

Simone Pfeffer

Sozial-emotionale Entwicklung fördern

Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden

FACH
WISSEN
KITA



HERDER

Simone Pfeffer

Sozial-emotionale Entwicklung fördern

Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN

Impressum

Titel der Originalausgabe: Sozial-emotionale Entwicklung fördern

Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Schwarzwaldmädel, Simonswald

Umschlagfoto: © stephanie phillips - iStockphoto

Fotos innen: Hartmut W. Schmidt, Freiburg

E-Book-Konvertierung: epubli GmbH, Berlin

ISBN (E-Book): 978-3-451-80472-4

ISBN (Buch): 978-3-451-32383-6

Inhalt

Impressum

Einleitung

1. Was sind emotionale und soziale Kompetenzen?

- 1.1 Der Fähigkeitsbereich Emotionale Kompetenz
- 1.2 Der Fähigkeitsbereich Soziale Kompetenz
- 1.3 Sozial-emotionale Kompetenzen - weitreichende Bedeutung für alle Lebensbereiche
- 1.4 Die Entwicklung von sozial-emotionalen Fähigkeiten als lebenslanger Prozess
- 1.5 Einflussfaktoren in der Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz

2. Sprache - Ausdrucksmittel von Gefühlen

- 2.1 Kommunikation findet auf mehreren Ebenen statt
 - 2.2 Unsicherheit im Ausdruck zeigt sich auch im Sozialverhalten
- Praxis-Anregungen zur Förderung

3. Empathie - sich in andere einfühlen können

- 3.1 Was ist Empathie?
- 3.2 Empathie in Elternhaus und Kindertageseinrichtung

Praxis-Anregungen zur Förderung

4. Streiten - unterschiedliche Interessen verhandeln

4.1 Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte

4.2 Neun Stufen der Konflikteskalation und mögliche Lösungswege

Praxis-Anregungen zur Förderung

5. Freundschaft - ein Grundbedürfnis des Menschen

5.1 Positive und negative Erfahrungs-Kreisläufe

5.2 Voneinander und miteinander lernen

Praxis-Anregungen zur Förderung

6. Ängstliches Verhalten - auf der Suche nach Sicherheit und Geborgenheit

6.1 Angst als Entwicklungsaufgabe

6.2 Angststörungen bei Kindern

Praxis-Anregungen zur Förderung

7. Aggressives Verhalten - eine Aufforderung an die Lebensumwelt

7.1 Erklärungen für aggressives Verhalten aus psychologischer und soziologischer Perspektive

7.2 Entwicklungsverlauf und geschlechtstypische Unterschiede

Praxis-Anregungen zur Förderung

8. Emotionsregulation - Strategien und Möglichkeiten in der frühen Kindheit

8.1 Emotionsentstehung nach dem integrativen Prozessmodell

8.2 Strategien zur Emotionsregulation

Praxis-Anregungen zur Förderung

9. Förderprogramme - eine Auswahl

Literatur

Einleitung

Für Kinder wie Erwachsene gilt gleichermaßen: Freude, Liebe, Wut, Trauer, Glück – all diese und viele weitere Gefühle machen unseren Alltag lebendig und gestalten unsere Beziehungen. Wenn Gefühle außer Kontrolle geraten und uns überfluten, werden der Kontakt zu anderen und die Alltagsbewältigung problematisch. Dies gilt ebenso, wenn Gefühle kaum entwickelt und zu flach ausgeprägt sind.

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und der Umgang mit ihnen ist eine alltägliche Herausforderung. Obgleich es eine »emotionale Grundausstattung« gibt, hängen unser gefühlsmäßiges Erleben und unser Umgang mit Gefühlen in starkem Maße davon ab, was wir von klein auf in unserer Umgebung erfahren und gelernt haben.

Besonders wichtig für Kinder sind die ersten Bezugspersonen, zumeist die Eltern und andere Familienangehörige. Aber auch andere Menschen wie ErzieherInnen, LehrerInnen, Nachbarn und Freunde begleiten die Kinder beim Aufwachsen und beeinflussen durch ihr Verhalten deren Entwicklung. Sie sind Vorbilder sowohl im Umgang mit den eigenen Gefühlen als auch in der Beziehungsgestaltung zu anderen.

Darüber hinaus leben wir in einer bestimmten Kultur, die über Werte und Normen den Gefühlsausdruck und soziale Umgangsformen prägt. Hierbei spielen unterschiedliche

regionale und ethnische Hintergründe eine wichtige Rolle, was deutlich wird, wenn man zum Beispiel Vorstellungen über den Ausdruck von Gefühlen und über angemessenes Sozialverhalten bei Menschen vergleicht, die im asiatischen Raum oder im nordeuropäischen Raum leben. Eine Kultur steht immer in einem bestimmten gesellschaftlichen, politischen und zeitgeschichtlichen Zusammenhang. Mittelalterliche Umgangsformen unterscheiden sich etwa deutlich von heutigen kulturellen Praktiken.

Daher dürfen der Umgang mit Gefühlen und das Sozialverhalten nicht nur individuell betrachtet und einer einzelnen Person zugeschrieben werden, sondern auch die Lebensbedingungen und Ideale einer Zeit und Gesellschaft formen den Umgang miteinander. Unsere heutige Gesellschaft basiert auf demokratischen Idealen von Menschenwürde, gegenseitigem Respekt und Toleranz. Verschiedene Meinungen dürfen nebeneinander bestehen, eine friedliche Konfliktlösung ist die Norm, Schwächere werden per Gesetz geschützt. Fähigkeiten wie Selbstständigkeit, moralisches Urteilsvermögen, Verantwortungsgefühl und kommunikative Fähigkeiten sollen entwickelt werden. Diese Fähigkeiten werden für ein demokratisches Miteinander benötigt.

Die Entwicklung der emotionalen und sozialen Kompetenzen in der Kindheit stellt dafür eine wichtige Grundlage dar.



1

Was sind emotionale und soziale Kompetenzen?

- Welche Fähigkeiten beinhaltet die emotionale Kompetenz?
- Welche Fähigkeiten umfasst die soziale Kompetenz?
- Wie ist die Bedeutung von emotionalen und sozialen Kompetenzen in verschiedenen Lebensbereichen einzuschätzen?
- Wie werden diese Fähigkeiten entwickelt? Welche Faktoren beeinflussen die Entwicklung?

Wegen des engen Zusammenhangs von emotionalen und sozialen Fähigkeiten wird häufig auch von sozial-emotionalen oder sozio-emotionalen Kompetenzen gesprochen (vgl. Petermann u. a. 2008). Zum genaueren Verständnis sollen zunächst aber die Fähigkeitsbereiche einzeln beleuchtet werden.

1.1 Der Fähigkeitsbereich Emotionale Kompetenz

Allgemein gesprochen bezeichnet emotionale Kompetenz die Fähigkeit, mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen zu können – für sich allein und im Zusammensein mit anderen.

Emotional kompetente Kinder können – in altersentsprechender Ausprägung – vielfältige Gefühle unterscheiden; sie können ihre Gefühle angemessen ausdrücken und regulieren und die Gefühle anderer Menschen erkennen und verstehen. Zu den Bereichen, in denen Kinder emotionale Fertigkeiten entwickeln, gehören nach Franz Petermann und Silvia Wiedebusch (2008, S. 14)

- der eigene mimische Emotionsausdruck
- das Erkennen des mimischen Emotionsausdrucks anderer Personen
- der sprachliche Emotionsausdruck
- das Emotionswissen und -verständnis
- die selbstgesteuerte Emotionsregulation.

Was beinhaltet ein »kompetenter Umgang« mit Gefühlen?

Welche Fähigkeiten müssen für einen »kompetenten Umgang« mit Gefühlen entwickelt werden? Carolyn Saarni benennt in ihrem Modell der emotionalen Kompetenz acht Schlüsselfähigkeiten, die von Kindern im Lebensverlauf entwickelt werden. Sie begreift ihr Modell als unabgeschlossen, das heißt, es kann durch weitere Fähigkeiten ergänzt werden (Saarni 2002; Petermann/Wiedebusch 2008).

Schlüsselfähigkeiten der Emotionalen Kompetenz (nach Saarni)

1. Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und einordnen

- Körpersignale spüren und zuordnen Gefühle voneinander unterscheiden
- Achtsam in Bezug auf die eigenen Empfindungen sein
- Bewusst über den eigenen emotionalen Zustand sein.

2. Den mimischen und gestischen Gefühlsausdruck von anderen Menschen erkennen

- Den Gefühlsausdruck eines anderen Kindes oder eines Erwachsenen einordnen
- Verschiedene Ausdrucksformen und Intensitäten der aktuellen Gefühlslage wahrnehmen
- Achtsam mit anderen sein
- Körpersprachliche Signale im Rahmen der bekannten Kultur »lesen«

3. Gefühle nonverbal und verbal ausdrücken

- Die eigenen Gefühle nach außen angemessen mitteilen
- Über mimische und gestische Ausdrucksformen verfügen

- Über sprachliche Ausdrucksformen wie ein umfassendes Emotionsvokabular verfügen
- Ausdrucksregeln der eigenen Kultur kennen
- In Bezug auf interkulturelles Lernen: Ausdrucksregeln von anderen Kulturen kennen.

4. Die Fähigkeit zur Empathie

- Die Perspektive eines anderen Kindes oder Erwachsenen übernehmen
- Sich in die Situation eines anderen Kindes oder Erwachsenen einfühlen
- Mitgefühl empfinden.

5. Zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck eines Gefühls unterscheiden

- Wissen, dass der äußere Ausdruck eines Gefühls nicht mit dem tatsächlich empfundenen Gefühl übereinstimmen muss
- Gefühle verbergen können
- Gefühlsausdruck gezielt steuern.

6. Mit negativen Emotionen und Stress umgehen, Emotionen selbstgesteuert regulieren

- Wissen, dass Gefühle veränderbar sind
- Gefühle hervorrufen und aufrechterhalten können
- Deren Intensität und Dauer kontrollieren können
- Impulskontrolle entwickeln
- Sich beruhigen können
- Wut, Angst, Trauer und Stress bewältigen
- Sich entspannen können
- Ressourcen zur Verfügung haben.

7. Bewusstsein darüber, dass zwischenmenschliche Beziehungen von der emotionalen Kommunikation

bestimmt werden

- Erkenntnis, dass Gefühle je nach Interaktionspartner unterschiedlich mitgeteilt werden
- Wissen, dass die Mitteilung der eigenen Gefühle interpersonale Konsequenzen hat
- Verschiedene Arten von Beziehungen unterscheiden (Freund, Mutter, Vater, Erzieherin ...)
- Die emotionale Kommunikation darauf abstimmen.

8. Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit

- Das eigene emotionale Erleben wird akzeptiert
- Negative Emotionen wie Wut oder Angst werden toleriert, aber nicht als überwältigend erfahren
- Aktives Bemühen, eine problematische Situation zu lösen
- Die Kinder gehen davon aus, eine Situation gestalten zu können
- Sie haben das Gefühl einer relativen Kontrolle über das eigene emotionale Erleben in dem Sinne, dass sie es meistern und sich selbst dabei achten
- Die Kinder haben ein gutes Selbstwertgefühl.

An dieser Darstellung der Schlüsselfähigkeiten wird deutlich, dass der Fokus zwar auf dem Gefühlsbereich liegt, es aber zugleich häufig um Interaktionen mit und Beziehungen zu anderen Menschen geht. Emotionale Fähigkeiten spielen im Kontakt zu anderen und daher auch bei der sozialen Kompetenz eine bedeutsame Rolle.

1.2 Der Fähigkeitsbereich Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz ist eng verwoben mit der emotionalen Kompetenz. Der Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer bildet die Grundlage für die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen. Wenn die emotionalen Fähigkeiten auf hohem Niveau entwickelt sind, sind auch die Wahrnehmung von und der Umgang mit gegenseitigen Befindlichkeiten und Bedürfnissen im Zusammensein mit anderen eher von Achtsamkeit geprägt.

Bei der Sozialen Kompetenz kommen aber auch noch weitere Fähigkeiten in den Blick – zum Beispiel Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Ein weiterer Aspekt ist die Identitätsentwicklung, die im Austausch mit anderen stattfindet und mit der Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit gepaart ist. Hierbei geht es darum, das eigene »Ich« im Kontakt mit anderen herauszubilden. Auch die Auseinandersetzung mit Regeln, Normen und Werten, die moralische Verhaltensmaßstäbe einer Gemeinschaft darstellen, ist Teil sozialer Bildungsprozesse.

Was beinhaltet der Begriff »Soziale Kompetenz«?

Soziale Kompetenz wird seit langem in verschiedenen Forschungsfeldern untersucht und umfasst ein breites Spektrum an Fähigkeiten. Nach der Definition von Rüdiger Hirsch und Ulrich Pfingsten (zit. nach Kanning 2002) verhält sich eine Person sozial kompetent, wenn sie in der Lage ist, in Interaktionen mit anderen Menschen die