

# DAS GEFÜHLSTARKE KIND

## Der elterliche Umgang mit seinen Emotionen



Während ein Kind aufwächst, geht es durch viele Lernprozesse hindurch. Diese Prozesse sind oft begleitet von Frustrationen – einem Cocktail aus Traurigkeit, Wut, Gereiztheit oder Zorn. Die Kinder sollen alle Gefühle, auch die unangenehmen, ausdrücken dürfen. Nur auf diese Weise lernen sie die vielfältigen Emotionen kennen, einzuordnen und damit umzugehen.



### Wie können Eltern ihre Kinder darin unterstützen?

Wenn Kinder heftige Emotionen zeigen, sind sie nicht mehr über die Logik oder Vernunft zu erreichen. Das Kind kann während heftigen Gefühlsausbrüchen meist nicht anders handeln. Dies ist neurobiologisch erwiesen. In diesen Momenten können wir die Kinder nur durch die Emotionen begleiten. Das Verständnis oder die elterliche Erkenntnis, was die Gründe für das Verhalten der Kinder sind, kann dazu beitragen, selbst ruhig zu bleiben.

Heftige Gefühlsausbrüche und damit verbundene nicht akzeptierbare Verhaltensweisen können besprochen werden, wenn sich das Kind und allenfalls die Eltern beruhigt haben. Bei diesem Gespräch geht es nicht um Schuldzuweisungen und Abwertungen. Vielmehr soll neugierig erkundet werden, was zu diesen Emotionen führte und was allenfalls bei der nächsten Situation hilfreich ist. Grundsätzlich gilt es, dem Kind Vertrauen zu vermitteln, dass der Umgang mit den Gefühlen sowie angemessene Bewältigungsstrategien erlernbar sind.

### Tipps zum Umgang

#### Gründe für das Verhalten

- das Kind will etwas, kann oder darf es aber nicht
- fehlende Aufmerksamkeit
- Reizüberflutung
- Ermüdung
- soziale Situationen wie Eifersucht
- Geschwisterrivalität
- Stress und Überforderung
- Versagensängste

#### Die Begleitung erfolgt durch

- Gefühle und Situation beschreiben
- Mitgefühl ausdrücken
- Ruhe und Distanz ermöglichen
- Aushalten und ruhig bleiben

Wir machen  
uns stark für Kinder,  
Jugendliche und Familien  
im Kanton  
Schwyz!

### Beispiel aus der Praxis

Fernsehzeit ist vorbei und das Kind reagiert beim Ausschalten ärgerlich.

*«Ich sehe, wie du gerade sehr enttäuscht bist. Ja, das ist wirklich blöd, dass deine Fernsehzeit bereits vorbei ist.»*

Zu vermeiden wäre: Benimm dich doch jetzt. Wir haben abgemacht, dass nach 30 Minuten abgeschaltet wird. Wenn du nicht sofort aufhörst, darfst du morgen nicht mehr schauen. Und so weiter...

Heftige Emotionen bleiben herausfordernd für Kinder und Eltern.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Erziehungsberatung:  
erziehungsberatung@chindernetz-sz.ch  
Telefon 041 811 06 07

