenz auseinandergesetzt und dies Interesse hat sich, seitdem ich als pädagogische Fachkraft arbeite, ständig gesteigert.

Emotionale Intelligenz betrifft den Alltag des Einzelnen und deshalb habe ich mir viele Fragen gestellt, die mein Berufsleben begleiten.

Alle, die in diesem Bereich arbeiten, sind sich ihrer großen Verantwortung bewusst, und deshalb bin ich immer daran interessiert, mich diesen Themen zu widmen und mich weiterzubilden.

Ich habe mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben, weil ich bei meiner Arbeit als Erzieherin in einer Einrichtung in Deutschland (einem Kinderhaus, zu dem eine

Kindergartengruppe und eine Vorschulgruppe gehören) häufig Episoden beobachte, in denen Kinder aggressive Verhaltensweisen zeigen, die aus einem Nicht – Erkennen der Gefühle resultieren.

Dieses Buch soll nicht nur informativ sein, sondern den Leser*innen auch bewusst machen, wie wichtig die Entwicklung der emotionalen Intelligenz bei Kindern ist.

Sowohl die Familie als auch die Schule sind dafür verantwortlich, diesen Weg der Emotionserziehung zu gestalten und voranzutreiben.

Emotionale Intelligenz bedeutet nicht nur, dass man in der Lage ist, andere zu lieben und zu verstehen, sondern auch, dass man bei allen täglichen, angenehmen oder unangenehmen Aktivitäten authentisch bleibt.

‘Das Kind ist eine Person. Emotionen stehen im Mittelpunkt des Individuums und sind Ausdruck seines Lebens.

Zu wissen, wie man auf sie hört und sie respektiert, bedeutet, dem Kind zuzuhören und es als Person zu respektieren’ (Isabelle Filiozat, 2018).

Es ist wichtig, dass das Kind lernt, Emotionen zu erkennen und sie nicht zu unterdrücken, denn eine solche Haltung kann zu Abwehrprozessen und manchmal zu Depressionen führen.

Wir erleben täglich verschiedene Emotionen, und wenn wir sie kennen, können wir verstehen, was wir fühlen: Dies befähigt uns mit den verschiedenen Lebensumständen umzugehen.

Corsaro und Cigalla (2021) stellen fest, dass Kinder zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr eine Entwicklungsphase durchlaufen, in der die bisher in den Beziehungen zur Familie aufgebauten Kompetenzentwicklungen in Frage gestellt werden,

da sie sich in einem anderen Umfeld befinden, in dem sie nicht nur Beziehungen zu Gleichaltrigen, sondern auch zu Bezugserwachsenen aufbauen.

Arlati (2016) behauptet, dass Kinder in der Vorschulphase neue Emotionen entwickeln und dies definitiv eine schwierige Phase ist, weil sie verwirrt sind und mit aggressiven Verhaltensweisen reagieren.

Diese Episoden treten auf, wenn ein Kind nicht in der Lage ist, seine Gefühle zu erkennen, sie zu verstehen und zu regulieren.

Maccarini (2021) sagt, dass eine Schule bestimmte Anforderungen erfüllen sollte: ein Umfeld, das von Verantwortung und Ehrlichkeit geprägt ist.

Grundlegend dafür ist ein Programm, das auf die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen abzielt und sich mit der psychosozialen Entwicklung der Kinder befasst.

Die Vorteile zeigen sich in zufriedenstellenden schulischen Leistungen, im Erfolg in der beruflichen Laufbahn, in der Fähigkeit, positive soziale Beziehungen aufzubauen und im psychischen Wohlbefinden.

Deshalb muss eine Lehrkraft in der Lage sein, die Emotionen ihrer Schüler*innen zu erkennen, ihnen empathisch zu begegnen, sie zu beruhigen und sie auf ihrem Weg zu einem ausgeglichenen und friedvollen Leben zu begleiten (Gottman & Declaire, 2016).

EMPATHIE

Der Begriff „Empathie“ stammt aus dem Griechischen (empathia: leiden, fühlen) und bezeichnet die Verbindung mit anderen, d.h. die Fähigkeit zu fühlen, was die andere Person fühlt, ihre Gefühle zu verstehen und zu teilen.

Empathie ist eine wichtige Fähigkeit der emotionalen Intelligenz, denn durch sie kann eine Verbindung mit anderen auf einer tiefen Ebene geschaffen werden.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und die anderer zu verstehen und mit ihnen umzugehen: Empathie hingegen besteht darin, zu fühlen und wahrzunehmen, was andere fühlen.

In vielen Situationen spielt diese Fähigkeit eine Rolle, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

‘Während sich das denkende Hirn durch Worte ausdrückt, ist die Sprache der Emotionen nonverbal.

Wenn die Worte einer Person nicht mit dem übereinstimmen, was sie mit ihrem Tonfall, ihrer Gestik oder anderen nonverbalen Kanälen kommuniziert, liegt die Wahrheit in der Art und Weise, wie die Person kommuniziert, und nicht so sehr in dem, was sie sagt’ (Goleman, 1997).

Ein empathischer Mensch hat folgende Eigenschaften: Er ist ein guter Zuhörer, er ist sensibel für die Gefühle anderer, er nimmt die guten oder schlechten Emotionen anderer auf, er spürt die Stimmung anderer und kann Ängste und Depressionen wahrnehmen.

Empathen sind grundsätzlich introvertiert, sehr intuitiv und verbringen am liebsten Zeit allein, da sie zu viel Energie verbrauchen, wenn sie mit anderen zusammen sind.

Empathie ist eine Fähigkeit, die man mit der Zeit lernen kann.

Um sie zu üben, ist die Bereitschaft zum Zuhören wichtig, offen für die Erfahrungen anderer zu sein und nicht zu urteilen.

Man braucht Zeit, diese Kompetenz aufzubauen und während des empathischen Zuhörens empfindet man ein maximales Verständnis für das Gefühl, das die andere Person empfindet, aber ihr Verhalten kann nicht immer akzeptiert werden .

Wenn beispielsweise ein Kind von einem Gleichaltrigen verletzt wird, ist es verständlich, was es fühlt, aber das gewalttätige Verhalten gegenüber dem verletzten Gleichaltrigen kann nicht toleriert werden.

Diese Kompetenz entwickelt sich allmählich und wird durch alltägliche Erfahrungen gefördert.

Bei der emotionalen Erziehung ist es wichtig, das Kind zu motivieren, diese Fähigkeit zu entwickeln. Bestimmte Hilfsmittel wie Spiele oder Aktivitäten können eingesetzt werden, damit das Kind in der Lage ist, empathische und bedeutende Beziehungen aufzubauen.

EMOTIONEN

Emotionen sind psycho-physiologische Reaktionen, die als Antwort auf innere oder äußere Reize entstehen.

Sie sind wichtig für das psychische Wohlbefinden der Menschen und beeinflussen die Art und Weise, wie man den Alltag wahrnimmt und interagiert.

Jede Emotion spielt eine wichtige Rolle in der Psyche des Menschen, denn sie ermöglicht es uns, alltägliche Schwierigkeiten zu bewältigen.

Die Wurzel des Wortes „Emotion“ stammt von dem lateinischen Verb moveo, was „sich bewegen“ bedeutet, kombiniert mit der Vorsilbe „e“ (die eine Bewegung von etwas anzeigt).

Das deutet darauf hin, dass den Emotionen ein Drang zum Handeln innewohnt.

Emotionen regen offensichtlich zum Handeln an, vor allem, wenn wir Tiere oder Kinder beobachten. Bei „zivilisierten“ Erwachsenen zeigt sich jedoch häufig eine Anomalie, die im Tierreich selten ist: die Trennung zwischen Emotionen, die ursprünglich Handlungsimpulse sind, und ihrer entsprechenden natürlichen Reaktion (Golemann, 1996).

Gesichtsausdrücke von Emotionen werden von allen Kulturen erkannt, auch von ungebildeten, die nicht von anderen Kulturen beeinflusst wurden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Gefühle ihren Wert haben, nicht so jedes Verhalten.

Es ist normal, Wut zu empfinden, wenn man Ungerechtigkeit erleidet, aber es ist nicht akzeptabel, darauf mit Gewalt zu reagieren (Antognazza, 2017).

Emotionen können positiv und negativ sein: Zu den positiven Emotionen gehören Glück, Überraschung und Liebe, zu den negativen Emotionen gehören Wut, Traurigkeit, Ekel und Angst: Dies sind die grundlegenden Emotionen.

Der positive Impuls schlechthin ist das Glück: Wenn eine Person glücklich ist, drängt es sie dieses Gefühl mit anderen zu teilen und Gesellschaft zu suchen.

Da Glück eine positive Emotion ist, trägt es dazu negative Gefühlen zu reduzieren.

Glück schenkt dem Organismus ein allgemeines Gefühl der Ruhe, wodurch dieser weniger geneigt und motiviert ist, jede Aufgabe in Angriff zu nehmen, aber gleichzeitig ist er bereit, sich für die Erreichung verschiedener Ziele anzustrengen (Goleman, 1996).

Diese Emotion wird durch Lächeln als Gesichtsausdruck reflektiert.

Zu den Faktoren, die das Glück einer Person beeinflussen können, gehören verfügbare Ressourcen wie Einkommen, Arbeit, Bildung, Gesundheitszustand, familiärer Hintergrund und Freizeitmöglichkeiten (Perna, 2004).

Mimisch wird Überraschung durch das Hochziehen der Augenbrauen dargestellt, was einen weiteren Blick ausdrückt, der es ermöglicht, mehr Informationen über das unerwartete Ereignis zu erhalten. Wenn wir mit etwas Unerwartetem konfrontiert werden, empfinden wir einen Schauer, gefolgt von Angst und Freude.

Freude ist die Emotion, die auch durch Liebe hervorgerufen werden kann.

Diese Emotion schließt eine Reihe von Reaktionen ein, die einen allgemeinen Zustand der Akzeptanz, des Vertrauens, der Freundlichkeit, des Wohlwollens und der Verliebtheit hervorrufen.

Wenn wir wütend sind, fließt das Blut verstärkt in die Hände und erleichtert somit das Fangen und Werfen von Gegenständen oder den Instinkt, zuzuschlagen.

Zusätzlich beschleunigt sich der Herzschlag und Adrenalin wird ausgeschüttet, wobei eine Antriebskraft entsteht, die uns entscheidende und intensive physische Handlungen ausführen lässt (Goleman, 1996).

Wie die Angst ist auch die Wut für das Überleben wichtig.

Diese Emotion dient als Werkzeug, um zu konkurrieren, Nahrung zu suchen, Schutz zu finden, das Territorium zu verteidigen und sogar einen Partner anzuziehen.

Im Wesentlichen treibt die Wut den Kampf um Dominanz und Macht an (Perna, 2004).

Der Gesichtsausdruck der Angst zeigt sich in zusammengezogenen Augenbrauen und gerunzelter Stirn, geschlossenen Augen und halb geöffnetem Mund; diese spezifische Mimik kann von allen Kulturen gedeutet werden.

Auf psychophysiologischer Ebene bewirkt Wut, dass das Blut verstärkt in die Muskeln fließt, diese sich anspannen, und der Herzschlag sich beschleunigt.

Dieser Zustand bereitet den Körper darauf vor, mit einer Angriffoder-Flucht-Reaktion zu reagieren (Perna, 2004).

Viele Ängste, wie zum Beispiel die Angst vor einem wilden Tier, sind für das Überleben der Spezies unerlässlich.

Wenn wir traurig sind, zeigt unser Gesicht halb geschlossene Augen, eine gerunzelte Stirn, heruntergezogene Mundwinkel und nach unten gezogene Augenbrauen.

Diese Emotion ist wichtig, weil sie es uns ermöglicht, uns auf einen bedeutenden Verlust einzustellen, wie einen schweren Trauerfall oder eine große Enttäuschung.

Als Folge der Traurigkeit verlieren wir das Interesse und die Begeisterung für alltägliche Aktivitäten.

Sie führt oft zu einem Rückzug in sich selbst, was die nötige Zeit verschaffen kann, um zu trauern, über die Folgen der Ereignisse im Leben nachzudenken und, sobald man seine Energie wiedererlangt hat, sich auf neue Projekte einzulassen (Goleman, 1996).

Ekel drückt sich durch einen eindeutigen Gesichtsausdruck aus:

Die Augen sind geschlossen, das Gesicht verzieht sich und die Nase ist gerümpft.

Normalerweise wird auch ein Zusammenziehen der Muskeln um die Augen herum beobachtet, aber das ist nicht nur bei Ekel der Fall, sondern kann auch als Reaktion auf andere negative Emotionen auftreten (Vrana, 2009).

Diese Emotion manifestiert sich durch eine Distanzierung von etwas, wie z. B. einer Sache oder einer Situation, ausgelöst durch Abneigung (z. B. eines Lebensmittels) oder Vermeidung.

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle und Emotionen zu verstehen, zu erkennen und auf positive Weise zu regulieren, um effektiv zu kommunizieren und sich in andere einzufühlen.

In den 1990er Jahren wurde der Begriff der emotionalen Intelligenz von Mayer und Salovey eingeführt und später von Goleman aufgegriffen, der der Ansicht war, dass die Intelligenz der Gefühlswelt für den Menschen unverzichtbar sei.

Tatsächlich hatte Goleman mit seinen Forschungen einen weltweiten Erfolg und war der erste, der emotionale Intelligenz als eine Reihe von empathischen, beziehungsorientierten und vernetzten Fähigkeiten definierte.

Früher ging man davon aus, dass der wesentliche Faktor für den schulischen und beruflichen Erfolg die rationale Intelligenz sei.

Später jedoch kamen Experten auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz zu dem Schluss, dass diese Überzeugung nicht zutreffend sei, und stellten die Hypothese auf, dass die Fähigkeit mit seinen Emotionen gut umzugehen ein wichtiges Erfolgselement ist.

‘Mein Modell der emotionalen Intelligenz hat drei Ebenen: Gehirnschaltkreise, Bereiche, die sich aus der Aktivität dieser Schaltkreise ergeben, und Fähigkeiten, die von jedem Bereich der emotionalen Intelligenz abhängen.

Zunächst einmal sind die neuronalen Schaltkreise betroffen, insbesondere die Dynamik zwischen dem präfrontalen Kortex – dem Steuerungszentrum des Gehirns – und dem emotionalen Schaltkreissystem, insbesondere der Amygdala, die einerseits Unruhe auslöst, uns andererseits aber motiviert.

Außerdem gibt es im Prosencephalon (Vorderhirn) eine Reihe von Schaltkreisen, die soziale Funktionen wie Empathie, Syntonie und Synchronität erfüllen.

Empathie und soziale Fähigkeiten ergeben sich größtenteils aus der Aktivität dieser sozialen Gehirnschaltungen' (Goleman, 2022).

Einige Forschungen zu diesem Thema besagen, dass emotionale Intelligenz eine angeborene Eigenschaft ist; andere Studien sind hingegen der Meinung, dass sie erworben und gefördert werden kann.

Goleman ist der Ansicht, dass emotionale Intelligenz durch bestimmte Komponenten gekennzeichnet ist: Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Motivation, Empathie, soziales Bewusstsein.

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, unsere Emotionen und deren Auswirkungen auf uns zu erkennen und zu verstehen. Es ist wichtig, sie zu identifizieren, da sie uns bei der Erreichung unserer Ziele helfen können.

Zur Selbstwahrnehmung gehört auch die Fähigkeit, Stärken und Schwächen zu erkennen.

Selbstmanagement ist die zweite Komponente der emotionalen Intelligenz und besteht in der Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen umzugehen und sich an die Umstände anzupassen.

Da Emotionen unsere ursprünglichen und angeborenen Gefühle ausdrücken und durch die individuelle Chemie unseres Gehirns geformt werden, die sich bei jedem von uns unterscheidet, können wir nicht immer kontrollieren, was wir fühlen.

Wir können jedoch kontrollieren, wie wir auf diese Gefühle reagieren oder uns entscheiden, nicht auf sie zu reagieren.

Die Entwicklung von Selbstbeherrschung kann uns dabei helfen, Handlungen zu vermeiden, die wir bereuen könnten, besonders in emotional intensiven Situationen (Bariso, 2022).

Motivation ist die Befähigung, sich selbst zu motivieren, und ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf das Erreichen von Zielen zu richten.

Empathie ist eine der aufgeführten Komponenten: Sie besteht in der Fähigkeit, die Gefühle anderer zu verstehen.

Wer diese Fähigkeit besitzt, ist ein sensibler Mensch, ein aufmerksamer Zuhörer, der anderen hilft, ohne seinen Standpunkt in den Vordergrund zu stellen.

Die Fähigkeit, die Emotionen anderer nachzuvollziehen und zu verstehen, wie diese sich auf das Verhalten auswirken können, ist soziales Bewusstsein.

Menschen, die über diese Fähigkeit verfügen, sind einfühlsame, sensible und aufmerksame Zuhörer*innen und setzen sich positiv mit anderen auseinander: Außerdem sind sie in der Lage, mit möglichen Konflikten konstruktiv umzugehen.

Goleman glaubt, dass emotionale und rationale Intelligenz keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig ergänzen.

Während die rationale Intelligenz ein vorherrschendes Wissenssystem im Bewusstsein und in der Reflexion darstellt, das in der Lage ist, zu denken und zu bewerten, ist die emotionale Intelligenz ein Erkenntnisssystem, das in der Lage ist, die eigenen Emotionen und die anderer zu verstehen, zu erkennen und zu handhaben.

Erasmus von Rotterdam beschrieb den Unterschied zwischen Vernunft und Emotion mit ironischen Worten.

In Erasmus von Rotterdams „Lob der Torheit“ erzählt er, wie Jupiter den Menschen sowohl Vernunft als auch Leidenschaft gab.

Jupiter stellte der Vernunft zwei große Feinde entgegen: Zorn und Wollust.

Täglich erleben wir, wie schwer es der Vernunft fällt, gegen diese Feinde anzukämpfen.

Die Vernunft versucht, die Prinzipien der Rechtschaffenheit zu lehren, aber Zorn und Wollust mit ihrem Aufruhr und ihren Fallstricken bereiten der Vernunft derart große Schwierigkeiten, dass sie schließlich müde und geschlagen aufgibt.

WARUM ES WICHTIG IST, EMOTIONALE INTELLIGENZ BEI KINDERN ZU FÖRDERN

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass das menschliche Gehirn ein soziales und sehr formbares Organ ist und sich nur dann weiterentwickelt, wenn es mit einem anderen Gehirn in Verbindung steht.

Durch die Art und Anzahl der affektiven und emotionalen Beziehungen, die zwischen diesen beiden Organen entstehen, entwickelt sich ein Gehirn mit ausgeprägten neurobiologischen Schaltkreisen, ein offener und feinsinniger Geist, eine unabhängige und kompetente Person.

Von Geburt an bilden Kinder ihre eigene Identität auf der

Grundlage der mentalen Stimmungen und Empfindungen der Bezugspersonen: Die Gedanken der Eltern oder derer, die sich um sie kümmern, sind ihre einzigen Orientierungspunkte.

Sollten die Gedanken der Eltern aus irgendeinem Grund nicht zugänglich sein, wird dies vom Kind als Ausgrenzung wahrgenommen.

Das Kind befindet sich bei der Geburt in der Anfangsphase seines Lebenswegs und seiner Persönlichkeit.

Um wachsen zu können, muss es eine gefühlsmäßige Harmonie zu den Bezugspersonen aufbauen.

In dieser Phase hat das Kind bereits viele Bedürfnisse, die es einzig durch Weinen ausdrücken kann.

Die Betreuungsperson muss auf das Kind eingehen, es verstehen und seine Bedürfnisse erfüllen.

Auf diese Weise bringen die Eltern dem Kind etwas über Gefühle bei.

In dieser Phase hat das Kind bereits viele Bedürfnisse und die einzige Möglichkeit, diese auszudrücken, ist das Weinen.

Die Betreuungsperson muss auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, sie verstehen und befriedigen. Auf diese Weise kann man Kindern Emotionen beibringen.

Ein weiterer wichtiger Schritt zur Förderung der emotionalen Intelligenz besteht darin, Gefühle zu benennen.

Im Umgang mit anderen Menschen verstärken sich Gefühle.

Um die Fähigkeit der emotionalen Intelligenz zu lernen, müssen Eltern zu Emotionstrainern werden, d. h. sie müssen in der Lage sein, Ratschläge zu geben und positiv zu sein, um die Entwicklung der emotionalen Intelligenz günstig zu beeinflussen.

Der Eltern-Kind-Kontext ist der Hauptkontext, in dem sich dieser Prozess entwickelt: Es findet ein ständiger Austausch von emotionalen Informationen statt, der die Entwicklung des Sozialverhaltens und die Regulierung der ausgedrückten Emotionen ermöglicht.

Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen, dass eine solide Entwicklung der sozial-emotionalen Fähigkeiten zur Verbesserung der schulischen Leistungen beiträgt und eine optimale körperliche und geistige Gesundheit bei Kindern fördert.

Emotional trainierte Kinder können sich schneller beruhigen und zeigen eine höhere Aufmerksamkeitsspanne und einen besseren Umgang mit komplexen sozialen Situationen.

Es gibt Situationen, in denen die Betreuungsperson

Schwierigkeiten hat, die negativen Gemütszustände der Kinder zu akzeptieren.

Goleman sagt, dass es falsch ist, Gefühle wie Traurigkeit, Wut und Angst abzuwerten.

Solche Emotionen sollten kein Grund für Vorwürfe sein, denn man würde riskieren, dem, was das Kind in diesem Moment fühlt, keine Bedeutung beizumessen.

Dies kann dazu führen, dass sich das Kind unzulänglich und unverstanden fühlt.

Um eine angemessene emotionale Erziehung zu gewährleisten, ist es wichtig, dass die Eltern dem Kind aufmerksam und einfühlsam zuhören.

Es ist wichtig, die Emotionen zu verstehen, die das Kind durchlebt und ihm die notwendige Unterstützung zu geben, die Emotionen erfolgreich zu verarbeiten.

Im Allgemeinen zeigt ein Kind, das Emotionen erfolgreicher versteht, auch bessere Fähigkeiten in sozialen Interaktionen, wie Problemlösung und Konfliktmanagement.

Das erhöht seine Chancen, von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden und dauerhafte Freundschaften aufzubauen und zu erhalten (Denham, 2007).

Im Alter von drei Jahren beginnt das Kind, Emotionen spielerisch auf strukturiertere Weise darzustellen: Es ist wichtig, ihnen einen Namen zu geben, damit das Kind eine Verbindung zwischen den Emotionen und den Spielaktivitäten herstellen kann, an denen es teilnimmt.

Durch ein gezieltes Training, bei dem die Emotionen benannt werden, wird das Kind kompetenter.

Ein weiterer grundlegender Aspekt besteht darin, dem Kind beizubringen, die Emotionen anderer zu erkennen: Bücher lesen

oder gemeinsam spielen sind hervorragende Methoden, um zu lernen, sich mit anderen zu identifizieren.

Das Lesen von Märchen ist im Vorschulalter ein nützliches Mittel, um über Emotionen zu sprechen: Auch Rollenspiele sind eine hervorragende Übung, um Empathie zu schulen.

Eine wichtige Entwicklungsphase für das Kind ist sicherlich das Alter von 3 bis 6 Jahren, da Kinder die in der Familie entwickelten Verhaltensweisen hinterfragen.

Kinder, die die Vorschule besuchen, erwerben, verändern und entwickeln durch ihre Erfahrungen Bewusstsein und Kenntnis für emotionale Kompetenz.

Kinder halten sowohl externe Strategien wie den Versuch, die Situation zu verändern, als auch interne Strategien, wie die Ausrichtung auf optimistische Gedanken, für nützlich (Corsano & Cigala, 2011).

Gottman hat fünf Phasen des emotionalen Coachings identifiziert, die Eltern und Lehrern helfen können, emotional kompetent zu sein.

Zunächst einmal betont Gottman die Bedeutung des emotionalen Bewusstseins, d.h. die Fähigkeit, sowohl die eigenen Emotionen als auch die der anderen zu erkennen und zu verstehen.

Die zweite Phase besteht darin, eine Bindung herzustellen und die besten Gefühlsmomente als beste Gelegenheit zu nutzen, um sich einander anzunähern.

Die dritte Phase besteht in der Fähigkeit, einfühlsam zuzuhören, ohne zu urteilen oder zu kritisieren, und dem anderen in seiner einzigartigen Persönlichkeit zuzuhören.

Die vierte Phase erfordert einen großen emotionalen Wortschatz zu haben.

Der fünfte Punkt betrifft die Suche nach geeigneten Lösungen: Es ist wichtig, mit der Suche nach wirksamen Strategien zur Bewältigung von Emotionen zu beginnen.

Zunächst sollte das Kind seine eigenen Ideen vorschlagen dürfen und wenn eine Lösung nicht praktikabel ist, sollte man ihm helfen, sozial akzeptable Alternativen zu finden (Gottman & Declaire, 2016).

EMOTIONALE ENTWICKLUNG VON 0 BIS 6 JAHREN

Wenn man sich mit einem Thema wie der emotionalen Intelligenz beschäftigt, sollte man die Phasen der emotionalen Entwicklung nicht unterschätzen.

Eine gute Entwicklung dieser Fähigkeit ist der Schlüssel zu beruflichem Erfolg, psychischem Wohlbefinden und positiven sozialen Beziehungen. Deshalb ist es wichtig, sie von Geburt an zu fördern.

Die Kindheit ist für jeden Menschen von grundlegender Bedeutung, denn es ist die Zeit, in der das Grundvertrauen in die eigene Umgebung gebildet wird.

In dieser Zeit erkennen Kinder die Grundgefühle und benennen sie: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst.

Das Kleinkind ist noch nicht in der Lage, sich verbal auszudrücken, aber es ist in der Lage, durch Körpersprache und Lautsprache mit der Außenwelt zu kommunizieren.

Zwischen 0 und 6 Monaten erkennt das Kind das Gesicht seiner Mutter und lernt sie nach und nach besser kennen.

In den ersten Monaten kommuniziert das Baby durch Weinen, das Hunger, Müdigkeit oder Unwohlsein signalisieren kann.

Mit der Zeit verstehen die Eltern die verschiedenen Arten des Weinens besser und reagieren richtig auf die Bedürfnisse des Babys.

Im zweiten Lebensmonat beginnt das Kind, die Außenwelt anzulächeln und seine Freude auszudrücken; im dritten Monat wird es aktiver im Umgang mit anderen.

In dieser Phase verwenden die Erwachsenen, die sich um das Kind kümmern, eine kindliche Sprache; außerdem benutzen sie einen lustigen Tonfall, wodurch das Kind das Interesse an dem Sprechenden aufrechterhält.

Auch der Blickkontakt ist ein Schlüsselement, denn durch den visuellen Austausch zwischen Kind und Eltern wird eine emotionale Bindung aufgebaut.

Darüber hinaus hat sich herausgestellt, dass dies eine heikle Phase ist, denn wenn eine Mutter depressiv ist, wird das Kind die Emotionen wie Traurigkeit und Wut reproduzieren.

Wenn die Mutter ein Jahr lang depressiv bleibt, wird das Kind Verzögerungen in der Sprachentwicklung und der kognitiven Entwicklung aufweisen.

Erfahren diese Kinder Fürsorge von nicht depressiven Betreuungspersonen, können sie positiv auf diese Personen reagieren.

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt in dieser Phase ist, dass das Kind Aktivitäten braucht, die sich mit Momenten der Passivität abwechseln; zeigt es beim Spielen Begeisterung, kann es trotzdem passieren, dass es sich plötzlich von einem Spiel ablenken lässt und sich gleichgültig verhält.

In der Phase zwischen sechs und acht Monaten erkunden Kinder Gegenstände, Orte und Personen; außerdem lernen sie neue Wege, Emotionen auszudrücken und zu teilen.

Mit acht Monaten beginnt das Kind, die Welt um sich herum krabbelnd zu erforschen.

In dieser Zeit beginnt es, Menschen, denen es begegnet, zu unterscheiden, und es beginnt, Angst zu zeigen.

Während das Kind vorher jeden angelächelt hat, beginnt es nun, sich vor Fremden zu fürchten.

Diese Situation entsteht, weil das Kind zu seinen Eltern eine besondere Bindung aufgebaut hat, sodass diese seine sichere Basis sind, auch aus emotionaler Sicht.

Im Alter von neun bis zwölf Monaten erwirbt das Kind weitere wichtige Fähigkeiten, wie das Laufen lernen.

Auch beginnt das Kind zu verstehen, dass es Emotionen und Gedanken mit denjenigen teilen kann, die sich um es kümmern, und dass es eine emotionale Verbindung zu ihnen aufbauen kann.

Mit der Zeit wird das Kind in der Lage sein, verschiedene Emotionen auszudrücken, wie z. B. Überraschung, Neugier oder Frustration.

Im Alter zwischen 1 und 3 Jahren wird das Kind immer selbstständiger, erforscht sich und lernt sich und seine Umgebung besser kennen.

„Dies ist die Zeit, die als „die schrecklichen zwei Jahre“ bezeichnet wird, und auch wenn der Begriff „schrecklich“ übertrieben sein mag, ist die Situation, die man erlebt, eine, in der das Kind sich selbst, seine Individualität mit einer gewissen Entschlossenheit behaupten will und anfängt, nein zu sagen, den Eltern nicht zuzuhören, kurz gesagt, es beginnt, sich bemerkbar zu machen“ (Mamme imperfette, 2022).

In dieser Phase werden Kinder als „entscheidungsfreudig“ bezeichnet, weil sie selbst entscheiden und unabhängig sein wollen, auch wenn sie es noch nicht sind.

Es ist deshalb wichtig, in dieser Entwicklungsphase Regeln aufzustellen, nur wenige, damit die Kinder sie auch einhalten.

Man sollte in diesem Lebensabschnitt unbedingt beachten, dass die sozialen Fähigkeiten des Kindes noch nicht entwickelt sind, das Kind aber gerne mit Gleichaltrigen spielt.

Seine Fähigkeit, sich mit anderen zu verständigen, ist zudem noch begrenzt, und das Kind teilt seine Bereiche und Spiele nicht mit anderen. Tatsächlich kommt es in dieser Zeit häufig zu Konflikten zwischen Kindern.

Manchmal kommt es vor, dass Kinder ihre Altersgenossen schlagen.

In solchen Fällen muss man eingreifen und mit dem Kind sprechen, das einen Gleichaltrigen angegriffen hat. Dabei sollte man Verständnis für das von dem Kind empfundene Gefühl zeigen, erklären, dass es nicht richtig ist, Spielkameraden zu schlagen und ihm sagen, dass man auf andere Weise interagieren kann.

Es ist wichtig, das angegriffene Kind zu trösten.

Um Konflikte wie den soeben beschriebenen zu vermeiden, hilft eine praktische Methode, nämlich jedem Kind eine bestimmte

Zeit zum Spielen geben und nach Ablauf der Zeit die anderen Kinder an die Reihe kommen lassen.

Die Kindertagesstätte bietet Möglichkeiten zur Sozialisierung und Entwicklung außerhalb des familiären Umfelds.

‘Tatsächlich scheinen die schulischen Leistungen von Kindern, die mindestens ein Jahr lang den Kindergarten besucht haben, besser zu sein, und die frühzeitige Inanspruchnahme einer Kinderbetreuungseinrichtung wirkt sich auch positiv auf die Fähigkeit des Zuhörens, die zwischenmenschlichen Beziehungen sowie auf die Entwicklung des Kreativitätspotenzials aus.

Kinder, die den Kindergarten besucht haben, scheinen extrovertierter und weniger schüchtern und ängstlich zu sein und werden schneller selbstständig.

Kurz gesagt: Es scheint, dass Krippen Werkstätten für emotionale Intelligenz sind’ (R. Schiralli, 2024).

Während der Vorschulzeit erhält das Kind vielfältige Anregungen und schließt erste Freundschaften.

Neue Freundschaften zu schließen ist ein wesentlicher Bestandteil emotionaler Intelligenz, denn durch sie erleben Kinder Konflikte aus erster Hand und lernen, sie zu lösen, Spiele und ihre eigenen Bereiche zu teilen und zu warten, bis die Reihe an ihnen ist.

In diesem Alter spielen sie lieber zu zweit, da ihr Verständnis von Beziehungsbildungsvermögen noch recht begrenzt ist.

Die in den ersten Jahren der Kindheit gemachten Erfahrungen prägen die emotionale Entwicklung der Person in den folgenden Jahren zutiefst.

DIE ROLLE DER BINDUNG BEI DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die Qualität der elterlichen Fürsorge ist eine notwendige Voraussetzung und ein wichtiger Faktor für die Entwicklung einer sicheren Bindung beim Kind.

Bowlby war einer der Psychologen, die die Bedeutung der Anwesenheit einer Bindungsperson in den ersten Lebensjahren eines Menschen hervorhob.

Er war der Ansicht, dass das Überleben der Arten, insbesondere der Kleinen, gewährleistet ist, wenn die Nähe zu einer bevorzugten Person gewahrt bleibt.

Das Bindungsverhalten zeigt sich vor allem, wenn ein Individuum verängstigt oder krank ist, und nimmt ab, wenn es tröstende Zuwendung erhält; diese Bindung entwickelt sich in der frühen Kindheit und bleibt ein Leben lang bestehen.

Die Bindungsverhaltensmuster eines Individuums ändern sich je nach Alter, Geschlecht und Erfahrungen, die es mit den ersten Bindungsfiguren seines Lebens gemacht hat.

Unter Berücksichtigung des Modells von Bowlby entwickelte Ainsworth eine Methode namens „Strange Situation“ („Fremde Situation -Test“, mit der sie drei Bindungsstile beschrieb: sichere Bindung, unsichere/vermeidende Bindung und ängstliche/ambivalente Bindung), mit der sie beobachtete, wie kleine Kinder auf die Abwesenheit und das Wiederauftauchen der Mutter reagieren.

1960 beauftragte die Weltgesundheitsorganisation Bowlby, die negativen Auswirkungen frühzeitiger Trennungen zwischen Kind und Mutter zu untersuchen.

Im Laufe der Jahre hat sich die Aufmerksamkeit für Kinder erhöht und verschiedene Forschungen haben gezeigt, dass die Trennung

von Müttern, auch wenn sie nur kurz ist, bei Kindern Symptome auslösen kann, die mit posttraumatischem Stress vergleichbar sind, mit schwerwiegenden Folgen wie Sprachverlust und Emotionslosigkeit.

Bowlby beschreibt Bindung als jedes Verhalten, das eine Person dazu veranlasst, die Nähe zu einer anderen Person zu suchen oder aufrechtzuerhalten, die als erfahrener oder stärker angesehen wird (J. Bowlby, 1982).

Dieses Verhalten zeigt sich vor allem, wenn das Individuum verängstigt oder krank ist, und nimmt ab, wenn es sich umsorgt fühlt.

Zu wissen, dass eine Person in schwierigen Momenten für einen da ist, verleiht ein starkes Gefühl der Sicherheit und stärkt die Bindung.

Bindung ist ein Verhalten, das bei allen Menschen mit unterschiedlichen Merkmalen beobachtet werden kann und als

wesentlicher Bestandteil jedes Individuums angesehen wird; diese Bindung entwickelt sich vor allem in der frühen Kindheit und bleibt ein Leben lang bestehen, insbesondere in schwierigen Zeiten.

‘Bindung ist also ein angeborener biologischer Instinkt, der in bestimmten kritischen Momenten ausgelöst wird: Sie hat die Funktion, dem Kind zu ermöglichen, jemand zu sein, um nach und nach zu lernen, was zum Überleben, zur eigenen Verteidigung und zur Entfaltung des eigenen Anpassungsvermögens notwendig ist’ (R. Schiralli, 2024).

Die Bindungstheorie erkennt die Bedeutung bestimmter Merkmale an:

- 1) Spezifität: Das Bindungsverhalten richtet sich an eine oder wenige Personen in einer Präferenzreihenfolge
- 2) Dauer: Eine Bindung hält ein Leben lang. Auch wenn sich die ersten Bindungen in der Pubertät abschwächen oder in einigen

Fällen durch andere ersetzt werden können, werden die ersten nicht so leicht aufgegeben

- 3) Rolle der Emotionen: Die meisten intensiven Empfindungen treten während der Entstehung, Aufrechterhaltung, Zerstörung und Wiederherstellung von Bindungen auf.
- 4) Ontogenese: Die Bindung an Erwachsene entwickelt sich normalerweise in den ersten neun Lebensmonaten.

Die Hauptbindungsfigur eines Kindes wird die Person sein, die sich mehr als andere um es kümmert.

- 5) Lernen: Ein grundlegender Prozess in der Entwicklung der Bindung besteht darin, zu lernen, vertraute Personen von fremden Personen zu unterscheiden.

Eine Bindung kann sich auch entwickeln, wenn die bevorzugte Bezugsperson das Kind wiederholt bestraft.

- 6) Organisation: Unter Berücksichtigung des Modells von

Bowlby hat Ainsworth nach einer Beobachtungsmethode namens „Strange Situation“ ("Fremde-Situations-Test") drei Bindungsstile beschrieben: den sicheren Bindungsstil, den unsicheren-vermeidenden Bindungsstil und den ambivalenten Bindungsstil.

Sicherer Bindungsstil: Im ersten Lebensjahr bauen Kinder, die eine auf ihre Bedürfnisse eingehende Mutter erleben, eine sichere Bindung auf.

Sollte sich die Mutter von ihnen trennen, wären sie zwar niedergeschlagen, könnten aber später ihre Umgebung aktiv erkunden.

In der Strange Situation („Fremde-Situation-Test“) rebelliert das Kind zum Zeitpunkt der Trennung und weint, beruhigt sich aber später und freut sich über die Rückkehr der Mutter, begrüßt sie oder lässt sich trösten, wenn es während der Trennung gelitten hat.

Unsicher-vermeidender Bindungsstil: Kleinkinder, die im ersten Lebensjahr eine Mutter erleben, die für ihre Bedürfnisse unempänglich ist, bilden mit ihr eine unsichere-vermeidende Bindung: In dieser Zeit zeigen sie sich gleichgültig gegenüber der Anwesenheit oder Abwesenheit der Mutter, zeigen übermäßige Selbstständigkeit, konzentrieren sich auf das Spiel, wenden den Blick ab, und halten Abstand zu ihr, indem sie den Kontakt vermeiden.

Unsicher-ambivalenter Bindungsstil: In den ersten Lebensmonaten bildet sich eine unsicher-ambivalente Bindung, wenn das Kind eine Mutter erlebt, die dazu neigt, liebevolles Verhalten zu zeigen, wenn sie selbst das Bedürfnis durch körperlichen Kontakt danach verspürt, während sie sich in anderen Situationen weigert, dem Kind Zuneigung zu schenken, wenn es das Kind ist, das danach verlangt.

Wenn sich die Frau von ihrem Kind entfernt, weint es und erkundet die Umgebung nicht allein.

Das Kind zeigt die sogenannte „dysfunktionale Wut“, d. h. es greift in den unpassendsten Momenten an.

Wenn das Kind getröstet werden möchte, weist es die Mutter zurück und zeigt ihr gegenüber Misstrauen.

In den folgenden Jahren wurde ein vierter Bindungsstil hinzugefügt, der als „vermeidend ambivalent“ bezeichnet wird (Crittenden und Di Lalla, 1988).

Diese Art der Bindung wird als ein Versagen bei der Bindungsbildung zur Mutterfigur angesehen, da das Kind kein kohärentes Verhalten gegenüber der ihm liebsten Person entwickeln kann.

7) Biologische Funktion: Das Bindungsverhalten kommt nicht nur bei Menschen vor, sondern auch bei den Jungtieren vieler Säugetierarten.

„Die biologische Funktion, die dem Kind zugeschrieben wird, ist die des Schutzes.

Die Bindung an die bevorzugte Bezugsperson, die immer bereit ist, das Kind in schwierigen Momenten zu beschützen, begünstigt das Überleben des Kindes.“ (Bowlby, 1982).

DIE ENTWICKLUNG DES BINDUNGSVERHALTEN DES MENSCHEN

Die Entwicklung der Bindung im ersten Lebensjahr unterscheidet sich von den folgenden Jahren: Tatsächlich hat das Kind im zweiten und dritten Jahr eine größere Fähigkeit, die Umgebung zu verstehen: Es wird sich einer „drohenden“ Trennung immer mehr bewusst (Bowlby, 1976).

Im ersten Lebensjahr protestiert das Kind, wenn die Mutter es in der Wiege lässt oder wenn sie mit anderen Dingen beschäftigt ist, und von diesem Moment an beginnt es, sie zu beobachten.

Im selben Jahr ist das Kind in der Lage, vorauszusehen, wenn sich die Mutter von ihm entfernt, und beginnt schon bevor sie sich entfernt zu protestieren.

Das Bindungsverhalten ist bis zum dritten Lebensjahr konstant: In dieser Phase zeigt sich eine Veränderung, die von den Erzieher*innen im Kindergarten hervorgehoben wird.

Die meisten Zweijährigen fangen an zu weinen, wenn ihre Mutter sie in den Kindergarten begleitet: In ihrer Abwesenheit isolieren sie sich von ihren Freunden und wollen die Aufmerksamkeit des/der Erzieher*in.

Mit etwa drei Jahren beginnen die Kleinen jedoch, vorübergehende Abwesenheiten der Mutterfigur besser zu

ertragen und sind bereit, mit Gleichaltrigen zu spielen.

Nach drei Jahren zeigt sich ein grundlegender Wandel, da die Kinder in externen Umgebungen mit sekundären Bindungspersonen, wie z. B. Lehrer*innen, Erzieher*innen oder Verwandten, mehr Sicherheit zeigen.

Dieses Gefühl der Sicherheit hängt von einigen Bedingungen ab: Erstens müssen die Bezugspersonen Personen sein, die das Kind in Gegenwart der Mutter kennengelernt hat; zweitens muss das Kind gesund und ruhig sein; drittens muss es die Gewissheit haben, dass die Mutter später zu ihm zurückkehrt.

Wenn diese Bedingungen nicht erfüllt sind, ist es wahrscheinlich, dass das Kind zu einem „Muttersöhnchen“ wird (Bowlby, 1982).

In den folgenden Jahren bleibt das Bindungsverhalten, auch wenn es sich weniger intensiv ausprägt, ein grundlegender Verhaltensaspekt.

Kinder im Alter von fünf und sechs Jahren wenden sich bei Problemen mit Gleichaltrigen an ihre Eltern, um Trost und Unterstützung zu erhalten.

In der Teenagerzeit nimmt die Bindung an die Eltern ab: Andere Erwachsene können an ihre Stelle treten und es kommt zu sexueller Anziehung gegenüber Gleichaltrigen.

Hierbei zeigen sich individuelle Unterschiede (Bowlby, 1982).

Es gibt Jugendliche, die sich von ihren Eltern emotional lösen, und andere, die sich nicht von ihnen trennen können und daher nicht in der Lage sind, ihre Bindung auf andere Menschen zu verlagern.

Die meisten Jugendlichen sind der Meinung, dass trotz der starken Bindung zu den Eltern auch die Bindung zu anderen Personen von grundlegender Bedeutung ist.

Die Bindung zu den Eltern bleibt ein Leben lang bestehen und beeinflusst das Verhalten: Young und Willmott (1957) haben gezeigt, dass in einer urbanisierten westlichen Gesellschaft die Bindung zwischen Mutter und Tochter eine bedeutende Rolle im Sozialleben spielt.

Im Alter zielt das Bindungsverhalten nicht mehr auf die Eltern ab, sondern auf Mitglieder einer nachfolgenden Generation.

In der Jugend und im Erwachsenenalter erstreckt sich das Bindungsverhalten auch auf familienexterne Gruppen und Institutionen.

Bei unerwarteten Gefahrensituationen wird ein Individuum sicherlich den Kontakt zu vertrauten Personen suchen.

DIE ERZIEHUNGSSTILE

John Gottmann, ein Psychologe, der weltweit für seine Forschungen über Emotionen in der Entwicklung und in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern bekannt ist, hat verschiedene Erziehungsstile identifiziert.

Das Konzept des emotionalen Coachings ist im Grunde genommen einfach, basiert auf gesundem Menschenverstand und ist tief in unseren Gefühlen der Zuneigung und des Verstehens für unsere Kinder verwurzelt. Allerdings gelingt es nicht allen Eltern, emotionales Coaching zu praktizieren, einfach weil sie ihre Kinder zu sehr lieben (J. Gottmann, 2001).

Alle Eltern können emotionale Coaches werden, aber sie müssen zunächst einige, aus den eigenen Elternhäusern mitgebrachte

Hürden überwinden.

Der Psychologe hat vier verschiedene Erziehungsstile herausgearbeitet: der abweisende Elternteil, der missbilligende Elternteil, der Laissez-faire Elternteil und der emotionale Coach.

Eine wichtige Fähigkeit, um ein emotionaler Coach zu sein, ist zweifellos Empathie, die nicht als angeborene Fähigkeit gilt.

Zu den Erziehungsstilen von Gottmann gehört der des abweisenden Elternteils, der die Emotionen seiner Kinder ignoriert und herunterspielt; er zeigt kein Interesse an den Gefühlen und nutzt Ablenkung als Taktik, um die Gefühle anderer nicht wahrnehmen zu müssen.

Dieser Elterntyp kann viel Zeit mit seinen Kindern verbringen, aber er interessiert sich nicht für ihre Gefühle; wenn sich das Kind emotional ausdrückt, hat der abweisende Elternteil Angst, die emotionale Kontrolle zu verlieren.

Er ist außerdem davon überzeugt, dass sich mit der Zeit die meisten Probleme lösen lassen werden.

Missbilligende Eltern fühlen sich irritiert, verängstigt und unwohl, wenn das Kind versucht, seine Gefühle mitzuteilen.

Sie befürchten die Situation nicht mehr zu beherrschen und von den Emotionen des Kindes überwältigt zu werden.

Da sie nicht wissen, wie sie mit dem Kind umgehen oder eine Verbundenheit aufbauen können, versuchen sie, emotionale Äußerungen des Kindes zu ignorieren oder herunterzuspielen, und schieben die Situation auf, bis die Bedürfnisse des Kindes von selbst verschwinden (Schiralli, 2024).

Kinder, die diese Erziehungsform erhalten, lernen, ihre Gefühle als unangemessen und wertlos einzuschätzen.

Sie glauben, dass etwas in ihrem Wesen nicht stimmt und sie mit Emotionen möglicherweise nicht umgehen können.

Missbilligende Eltern sind nicht fürsorglich und bestrafen und tadeln ihre Kinder, wenn diese negative Gefühle zeigen.

Darüber hinaus glauben sie, dass Emotionen Menschen schwach machen, ihre Kinder jedoch für die Herausforderungen des Lebens erstarken müssen.

„Kinder von abweisenden und missbilligenden Eltern nehmen daher an, dass ihre Gefühle falsch sind und dass sie ihre Emotionen besser in eine sehr private Sphäre verbannen sollten, weil emotionale Intimität mit einer anderen Person zu unerfreulichen Erfahrungen, Enttäuschungen, Demütigungen und Gewalt führen kann“ (Mamme imperfette, 2022).

Die Auswirkungen dieses Stils lassen sich mit denen des zuvor beschriebenen Stils vergleichen.

Laissez-faire Eltern zeigen im Gegensatz zu den beiden zuvor genannten Stilen Empathie für ihre Kinder und sind bestrebt, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen.

Sie stellen ihnen jedoch keine praktische Hilfe zur Verfügung, um Probleme zu lösen, und vermitteln ihnen keine Strategien zur Überwindung von Schwierigkeiten. Sie sind nachsichtig und legen keine klaren Grenzen oder Methoden für den Umgang mit herausfordernden Situationen fest.

Diese Eltern verfolgen eine Philosophie der Distanz zu den Gefühlen ihrer Kinder.

Sie betrachten Wut und Traurigkeit als Emotionen, die man ohne Eingreifen vorübergehen lassen sollte.

Im Prinzip sind sie der Meinung, dass ihre Aufgabe als Eltern erfüllt ist, sobald das Kind gelernt hat, seine Emotionen auszudrücken (Gottmann, 2001).

Kinder, die mit dieser Erziehungsmethode erzogen werden, können Schwierigkeiten haben, zu sozialisieren und mit ihren Emotionen umzugehen.

Eltern, die emotionales Coaching betreiben, akzeptieren die Gefühle ihrer Kinder bedingungslos.

Sie gehen sensibel auf die Emotionen ihrer Kinder ein und validieren ihre Gefühle.

Außerdem hören sie ihrem Kind zu und helfen ihm, die von ihm empfundenen Emotionen zu benennen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Eltern, die sich dem emotionalen Coaching widmen, ein tiefes Verständnis für ihre eigenen Emotionen und die ihrer Lieben haben. Darüber hinaus verstehen diese Eltern, dass alle Emotionen, einschließlich derjenigen, die allgemein als negativ empfunden werden, wie

Traurigkeit, Wut und Angst, eine positive Rolle in unserem Leben spielen können (Gottmann, 2001).

Kinder, die diesem Erziehungsstil erfahren, können ihre Emotionen gut regulieren, haben ein gesundes Selbstwertgefühl und sind in der Lage, ihre Probleme selbst zu lösen.

SPIEL: EIN WIRKSAMES MITTEL ZUR ENTWICKLUNG DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ

Spielen ist ein wichtiges Förderinstrument für die emotionale Intelligenz von Kindern, denn beim Spielen erkunden sie die Welt.

Kinder lernen beim Spielen mit Gleichaltrigen, die Emotionen anderer zu verstehen und zu erkennen; diese Interaktionen ermöglichen es dem Kind, soziale Kompetenzen zu entwickeln, die für den Aufbau positiver Beziehungen unerlässlich sind.

Darüber hinaus bietet das Spiel die Möglichkeit, wichtige Lektionen zu lernen, wie z. B. das Miteinander, Kompromissbereitschaft und Einfühlungsvermögen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der durch das Spielen gefördert wird, ist das Erlernen von Belastbarkeit.

Wenn das Kind bei einem Spiel verliert, lernt es auch, Beharrlichkeit zu entwickeln.

Das Spiel regt die Kreativität und kritisches Denken an; Kinder entwickeln die Fähigkeit, kritisch zu denken, verschiedene Problemlösungen zu entdecken und ihre eigenen Ideen auszudrücken.

Bei der Entwicklung der emotionalen Intelligenz ist das Spiel ein wirksames Instrument, denn das Kind lernt, hat gleichzeitig Spaß und macht alltägliche Erfahrungen; diese Elemente sind für ein ausgewogenes Wachstum unerlässlich.

Spielen bedeutet also nicht nur, Zeit mit einer Aktivität zu verbringen, sondern stellt auch ein wichtiges Lern- und Entwicklungsmedium dar.

Die Art des Spiels kann sich im Laufe der Zeit wandeln, aber der Wert des Spiels bleibt bestehen. Jugendliche und Erwachsene verbringen zwar keine Nachmittage mehr damit, Fantasiewelten zu erfinden, aber sie beschäftigen sich weiterhin mit spielerischen Aktivitäten wie Videospiele, kreativen Hobbys, Sport und anderen Beschäftigungen.

Diese Erfahrungen bieten eine Abwechslung vom Alltag, stärken soziale Beziehungen und schaffen Gelegenheiten für kontinuierliches Lernen und persönliche Entfaltung (Petracca, 2023)

Rollenspiele oder Brettspiele sind einfache spielerische Aktivitäten, bei denen das Kind lernt, wie der Charakter, den es spielt, zu denken und zu fühlen.

Durch diese Art von Spielen schlüpfen Kinder in verschiedene Rollen, die oft von der Welt der Erwachsenen inspiriert sind, und ahmen, ohne es zu merken, ihre Eltern nach.

Auf diese Weise entwickeln sie Empathie und lernen, die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Einige Vorschläge für kindgerechte Rollenspiele sind:

Mama und Papa spielen: Bei diesem Spiel ahmen Kinder ihre Eltern nach und das, was sie zu Hause beobachten; sie erleben die Welt der Erwachsenen und sind dabei abwechselnd streng oder liebevoll.

Hierbei lernen sie, die Gefühle anderer zu verstehen.

Superhelden spielen: Bei dieser Aktivität schlüpfen die Kinder in die Rolle von Superhelden oder starken Wesen; sie erfinden Geschichten, um die Welt zu retten.

Monster und Gespenster spielen: Die Kinder verkörpern Monster und Gespenster und erfinden Geschichten und Regeln.

Durch die Interpretation von Monstern oder wilden Tieren erlebt das Kind Ängste und lernt dabei, sich vor den eigenen Ängsten zu wappnen.

Das freie Spiel ist ein wertvolles Instrument, mit dem das Kind die Welt der Emotionen erforschen kann und es lernt, sie zu erkennen, zu handhaben und mitzuteilen.

Sport gehört zu den Aktivitäten, die die emotionale und soziale Entwicklung günstig beeinflussen.

Dank dieser Aktivität lernt das Kind, mit Frustration besser umzugehen.

Beim Umgang mit Frustration lernt das Kind, dass es nicht wichtig ist, ein Spiel zu gewinnen, sondern sich auf die Fehler zu konzentrieren, um sich in Zukunft zu verbessern, und diese Erfahrung als Chance für das Weiterkommen zu betrachten.

Durch Niederlagen können auch Resilienz und Entschlossenheit entwickelt werden.

Im Mannschaftssport spielen die Mitspieler eine grundlegende Rolle für die persönliche und individuelle Entwicklung jedes einzelnen, da man sich in schwierigen Momenten gegenseitig unterstützt und ermutigt.

„Sportliche Betätigung mit ihrem ständigen Wechsel von Erfolgen und Niederlagen bereitet auf die Unbeständigkeit des Lebens vor und lehrt, dass jeder Sturz der Beginn eines

Wiederaufstehens sein kann und dass hinter jeder Niederlage eine Lehre steckt“ (Petracca, 2023).

MÄRCHEN

Märchen begleiten das Wachstum und die Entwicklung des Kindes entscheidend.

Der Psychoanalytiker Bettelheim behauptet, dass das Märchen mittels der Fantasie den menschlichen Entwicklungsprozess darstellt, ihn auf faszinierende Weise beschreibt und die Vorstellungskraft der Kinder anregt, wodurch es möglich ist, ihre Bedürfnisse auf einer Ebene zu befriedigen, die sich völlig von der Realität unterscheidet.

Die Struktur der Märchen ist leicht zugänglich und verständlich, da darin grundlegende Probleme klar beschrieben werden.

Mithilfe des Märchens kann das Kind seine emotionale und innere Welt entdecken und auch Gefühle verstehen lernen.

Das Kind identifiziert sich mit den Protagonisten der Geschichten und kommt mit den dabei erlebten Emotionen in Berührung, indem es sie unterscheidet, benennt und ausdrückt; dies fördert die Ausbildung von Empathie, die es ermöglicht, gesunde und tiefe Beziehungen aufzubauen. Märchen sind in einer einfachen Sprache verfasst und können deinem Kind dabei helfen, mit den inneren Konflikten seines Alters umzugehen.

Darüber hinaus regen Märchen die Fantasie von Kindern an, und diese Fähigkeit ist für die kreative Entwicklung und Problemlösungsfähigkeit von grundlegender Bedeutung.

Man kann Märchen schon von Geburt an vorlesen, denn auch wenn Säuglinge die Sprache nicht verstehen, reagieren sie auf vertraute, beruhigende Stimmen.

Mit etwa sechs Monaten beginnt das Kind, farbige Bilder zu mögen und dann, mit etwa zwei Jahren wächst seine Neugierde. Es reagiert auf die Bilder und berührt die Seiten des Buches.

Im Alter von 3 bis 5 Jahren bevorzugen Kinder komplexere Geschichten und durch das Vorlesen bekommen entwickeln sie ihre Sprache und ihre kognitiven Fähigkeiten.

Märchen enthalten außerdem moralische Lehren; jedes Märchen hat ein bestimmtes Thema, wie zum Beispiel Geschichten, in denen das Kind die Bedeutung von Freundschaft und Ehrlichkeit versteht.

Das Vorlesen von Märchen ist eine einzigartige Gelegenheit, um familiäre Bindungen zu knüpfen oder zu stärken und gemeinsame Momente zu schaffen.

Abschließend sei betont, wie wichtig dieses Instrument ist, denn Märchen erzählen nicht nur Geschichten, sondern spielen eine wichtige Rolle in der Erziehung und Entwicklung des Kindes.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Unter Emotionaler Intelligenz versteht man die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer richtig wahrzunehmen.

Emotionaler Analphabetismus wirkt sich negativ auf die emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern aus.

Die Entwicklung der emotionalen Intelligenz sollte sehr früh begonnen werden, insbesondere zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr, da dies das Alter des Lernens, der Erinnerungen und der sozialen Eingliederung ist.

Gerade in dieser Phase findet eine rasante Entwicklung statt:

Kinder beginnen, das Handeln oder die Äußerungen ihrer Bezugspersonen zu lernen und zu beschränken und einfache Erfahrungen zu verknüpfen.

Kinder sind noch nicht in der Lage, diesen Erfahrungen einen Bedeutungsgehalt zu geben, und aus diesem Grund ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass Bezugspersonen die Entwicklung dieser Fähigkeit auf angemessene Weise fördern.

Eine hohe emotionale Intelligenz bietet verschiedene Erfolgchancen in Schule und Beruf, verbessert die persönlichen zwischenmenschlichen Beziehungen und macht unser Leben erfüllend.

Das Ziel dieses Buches soll nicht nur darin bestehen, zu informieren, sondern auch die Leser für die Bedeutung der Entwicklung emotionaler Intelligenz bei Kindern zu sensibilisieren.

BIBLIOGRAPHIE

Ainsworth M. D. S., Attachment and dependency: A Comparison. In Gewirz, J.L., Washington, 1972

Anolli L. Le emozioni, Edizioni Unicopli, Milano, 2002

Anolli L., Ciceri R., La voce delle emozioni. Verso una semiosi della comunicazione vocale non verbale delle emozioni, Franco Angeli, Milano, 1997

Arlati V. Le fiabe per dirlo, Red Edizioni, 2019

Arsenio W. F., Lover A. Emotions conflicts and aggression during preschoolers freeplay, British Journal of Developmental Psychology, 1997 Bandura A. Autoefficacia, Erickson, Trento, 2000

Bariso J. Intelligenza emotiva applicata,

Unicomunicazione, 2021

Battacchi M.W., Lo sviluppo emotivo, Laterza, Roma,

2004

Bonichini S., Prima infanzia: emozioni e vita sociale,

Carocci, Roma, 2002

Bowlby J. Attaccamento e perdita, Volume Primo,

Editore Boringhieri, Milano, 1976

Bowlby J. Costruzione e rottura dei legami affettivi,

Raffaello Cortina Editore, Milano, 1982

Bowlby J. Una base sicura, Applicazioni cliniche della teoria

dell'attaccamento, Raffaello Cortina Editore,

Milano, 1988

Brazelton T. B. Nascita di una famiglia. La crescita dell'attaccamento, Unicopli, Milano, 1987

Bulgarelli N. Saitta L.R. Comunicazione interpersonale e inserimento del bambino all'asilo nido, La Nuova Italia, Firenze, 1981

Contini M. Per una Pedagogia delle emozioni, Editore La Nuova Italia, Firenze, 1992

Crittenden P.M. e Di Lalla D., Compulsive Compliance: the Development of an Inibitory Coping Strategy in Infancy, in Journal of Abnorm Child Psychology, 1988

Di Blasio P. Psicologia del bambino maltrattato, Società Editrice 2, Mulino, 2000

Di Pietro M. L'abc delle mie emozioni, Erickson, Trento, 1992

Di Pietro M. L'educazione razionale-emotiva, Erickson,
Trento, 1992

Dotto F. Come allevare un bambino felice, Mondadori,
Milano, 1994

D'Urso V. Trentin R. Introduzione alla psicologia delle emozioni,
Editori Laterza, Bari, 1998

Filliozat I. Le emozioni dei bambini, Mondadori Libri,
S.p.A. Milano, 2018

Galimberti U. Il libro delle emozioni, Feltrinelli,
Milano, 2021

Goleman D. Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 1997

Gordon T. Genitori efficaci. Educare figli responsabili,
La Meridiana, Molfetta, 1994

Gottman J. Intelligenza emotiva per un figlio, Bur

Rizzoli, Milano, 2016

Mamme imperfette, Intelligenza emotiva da mamma a mamma,

Mamme imperfette, 2022

Pelletier G. Come sviluppare l'intelligenza emotiva e l'autostima
del bambino, Red Edizioni, 2022

Petracca A. Educare alle emozioni, 2

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	1
EMOTIONEN	1
WARUM ES WICHTIG IST, EMOTIONALE INTELLIGENZ BEI KINDERN ZU FÖRDERN	25
EMOTIONALE ENTWICKLUNG VON 0 BIS 6 JAHREN	1
DIE ROLLE DER BINDUNG BEI DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	44 1
MENSCHEN	1
EMPATHIE	6
EMOTIONALE INTELLIGENZ	18
DIE ENTWICKLUNG DES BINDUNGSVERHALTEN DES DIE ERZIEHUNGSSTILE	59

SPIEL: EIN WIRKSAMES MITTEL ZUR ENTWICKLUNG DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ	66
MÄRCHEN	73
SCHLUSSFOLGERUNGEN	77
BIBLIOGRAPHIE	79
INHALTSVERZEICHNIS	84