

EMOTIONSREGULATION

„Welche Farbe hat die Wut?“

Kleinkinder können ihre emotionalen Zustände meist noch nicht gut versprachlichen. Wenn sie wütend sind, hilft es ihnen deshalb oft, diesem aufwühlenden Gefühl handelnd Ausdruck zu verleihen.



Wutblasen platzen lassen

MATERIAL:

- Seifenblasenlösung (gekauft oder selbst gemacht)
- evtl. Strohhalm

SO GEHT'S:

Mischen Sie die Seifenlösung und pusten Sie Blasen. Fordern Sie das Kind auf, die Blasen platzen zu lassen. Während dieses nach den durchsichtigen Gebilden greift, beschreiben Sie die Situation, die das Kind wütend gemacht hat: „... und dann ist dein Turm umgefallen. Du hast Dich geärgert, weil ein Klotz auf deinen Fuß gefallen ist.“

Sprechen Sie im Anschluss gemeinsam darüber, ob es dem Kind nun besser geht und ob ihm die Jagd nach den Seifenblasen geholfen hat.

Wut in die Hände drücken

SO GEHT'S:

Kinder, die viel körperlichen Ausdruck brauchen, um sich zu beruhigen, können die Wut in Ihre Hände drücken. Erklären Sie den Jüngsten das Vorgehen evtl. im Vorfeld. Die Methode lässt sich aber auch spontan anwenden. Sie eignet sich sehr gut, wenn Kinder grob gegenüber anderen werden oder Materialien werfen bzw. kaputt machen wollen. Der „wütende Händedruck“ ermöglicht es den Jüngsten dann, ihre Energie umzulenken und körperlichen Stress abzubauen: „Schau hier, das ist meine Hand, drück deine dagegen, so fest du kannst. Schieb die Wut zu mir!“

Das liebste Kuscheltier ist einfach nicht zu finden oder das eigene Spiel wird von anderen Kindern durchkreuzt. Da kommt **Wut** auf – eine mächtige Emotion, die schon die Jüngsten ordentlich aus dem Gleichgewicht bringen kann. Sensorische und kreative Ansätze können unter Dreijährige dabei unterstützen, ihre Wut spielerisch abzubauen. Begleiten Sie die aktive **Emotionsregulation** einfühlsam, indem Sie den Auslöser der kindlichen Wut verbalisieren. Passen Sie die Impulse an die individuellen Bedürfnisse der Jüngsten an und etablieren Sie Wut-Rituale (s. PRAXISTIPP).

Wutmalerei

MATERIAL:

- Fingerfarben
- ein großer Papierbogen

SO GEHT'S:

In einer konkreten Wutsituation können Sie dem betroffenen Kind diesen positiven Impuls geben: „Ich sehe, du bist sehr wütend. Wollen wir die Wut rauslassen?“

Legen Sie hierfür das Papier auf den Tisch oder Fußboden. Bitten Sie das Kind, seine Wut auf dem Papier auszudrücken, indem es mit seinen Händen die Fingerfarben darauf verteilt. Diese **sensorische Erfahrung** hilft Kleinkindern häufig, Emotionen zu verarbeiten.

Sprechen Sie mit dem Kind zugewandt über seine Gefühle, während es malt: „Wie sieht deine Wut aus?“, „Welche Farbe hat sie?“

Tipp: Natürlich ist es auch möglich, alle anderen Gefühle zu Papier zu bringen und über diese ins Gespräch zu kommen.



Verbalisieren Sie während der Aktion, was Sie wahrnehmen: „Ich sehe, du ärgerst dich. Du bist richtig wütend. Jemand hat dir dein Auto weggenommen!“

Wutkissen

MATERIAL:

- ein oder mehrere Kissen

SO GEHT'S:

Stellen Sie den Jüngsten das Wutkissen und seine Funktion in einer ruhigen Runde vor. Ist ein Kind wütend, kann es das Kissen nutzen, sprich: es zerknautschen, draufhauen, es in die Ecke werfen oder reinschreien ... Vielleicht haben die Kinder noch mehr Ideen dazu, was sie mit dem Kissen anstellen könnten, damit es ihnen wieder besser geht? Hat das Kissen schließlich alle Wut aufgenommen, können Sie es entweder wieder gemeinsam in seine Kiste packen oder vorher sogar noch „ausleeren“, damit die Wut auch wirklich weg ist.

Je nach aktueller Situation und Gruppengröße kann es sinnvoll sein, mehrere Wutkissen bereitzuhalten.

Gefühlskiste

MATERIAL:

- Bücher zum Thema Gefühle
- Gefühle-Bildkarten
- Fotos der Kinder, die Emotionen erkennen lassen
- ein Spiegel & eine Kiste

PRAXISTIPP

Erste Hilfe bei Wutanfällen

Erstellen Sie ein eigenes Wut-Erste-Hilfe-Set für Ihren pädagogischen Alltag: Etablieren Sie hierfür max. zwei der hier vorgestellten Methoden, auf welche die Kinder besonders gut reagieren. Alles, was sich wiederholt und somit vorhersehbar ist, hilft den Jüngsten, sich im Dschungel der Gefühle zurechtzufinden. Eine übersichtliche Auswahl macht es ihnen außerdem leichter, konkrete **Rituale** einzufordern, wenn ihre Emotionen überkochen.

SO GEHT'S:

Integrieren Sie die Gefühlskiste – und somit das vielfältige Thema Gefühle – spielerisch in den Kita-Alltag. Schauen Sie mit den Kindern regelmäßig nach, was sich alles in der Kiste finden lässt. Lesen Sie ihnen die darin enthaltenen Bilderbücher vor und kommen Sie über die Geschichten ins Gespräch.

Ermöglichen Sie es den Mädchen und Jungen, sich auch im Freispiel mit der Gefühlskiste bzw. deren Inhalt zu beschäftigen und sich bspw. im Spiegel zu betrachten. Nach einem heftigen Wutausbruch, z.B. in einer Spielsituation, können Sie mithilfe der Utensilien gemeinsam überlegen, was gerade passiert ist und wie sich die beteiligten Kinder dabei jeweils gefühlt haben.

Ramona Noll

ist Dipl.-Pädagogin mit dem Schwerpunkt Frühe Kindheit. Sie ist als Dozentin in der Aus- und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften und als Familientherapeutin in eigener Praxis tätig.

5 Fragen an ...

1. Was wäre für Sie eine berufliche Alternative?
Lehrerin an einer Fachschule für Sozialpädagogik oder Referentin.
2. Was ist Ihnen im Umgang mit Kleinkindern besonders wichtig?
Einen guten Kontakt zu den Eltern zu haben, auf Augenhöhe zu sein, die Kinder auch mal nur zu beobachten.
3. Diese Erfindung hat die Kita besser gemacht:
Wickeltreppen und der Sechssitzer-Krippenwagen.
4. Dieses Lied geht mir gehörig auf den Keks:
Aramsamsam
5. Wenn ich mir die Eigenschaft einer Kollegin bzw. eines Kollegen wünschen könnte, wäre das ...
... wenn er oder sie zum Aufräumen nur schnipsen müsste wie Mary Poppins (etwas Magie!).



TAMARA GARNIER

ist Erzieherin und arbeitet seit über zwölf Jahren in der Vogelnest gGmbH, Appenweier.



Möchten auch Sie unsere 5 Fragen beantworten? Dann schreiben Sie an redaktion@kleinstkinder.de