ifp
Staatsinstitut für
Frühpädagogik und
Medienkompetenz

BKK®

Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen in Schulen und Horten

Beziehungen mit Kindern im Grundschulalter gestalten

www.ifp.bayern | www.bkk-bayern.de

Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen in Schulen und Horten

Beziehungen mit Kindern im Grundschulalter gestalten

LIEBE MÜTTER, LIEBE VÄTER, LIEBE PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN,

eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Die Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen eindeutig: Ein feinfühliger Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen ist der beste Weg, eine sicherheitsgebende Beziehung zum Kind aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Seit 2016 unterstützen die Betriebskrankenkassen in Bayern (BKK) deshalb in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) durch die Aktion „Feinfühligkeit von Eltern und pädagogischen Fachkräften“ die Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren, welche mit großem Erfolg in ganz Bayern angeboten wird.

Ein besonderes Augenmerk legen die BKK auch auf die psychische Gesundheit im Grundschulalter. Denn wir wissen, dass psychisch starke Menschen weniger anfällig für viele chronische Krankheiten sind. Es ist daher den BKK sehr wichtig, die psychische Gesundheit bereits im Kindesalter zu stärken.

In Zeiten, in denen frühe und ganztägige, institutionelle Bildung zunimmt, gewinnen pädagogische Bezugspersonen an Bedeutung für Kinder, die einen erheblichen Anteil ihrer Lebenszeit in Bildungseinrichtungen verbringen. Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte tragen Verantwortung für das Wohlergehen und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Internationale Studien belegen seit langem, dass kontinuierliche, haltgebende, anerkennende und unterstützende Beziehungen zu außerfamiliären Bezugspersonen Kindern – insbesondere Kindern in belasteten Lebenslagen – helfen, sich gut zu entwickeln.

Mit dieser Broschüre wollen wir Eltern und pädagogischen Bezugspersonen in Schulen und Horten dabei helfen, die Signale von Kindern im Grundschulalter wahrzunehmen, sie richtig zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Trotz der zunehmenden Unabhängigkeit und Selbstständigkeit im Denken und Handeln der Grundschulkinder bleibt auch in diesem Alter die Befriedigung des Bedürfnisses nach emotionaler Sicherheit und Unterstützung existentiell für die Entwicklung eines Kindes.

Wir freuen uns, wenn unsere Broschüre Sie in dieser spannenden und oft fordernden Entwicklungsphase hilfreich durch den Schulalltag begleiten kann. Denn die Kindheit ist das Fundament für das ganze Leben eines jeden Menschen. Die Grundschuljahre sind voll von wichtigen Entwicklungsschritten. In dieser Zeit entwickelt sich jedes Kind immer mehr zu einer einzigartigen Persönlichkeit.

Dr. Julia Berkic und Dr. Daniela Mayer vom Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz haben diese Broschüre erstellt. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

Dr. Ralf Langejürgen
Vorstandsvorsitzender des BKK
Landesverbands Bayern

Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll
Direktorin des Staatsinstitutes
für Frühpädagogik und Medienkompetenz

HINWEISE ZUM PROJEKT

Als präventiven Ansatz hat das Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) in Kooperation mit dem Landesverband der Betriebskrankenkassen in Bayern (BKK) ein Projekt für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte von Grundschulkindern entwickelt.
Das Projekt zur Förderung der Feinfühligkeit in der Interaktion mit Kindern im Grundschulalter umfasst

- diese **Informationsbroschüre** für Eltern und Bezugspersonen in Schulen und Horten
- einen ganztägigen **Workshop** für Lehrkräfte und/oder Hortpersonal,
- einen ca. ein- bis zweistündigen **Elternabend.**

Im Mittelpunkt stehen in allen Bausteinen des Projekts die Themen Feinfühligkeit und Grenzen-Setzen, die Fachkraft-Kind-Beziehung, Beziehungen zu Gleichaltrigen sowie die Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen im Grundschulalter (z. B. Emotionsregulation, Umgang mit Konflikten).

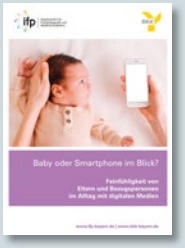
Die Angebote sind für Horte und Grundschulen **kostenfrei**. Der feinfühlige Umgang mit den Bedürfnissen von Kindern im Grundschulalter wird praxisnah anhand von konkreten Beispielen in typischen Alltagssituationen dargestellt. Das vermittelte Wissen über Bindung und das Konzept der Feinfühligkeit sollen dazu dienen, dass Eltern und pädagogische Bezugspersonen das Kind in seinem Verhalten besser verstehen, sich im Umgang mit dem Kind sicherer fühlen und so mehr Freude und Zufriedenheit mit dem Kind erleben.

Wo können Sie sich anmelden?
Um Exemplare der Broschüre zu bestellen und/oder einen individuellen Termin für einen Workshop und/oder Elternabend zu vereinbaren, schreiben Sie bitte eine E-Mail mit Angabe Ihrer Lieferadresse bzw. Ihres Wunschtermins an:
grundschulalter@ifp.bayern.de

Weitere Informationen
Nähere Informationen finden Sie im Internet unter:

Alle Formate (Broschüre, Workshop, Elternabend) gibt es übrigens auch für das Kleinkind- und Kindergartenalter. Nähere Informationen dazu erfragen Sie gerne unter:
kleinkindalter@ifp.bayern.de
kindergartenalter@ifp.bayern.de

Nähere Informationen zum neuen Projekt-Baustein zur Förderung des achtsamen Umgangs mit digitalen Medien mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren erfragen Sie gerne unter:
babyodersmartphone@ifp.bayern.de



INHALT

1. Entwicklung im Grundschulalter ... **8**
2. Lernen ist ein sozialer Prozess ... **11**
3. Grundbedürfnisse von Kindern ... **14**
4. Zwei Verhaltenssysteme, die das Überleben sichern ... **16**
5. Grundbedürfnisse erkennen: Der Kreis der Sicherheit ... **18**
6. Feinfühlige Beziehungsgestaltung – zum einzelnen Kind und in der Gruppe ... **20**
7. Hilfe bei der Regulation von Gefühlen ... **26**
8. Feinfühligkeit leben – zu Hause, in der Schule und im Hort ... **30**
9. Was tun, wenn es schwierig wird? ... **33**
10. Feinfühligkeit kann man lernen ... **38**
11. Fürsorge ist Selbstfürsorge ... **41**
12. Wertvolle Adressen und Infos ... **44**
13. Literatur ... **45**

ENTWICKLUNG IM GRUNDSCHULALTER

1

In der mittleren Kindheit – etwa zwischen 6 und 10 Jahren – passiert unglaublich viel in der Entwicklung von Kindern. Sie zeigen deutliche Entwicklungsfortschritte hin zu mehr Unabhängigkeit und Selbstständigkeit im Denken und Handeln. Dabei gibt es sowohl „universelle" Entwicklungsaufgaben, die alle Kinder früher oder später durchlaufen, als auch „kulturell festgelegte" Entwicklungsaufgaben, wie den Übergang in die Grundschule.

Was entwickelt sich im Grundschulalter?

- Die *sprachlichen* Fähigkeiten von Kindern im Grundschulalter nehmen immer mehr zu. So entwickelt sich z. B. das Verständnis für Metaphern, Doppeldeutigkeiten und Sprachwitz.

- Auch in der *kognitiven* Entwicklung sind bei den meisten Kindern große Fortschritte zu beobachten: Grundschulkinder können nun z. B. zunehmend mehrere Aspekte einer Situation gleichzeitig betrachten und konkrete Probleme durch schlussfolgerndes Denken lösen.

- Die Fähigkeit, sich *in die Perspektive eines anderen Menschen hinein zu versetzen,* wird immer ausgeprägter und es wird immer selbstverständlicher, Mitgefühl und Empathie zu zeigen.

- Mit der zunehmenden Fähigkeit zur Perspektivenübernahme werden gemeinsame Interessen mit Gleichaltrigen geteilt. Durch die Einsicht, dass Freundschaften auf Gegenseitigkeit, Vertrauen und Kompromissen beruhen, entstehen *stabilere und tiefere Freundschaftsbeziehungen*. Oft gibt es eine beste Freundin oder einen besten Freund. Dabei werden in diesem Alter verstärkt gleichgeschlechtliche Spielpartner bevorzugt.

- Damit die *soziale Integration in die Gruppe Gleichaltriger* gelingt, müssen die Kinder sich aktiv um Andere bemühen, die Beziehungen zu Gleichaltrigen gestalten und können dabei kooperatives und sozial unterstützendes Verhalten lernen.

- Kinder im Grundschulalter können ihre *Gefühle zunehmend selbst regulieren*. Sie sind dadurch vermehrt in der Lage, ihre Emotionen so zu kontrollieren und zu steuern, dass das Erreichen eigener Ziele möglich ist (z. B. durch Belohnungsaufschub und Frustrationstoleranz).

- Grundschulkinder sind zunehmend in der Lage, sich von selbstbestimmten und lustorientierten Spielen zu lösen und auch an von Erwachsenen *vorgegebenen Aufgaben* zu arbeiten.

- Die Kinder erlangen ein bestimmtes Ausmaß an *sozialer und praktischer Selbständigkeit* (z. B. alleine den Weg zur Schule/ von der Schule nach Hause finden).

- *Normen, Grenzen und Regeln* können besser akzeptiert und eingehalten werden.

Es geht uns alle an

In der Grundschulzeit werden viele wichtige Grundlagen gelegt, u. a. für lebenslanges Lernen, für Teilhabe und für Demokratiebildung!

Wichtig ist: Im Grundschulalter benötigen Kinder für die erfolgreiche Bewältigung all dieser Aufgaben noch immer die Unterstützung von *vertrauten, erwachsenen Bezugspersonen*, die ihnen emotional zugewandt sind und ihre Sorgen und Nöte ernst nehmen. Mit dem Schuleintritt spielen dabei neben den Eltern auch die Lehrkräfte und das Hortpersonal eine wichtige Rolle. Denn: *Alle Kinder haben das Recht auf bestmögliche Bildung und gewaltfreie Erziehung!*

- Das *Selbstkonzept* wird durch soziale Vergleiche mit Gleichaltrigen zunehmend differenzierter und realistischer. Das *Selbstwertgefühl* entwickelt sich und wird u.a. durch die Schulleistungen beeinflusst.

- Selbstbezogene Emotionen wie Stolz (z. B. über den Erfolg eigener Tüchtigkeit) oder Scham (z.B. bei Misserfolg) treten nun auch in Abwesenheit anderer Personen auf und spielen eine wichtige Rolle für den Aufbau der *Leistungsmotivation*.

- In der Grundschule werden Lesen, Schreiben und elementares Rechnen vermittelt. Die Kinder erwerben bereits vorher im Alltag Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Schrift und Zahlen, die die Grundlage für die Weiterentwicklung im Schulalter bilden. Mit der Zunahme der kognitiven, sprachlichen und motorischen Fähigkeiten im Grundschulalter wird der Erwerb dieser *Kulturtechniken* möglich.

Die Bewältigung aller genannter Entwicklungsaufgaben ist ein wichtiger Schritt in der sozialen und emotionalen Entwicklung der Kinder und eine wichtige Voraussetzung für die Bewältigung späterer Entwicklungsaufgaben (z. B. Übertritt in die weiterführende Schule).

Gut zu wissen

Als Eltern und PädagogInnen unterstützen Sie die Entwicklung der *Leistungsmotivation* des Kindes und damit seine Zuversicht, Aufgaben bewältigen zu können, wenn Sie:

- Erfolge des Kindes auf seine guten Fähigkeiten und Anstrengungen zurückführen,
- Misserfolg als etwas darstellen, was in Zukunft durch vermehrte Anstrengung ausgeglichen werden kann,
- den *individuellen* Lernfortschrit des einzelnen Kindes anerkennen.

LERNEN IST EIN SOZIALER PROZESS 2

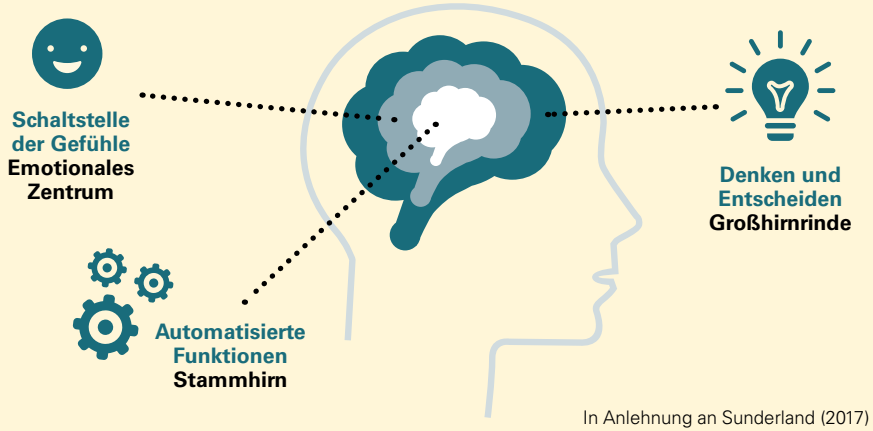
Jahrzehntelange Forschung zeigt: Kindliche Gehirne entwickeln sich anders und besser, wenn in emotional sicheren Beziehungen gelernt wird. Kinder, die sowohl in ihrer Familie als auch in der Schule und im Hort feinfühlige Beziehungen erleben, entwickeln sich in allen Entwicklungsbereichen am besten, sie sind zufriedener und besser integriert. Nur wenn die Lehrperson eine sichere Basis für das Kind in der herausfordernden Schulwelt ist, werden Lernprozesse ungestört ablaufen. Das hat seine Gründe im Aufbau des menschlichen Gehirns:

Vereinfacht dargestellt besteht unser Gehirn aus drei Teilen. Jedes dieser Gehirnteile hat seine eigenen Funktionen und ist mit den anderen Regionen durch ein Netzwerk von Nerven verbunden:

- Das *Reptiliengehirn (Stammhirn)* aktiviert überlebenswichtige instinktive Verhaltensweisen (Kampf oder Flucht) und kontrolliert Körperfunktionen (z. B. Hunger, Verdauung, Atmung).

- Das *emotionale Zentrum (limbisches System)* löst starke Emotionen aus (z. B. Wut, Furcht, Trennungsangst) und trägt auch zur Kontrolle primitiver Kampf- und Fluchtreaktionen bei.

DIE DREI TEILE DES MENSCHLICHEN GEHIRNS



In Anlehnung an Sunderland (2017)

- Der *obere menschliche Teil des Gehirns (Großhirnrinde)* ermöglicht höhere rationale Funktionen und Fähigkeiten wie z. B. logisches Denken, Problemlösen sowie auch Reflexion und Anteilnahme. Das rationale Gehirn spielt eine Schlüsselrolle bei der Kontrolle starker Gefühle und primitiver Impulse der unteren Regionen.

Gehirnentwicklung und Lernen

Meist arbeiten die drei Gehirnteile koordiniert zusammen, aber manchmal ist ein Teil dominant. Der Umgang mit dem Kind in den ersten Lebensjahren hat starken Einfluss darauf, welcher Teil des Gehirns am häufigsten aktiviert wird und das emotionale Erleben und Verhalten des Kindes steuert. Durch verlässliche emotionale Zuwendung entwickelt die Großhirnrinde wichtige Nervenbahnen zwischen den Gehirnteilen. Diese Verbindungen befähigen das Kind zunehmend, intensive Gefühle und primitive Impulse aus seinen unteren Gehirnteilen selbst zu regulieren. Dadurch lernt das Kind, später im Leben mit Stress fertig zu werden, mit Wut und anderen intensiven Gefühlen umzugehen, freundlich und mitfühlend zu sein, sich kooperativ zu verhalten, Freundschaften zu schließen, den Antrieb zu haben, Ziele zu verfolgen und Probleme und herausfordernde Aufgaben mit Ausdauer zu lösen.

Wird einem Kind mit seinen intensiven Gefühlen dauerhaft nicht geholfen, entwickelt sein Gehirn die Pfade nicht, die ihm helfen, die Alarmzustände in seinen unteren Gehirnteilen in den Griff zu bekommen. In der Praxis bedeutet das: Die emotionalen und instinktiven Systeme überwältigen auch Grundschulkinder manchmal noch (ebenso wie manche Erwachsene). Das heißt, dass Kinder in jedem Alter bei Wutausbrüchen und Trennungs- oder Leistungsängsten die emotionale Zuwendung einer vertrauten Betreuungsperson brauchen, um wieder die rationalen Teile ihres Gehirns benutzen zu können. Sind die Alarmsysteme des Gehirns aktiviert, ist das Lernen beeinträchtigt.

Lernen braucht Beziehung

Bildungsangebote können demnach nur dann sinnvoll genutzt werden, wenn sie in funktionierende Beziehungen eingebettet sind. Dies ermöglicht es Kindern, ihre Aufmerksamkeit sowohl auf das Lernthema/die Aufgabe als auch auf die Lehrperson zu richten. Sie können sich mit den Herausforderungen beschäftigen, die Frustration des noch-nicht-Könnens bzw. noch-nicht-Wissens tolerieren und sich, wenn nötig (z. B. bei Überforderung), an die Lehrperson wenden, um Hilfe zu erhalten.

Kinder zeigen mehr selbstbestimmte Motivation, ein höheres Engagement im Unterricht und (schulformunabhängig) auch bessere Leistungen, wenn der Unterricht die Grundbedürfnisse der Lernenden berücksichtigt. Das ist der Fall, wenn im Klassenzimmer sowohl die soziale Eingebundenheit und Akzeptanz, aber auch Autonomie- und Kompetenzerleben gezielt gefördert werden. Die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden der Kinder in der Klasse, in der Schule, im Hort und natürlich vor allem auch im Elternhaus.

Beziehungen beeinflussen den Schulerfolg indirekt

Die kindliche „Intelligenz" (oder das, was mit einem IQ-Test gemessen wird) ist weitgehend genetisch bestimmt. Wie diese angeborene Kapazität jedoch genutzt werden kann, wird durch sozial-emotionale Kompetenzen bestimmt, die sich aus Beziehungserfahrungen ergeben. Grundlegende Kompetenzen wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit oder Frustrationstoleranz entstehen aus und sind eingebettet in Interaktionen mit Bezugspersonen.

Kompetenzentwicklung, Motivation und Lernerfolg hängen bei allen Kindern von der Beziehungsqualität zu den PädagogInnen ab, unabhängig von ihrem IQ!

Für benachteiligte Kinder gilt dies ganz besonders!

GRUNDBEDÜRFNISSE VON KINDERN 3

Kinder jeden Alters können sich nur gesund entwickeln, wenn neben ihren körperlichen Grundbedürfnissen (z. B. Hunger, Durst, Schutz vor Kälte/Hitze) auch ihre psychischen Grundbedürfnisse beachtet und beantwortet werden. Diese psychischen Grundbedürfnisse kann man einteilen in:

- das Bedürfnis nach **Bindung** und **sozialer Zugehörigkeit**,
- das Bedürfnis nach **Autonomie**
- und das Bedürfnis nach **Kompetenzerleben**.

Insbesondere in den ersten Lebensjahren sind Babys und Kleinkinder auf die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse durch ihre soziale Umwelt, d. h. durch ihre engsten Bezugspersonen, angewiesen. Die Forschung zeigt eindeutig: Werden diese Grundbedürfnisse in den ersten Lebensjahren dauerhaft missachtet, können Kinder sich seelisch und körperlich nicht gesund entwickeln!

Das Bedürfnis nach Bindung und sozialer Zugehörigkeit beinhaltet sowohl in der Familie als auch im pädagogischen Kontext das Bestreben eines Kindes, enge zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen. Wenn die Beziehungen zu einem Kind von Freude und Interesse geprägt sind, wenn Gefühle offen ausgedrückt werden können und die Bezugspersonen emotional und zeitlich ausreichend verfügbar sind, dann wird das Kind sich sicher fühlen und nicht durch ein aktiviertes Bindungssystem in seiner Aufmerksamkeit und Konzentration eingeschränkt sein. Dies ist die Grundvoraussetzung für das Gelingen von autonomer Kompetenzentwicklung und -entfaltung.

Wie äußert sich Bindungsverhalten im Grundschulalter?

Grundschulkinder sind zu vielfältigen Äußerungen ihrer Bindungsbedürfnisse in der Lage und können auch sprachlich ihre Bedürfnisse immer besser äußern. Manchmal wird in diesem Alter auch noch Körperkontakt eingefordert. Manchmal drückt sich ein aktiviertes Bindungssystem aber auch durch anderes Verhalten aus, wie z. B. altersuntypisches, „unreifes" Verhalten, aggressives Verhalten oder Rückzug. Je besser Sie ein Kind kennen, desto besser können Sie einschätzen, wann es ein Bindungsbedürfnis äußert.

Das Bedürfnis nach Autonomie beinhaltet, dass Kinder Freiheiten und Wahlmöglichkeiten benötigen, um eigene Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, und selbstbestimmt handeln zu können. Wird das kindliche Bedürfnis nach Autonomie ausreichend berücksichtigt und den Kindern das Vertrauen und Zutrauen in ihre Fähigkeiten gegeben, lernen Kinder immer besser sich selbst zu regulieren und auch herausfordernde Situationen anzupacken. Eine Hemmung von gesunder Autonomieentwicklung hingegen geschieht durch übermäßige Kontrolle, Manipulation oder Strafen.

Das Bedürfnis nach Kompetenz von Kindern wird am besten unterstützt durch eine gute Strukturierung von Lerninhalten und Abläufen. Insbesondere durch individuell angepasste Herausforderungen, eine positive Feedback-Kultur und eine wohlwollende Unterstützung lernen Kinder, ihre eigenen Fähigkeiten gut einzuschätzen und selbstbewusst weiterzuverfolgen. Unvorhersagbarkeit oder Chaos verhindern hingegen ein gesundes Kompetenzerleben.

Gut zu wissen

Die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Kompetenz im Kindesalter führt im weiteren Entwicklungsverlauf zu einer effektiven Regulation eigener Gefühle, und zu der Fähigkeit, sich selbst motivieren zu können und Pläne zu schmieden und zu verfolgen.

Fallbeispiel: Aller Anfang ist schwer

Die 8-jährige Mia ist neu in der zweiten Klasse ihrer Grundschule, weil sie mit ihrer Familie kürzlich umgezogen ist. Die Lehrerin macht sich Sorgen, weil Mia sich wenig am Unterricht beteiligt, oft abwesend wirkt oder gar nicht antwortet. Sie meidet den Kontakt zur Lehrerin und fragt nicht nach, wenn sie etwas nicht verstanden hat. In den Pausen steht Mia alleine auf dem Schulhof und isst ihr Pausenbrot. Nach einer Woche setzt die Lehrerin das Mädchen neben Clara, die in die gleiche Mittagsbetreuung geht wie Mia. Nach zwei Wochen nimmt Mias Beteiligung am Unterricht deutlich zu und sie freut sich sichtlich auf die Pausen, die sie nun mit ihrer neuen Freundin Clara verbringt. Bald fühlt sich Mia als Teil der Klassengemeinschaft und traut sich, auch eigene Beiträge im Unterricht einzubringen.

ZWEI VERHALTENSSYSTEME, DIE DAS ÜBERLEBEN SICHERN

4

Die Bindungsforschung geht davon aus, dass die psychischen Grundbedürfnisse zwei Verhaltenssystemen zugeordnet werden können, die das Überleben des Menschen von jeher gesichert haben: Einerseits das Bindungsverhaltenssystem, das darauf abzielt, die Nähe einer bevorzugten Person zu suchen, um dort Sicherheit zu finden. Und andererseits das Explorationsverhaltenssystem, welches die Grundbedürfnisse nach Autonomie und Kompetenz reguliert. Dieses Verhaltenssystem gewährleistet, dass Kinder ihre Umwelt je nach Entwicklungsstufe erkunden können und dadurch überlebenswichtige Kompetenzen erwerben.

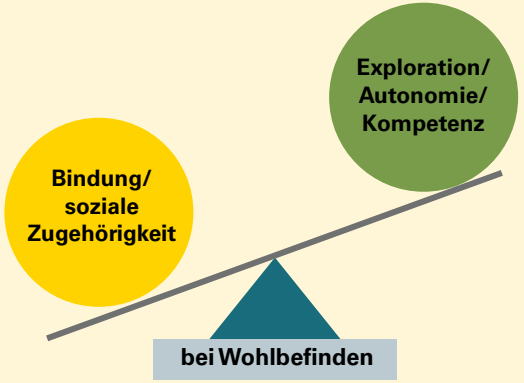
Wichtig zu wissen: Diese beiden Systeme sind wie eine Wippe miteinander verbunden, d.h. sie arbeiten abwechselnd und können nicht gleichzeitig aktiviert sein (siehe Abbildung). Wichtig ist dabei zu verstehen: Bindung und Selbstständigkeit bilden keine Gegensätze, sondern gehören zusammen.

Das heißt, eine sichere Bindung fördert in *jedem Alter* auch die Unabhängigkeit des Kindes. Denn erst wenn ein Kind sich sicher fühlt und sozial eingebunden ist, kann es einen Schritt weiter gehen und angstfrei und neugierig seine Umwelt erkunden. In diesem Zustand können neue Kompetenzen und Herausforderungen am besten gemeistert werden. Kinder lernen am besten bei beruhigtem Bindungssystem.

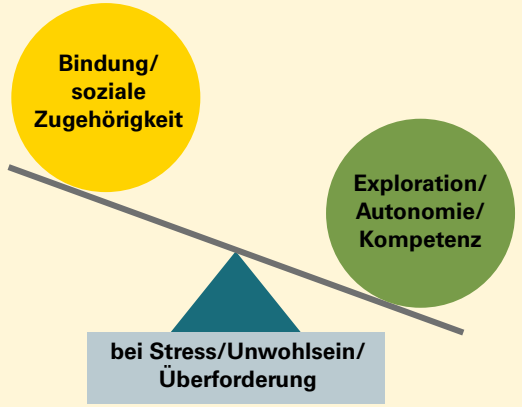
Im Gegensatz zu den ersten Lebensjahren wird Bindungsverhalten zwar nicht mehr so häufig gezeigt – *das Bedürfnis nach Unterstützung und Sicherheit bleibt jedoch auch im Grundschulalter genauso wichtig.*

Verbundenheit als Voraussetzung für Unabhängigkeit

Solange ein Kind sich wohlfühlt und sich als sozial eingebunden und akzeptiert erlebt, kann es seinen **Explorations-, Autonomie- und Kompetenzbedürfnissen** nachgehen, d. h. es kann angstfrei seine Umwelt und neue Kontexte erkunden, autonome Entscheidungen treffen und Neues in Angriff nehmen.



Bei innerem oder äußerem Stress, bei Überforderung oder sozialer Isolation wird hingegen das **Bindungsbedürfnis oder das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit aktiviert**. Dann kann sich das Kind nur schwer auf neue Inhalte, Kontexte oder Herausforderungen einlassen.



In Anlehnung an Grossmann & Grossman (2012), Deci & Ryan (1995)

GRUNDBEDÜRFNISSE ERKENNEN: DER KREIS DER SICHERHEIT

5

Im Grundschulalter zeigen Kinder ihre Grundbedürfnisse oft nicht mehr so klar und eindeutig wie in den ersten Lebensjahren. Folgendes Schema kann hilfreich sein, um als Bezugsperson gut einschätzen zu können, welche Grundbedürfnisse ein Kind in einer bestimmten Situation zeigt:

Der Kreis der Sicherheit stellt dar, dass Feinfühligkeit immer eine Doppelfunktion beinhaltet:

- einerseits das Trösten bei Überforderung und
- andererseits die Unterstützung des Erkundungsdranges und des Bedürfnisses, kompetent zu sein und Neues zu lernen.

In Anlehnung an Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (2000)

Seien Sie eine sichere Basis und ein sicherer Hafen

Um sich gut entwickeln zu können, brauchen Kinder auch noch im Grundschulalter:

- **Die Freiheit und das Vertrauen, sich von der Bindungsperson wegzubewegen und die Welt zu erkunden**. Die Bindungsperson wird für das Kind zur sicheren Basis, die es zur Entdeckung der Welt ermutigt, aufmerksam und emotional verfügbar ist. Sie bietet, wenn nötig, Hilfe und Unterstützung an und freut sich mit dem Kind über seine Erlebnisse und was es Neues gelernt hat.

- **Die Sicherheit, bei Bedarf jederzeit zur Bindungsperson zurückkommen zu können, um Schutz, Geborgenheit und Trost zu erfahren**. Die Bindungsperson wird für das Kind zum sicheren Hafen, in den es jederzeit einlaufen und emotional auftanken kann. Wichtig ist hierbei die Unterstützung bei der Organisation und Regulation der Gefühle.

Sowohl zu Hause als auch in Schule und Hort sollte sich das Kind willkommen fühlen und das Gefühl bekommen, dass es – wenn nötig – beschützt, getröstet und verstanden wird.

Entscheidend ist dabei auch das Bewusstsein, dass die Bezugsperson immer stärker und erfahrener ist als das Kind. Um sich sicher fühlen zu können, muss das Kind sich darauf verlassen können, dass die Betreuungsperson, wenn nötig, die Führung übernimmt, um es vor Gefahren zu schützen, um ihm Halt und Orientierung zu geben und um ihm zu helfen, seine Gefühle zu organisieren. Eine liebenswürdige und wertschätzende Haltung dem Kind und sich selbst gegenüber bildet dafür die Grundlage.

Versucht man dagegen, Kindern ihre emotionalen Bedürfnisse nach Nähe abzutrainieren (z. B. aus der Angst heraus, das Kind zu sehr zu verwöhnen), so begünstigt dies die Entwicklung von belastenden Auseinandersetzungen und anhaltenden Konflikten in der Beziehung, die die Entwicklung der Kinder beeinträchtigen können.

Je besser es den Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen gelingt, feinfühlig auf die emotionalen Grundbedürfnisse des Kindes zu reagieren, umso eher wird sich die Beziehung im Laufe der Zeit in Richtung Partnerschaftlichkeit und selbstbestimmte, aktive Kooperation entwickeln.

Gut zu wissen

Die Verantwortung für das Wohlergehen des Kindes und für das Gelingen der Beziehung zum Kind liegt dabei immer ausschließlich bei der erwachsenen Bezugsperson – das gilt für Eltern und ganz besonders für professionell ausgebildete PädagogInnen.

FEINFÜHLIGE BEZIEHUNGSGESTALTUNG – ZUM EINZELNEN KIND UND IN DER GRUPPE 6

Im Gegensatz zu Ansätzen, die vor allem Regeln im Umgang mit bestimmten kindlichen Verhaltensweisen anbieten, betrachtet die Bindungstheorie kindliches Verhalten immer aus der Beziehungsperspektive. Das kindliche Verhalten wird dabei als eine Form der Kommunikation verstanden, dem der Wunsch nach emotionaler Verbundenheit und sozialer Zugehörigkeit zugrunde liegt, die auch (oder gerade) in schwierigen Situationen nicht abbricht oder gefährdet ist. Ein feinfühliger Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen hilft dabei, diese Form der kindlichen Kommunikation zu verstehen und angemessen darauf reagieren zu können.

Was heißt feinfühlig?

Feinfühligkeit gegenüber einem einzelnen Kind bedeutet in jedem Alter, die kindlichen Signale wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. Dies setzt voraus, das Kind als eigenständige Person mit eigenen Gefühlen, Wünschen, Bedürfnisse und Absichten zu sehen und wertzuschätzen. Wichtig ist dabei die Bereitschaft, sich in das Kind hineinzuversetzen und sich auf das kindliche Erleben einzulassen.

Die Welt mit den Augen des Kindes sehen

Versucht man, sich in das Kind hineinzu-versetzen, um „die Welt mit den Augen des Kindes zu sehen", dann wird das kindliche Verhalten oft viel verständlicher und auch für die Betreuungspersonen annehmbarer. Die Forschung zeigt eindeutig: Schulkinder, die sich in ihrem emotionalen Erleben wahrgenommen und verstanden fühlen, lernen mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und verhalten sich in der Folge deutlich kooperativer als Kinder, deren Gefühle falsch verstanden oder sogar ignoriert werden.

Als Lehrkraft oder pädagogische Fachkraft hat man zugegebenermaßen oft nicht die Möglichkeit, sich nur mit einem Kind zu beschäftigen – man muss permanent die ganze Klasse/Gruppe im Auge behalten und in ihrem Lernprozess begleiten. Neben der Gestaltung eines guten Klassen- und Schulklimas ist es trotzdem oft effektiv, sich um einzelne (ggf. besonders anstrengende) Schüler tiefere Gedanken zu machen und ihre Belange und den subjektiven Sinn ihres Verhaltens zu berücksichtigen. Die Dynamik der ganzen Gruppe ändert sich, wenn z. B. ein Schüler nicht mehr Sündenbock, Clown, Opfer etc. sein muss, sondern sich von der Lehrkraft bzw. der pädagogischen Fachkraft und innerhalb der Gruppe angenommen und wertgeschätzt fühlt.

Feinfühlig die Gruppenatmosphäre gestalten

Im Grundschulalter bekommen Gleichaltrige bzw. die Gruppe der Kinder eine neue und größere Bedeutung für das kindliche Wohlbefinden. Sowohl das Herausbilden von einzelnen Freundschaften als auch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Kindern (in Klasse, Hort, Verein…) sind wesentliche Erfahrungen, die wichtige Entwicklungsprozesse anstoßen. Forschungsergebnisse belegen, dass soziale Beziehungen zu anderen Kindern auf vielfältige Weise wirken: Sie bieten Potential für emotionale Unterstützung, für Unterstützung beim Lernen und führen zu mehr Engagement in Lernprozessen – sowohl durch direkte Hilfe als auch indirekt durch mehr Zuversicht und Wohlbefinden in der (Klassen-) Gemeinschaft.

Ausgrenzung vorbeugen – feinfühlig das Miteinander in der Gruppe moderieren

Für alle Kinder ist es eine sehr schmerzhafte Erfahrung, sich ausgegrenzt zu fühlen. Deshalb besteht eine der wichtigsten Aufgaben der Lehrperson oder pädagogischen Fachkraft darin, eine Atmosphäre innerhalb der Gruppe von Kindern zu schaffen, in der sich jedes Kind respektiert, angenommen und wertgeschätzt fühlt. Hierzu braucht es neben Freiräumen auch klare Regeln im sozialen Miteinander, die mit den Kindern gemeinsam aufgestellt werden sollten. Eine wertschätzende, empathische Grundhaltung der Lehrperson wirkt sich dabei positiv auf die Gruppe aus. Gemeinsame Gruppenaktivitäten, Projekte, Ausflüge oder ein regelmäßiger Klassenrat fördern zudem das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

Autonomie fördern, Mitbestimmung zulassen

Im Schulalter nehmen Autonomiestreben und die Selbstständigkeit in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens rasant zu. Sowohl zu Hause als auch im schulischen Kontext erhöht es die Motivation, wenn Kindern Raum für eigene Entscheidungen gegeben wird, sie möglichst umfangreich über die Gestaltung ihrer Lebensbereiche mitbestimmen können und immer öfter auf „eigene Verantwortung" handeln dürfen. Denn: In der Grundschulzeit werden die Grundlagen für die weitere Entwicklung von Demokratiebildung und Teilhabe gelegt. Sowohl im Elternhaus als auch bei der Gestaltung von Klassen- oder Hortsituationen ist die Möglichkeit der Mitbestimmung durch das Kind/die Kindergruppe zentral.

- Kinder, die mitbestimmen dürfen (über eigene Aufgaben, eigene Projekte, eigene Lebensbereiche), entwickeln ein gutes Gespür für die Wünsche und Bedürfnisse Anderer und übernehmen Mitverantwortung für die Gemeinschaft.

- Kinder, die mitbestimmen dürfen, sind besser in der Lage, eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen zum Ausdruck zu bringen.

- Kinder, die partizipieren dürfen, können sich Dinge selbstständiger erschließen, ihr Lernen reflektieren und Probleme zielorientiert lösen.

- Kinder, deren Autonomie gefördert wird, können auch in Zukunft verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

Kompetenz fördern: Erfolge möglich machen

Für das Wohlbefinden und die Motivation von Schulkindern ist das Kompetenzerleben besonders entscheidend. Wenn Kinder erfahren, dass sie (vorgegebenen oder selbst gewählten) Anforderungen gerecht werden können, dann erleben sie, dass ihr eigenes Handeln einen Einfluss hat – auf ihre eigene Entwicklung, auf die Umwelt oder auf herausfordernde Situationen. Kinder sind stolz und glücklich, wenn sie die Erfahrung machen, etwas zu wissen oder zu können, es stärkt nachgewiesenermaßen ihr Selbstwertgefühl. Deshalb ist es günstig,

- Lernsituationen in der Schule oder zu Hause so zu gestalten, dass sie nicht zu dauerhafter Unter- oder Überforderung führen.

- Inhalte so aufzubereiten, dass sie etwas mit der Lebenswelt der Kinder zu tun haben, dass sie sie als nützlich erachten können und so mit Begeisterung und Antrieb an Dinge herangehen und sie weiterverfolgen.

- die Grenzen und Möglichkeiten von einzelnen Kindern realistisch einzuschätzen und zu berücksichtigen – lassen Sie überzogene Erwartungen los.

- Kindern erreichbare (Teil-)Ziele zur Verfügung zu stellen und sie stetig mit positivem und gezieltem Feedback zu ermutigen.

Lernen braucht informatives und konstruktives Feedback

Individuelle Rückmeldungen zum Lernen über spezifische Aspekte der eigenen Leistung oder des eigenen Verstehens haben starken Einfluss auf das Lernen. Gegenseitige Wertschätzung, Respekt, Empathie und eine positive Fehlerkultur sind dabei grundlegend. Damit passende Rückmeldungen und Hilfestellungen gegeben werden können, sollte das Lernen aus der Sicht des Lernenden gesehen und die Denkwege des Kindes verstanden werden.

Gut zu wissen

Will man Schüler langfristig zu *selbstreguliertem Lernen* anleiten, sind individuelle und konstruktive Rückmeldungen entscheidend, damit die Schüler frühzeitig lernen, eine Bewertung des eigenen Lernprozesses vorzunehmen, diesen zu reflektieren und zukünftige Lernaktivitäten effizienter zu gestalten.

Ein Kind mit schlechten Leistungen kann bei entsprechender Unterstützung und Wertschätzung ein hohes *Selbstwertgefühl* entwickeln, wenn ihm der Eindruck vermittelt wird, dass es so akzeptiert wird, wie es ist.

Praxisbeispiel: Hausaufgaben feinfühlig begleiten

Als Eltern oder als Fachkraft kann man die Hausaufgaben-Situation gemeinsam mit dem Kind so gestalten, dass Konflikte vermieden werden und Sie dem Kind nachhaltig helfen, die Verantwortung für seine Aufgaben mehr und mehr selbst zu übernehmen.

Fallbeispiel: Hausaufgaben sind doof

Lukas geht in die dritte Klasse und besucht jeden Tag nach dem Unterricht die Mittagsbetreuung. Dort gibt es eine festgelegte Zeit, um Hausaufgaben zu machen. Während dieser Zeit fällt es Lukas schwer, sich zu konzentrieren. Er wackelt mit seinem Stuhl, schwätzt, lenkt seinen Sitznachbarn ab. Auf Nachfragen der pädagogischen Fachkraft gibt er nur unsinnige und unverschämte Antworten. Er hat seine Hausaufgaben so gut wie nie im Rahmen der festgelegten Zeit fertig. Anfangs versucht die pädagogische Fachkraft es mit Ermahnungen und Bestrafungen – ohne Erfolg. Erst als sie in einem ruhigen Zweier-Gespräch mit Lukas bespricht, für was er alles abends mehr Zeit hätte, wenn er nicht dann an seinen Aufgaben säße, und mit ihm einen Plan erarbeitet, was er dann tun könnte (Fußball spielen, KiKA gucken…) wird es langsam besser. Zudem bekommt Lukas einen Sitzplatz im Hort, an dem er wenig Ablenkung erfährt und ein (von ihm gewähltes) Mitglied des pädagogischen Teams ist Ansprechpartner für ihn, wenn er etwas nicht versteht.

Was hilfreich ist

Die Umgebung gemeinsam gestalten

- Lassen Sie das Kind mitentscheiden, wo es gerne seine Hausaufgaben machen möchte.
- Probieren Sie gemeinsam mit dem Kind Unterschiedliches aus (Räume, Stühle, Beleuchtung, Uhrzeit).

Die Verantwortung beim Kind lassen

- Helfen Sie nur aktiv, wenn das Kind die Hilfe einfordert und auch annimmt – bei Ärger auf beiden Seiten unterbrechen Sie das Lernen.
- Gestehen Sie dem Kind zu, dass Hausaufgaben nicht immer Spaß machen, geben Sie ihm Raum für seine negativen Gefühle, helfen Sie ihm anschließend, wieder zum Thema zurückzukommen.
- Loben Sie das Kind gezielt und konkret, wenn es sich Mühe gibt.

Selbstständigkeit fördern

- Lassen Sie dem Kind genug Freiraum beim Erledigen seiner Aufgaben, setzen Sie sich nicht beobachtend neben das Kind und kommentieren jeden seiner Schritte.
- Wenn das nicht funktioniert – gehen Sie ruhig neben dem Kind einer eigenen Arbeit nach (z. B. E-Mails schreiben), dass es sich nicht alleine fühlt und trotzdem selbst für seine Hausaufgaben verantwortlich ist.
- Ermutigen Sie das Kind zu mehr Selbstständigkeit, übernehmen Sie nicht selbst die Aufgaben oder mischen sich ungefragt ein.
- Machen Sie das Kind selbst zum Experten: Statt zu viel zu erklären, stellen Sie dem Kind lieber Fragen.

Was nicht hilfreich ist

Nörgeln, Drohen, Druck machen

- Versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten und nicht am Kind herumzukritisieren.
- Bauen Sie keinen unnötigen Druck auf und machen Sie dem Kind keine Vorwürfe („Mit Deiner Arbeitshaltung wird das nie was“).
- Schreiben Sie dem Kind keine negativen Eigenschaften zu („Du bist in Mathe genauso unbegabt wie ich“, „Du hast ein Gedächtnis wie ein Sieb“).

Sich ungefragt einmischen

- Ewige Diskussionen über die Hausaufgaben führen meist zu nichts.
- Zu Hause: Überprüfen Sie die Hausaufgaben nur, wenn das Kind zustimmt, korrigieren Sie so wenig wie möglich, das ist Aufgabe der Lehrkraft.

In Anlehnung an Elternbildung Schweiz (2018)

HILFE BEI DER REGULATION VON GEFÜHLEN 7

Kinder im Grundschulalter können ihre Gefühle meist schon detailliert in Worte fassen und verbal kommunizieren. Dies ist ein entscheidender Entwicklungsschritt auf dem Weg zur selbstständigen Regulation von Gefühlen. Eine Hauptaufgabe von erwachsenen Betreuungspersonen besteht dennoch auch im Grundschulalter darin, Kinder bei der Bewältigung von intensiven Gefühlen zu unterstützen und sie zu ermutigen, frei über ihre Gefühle zu sprechen. So lernt das Kind seine Gefühle zu verstehen und einzuordnen. Gleichzeitig macht es die Erfahrung, dass es seine Gefühle auch mit anderen teilen kann. Aus dieser Erfahrung entwickelt sich allmählich die Fähigkeit, Gefühle zu reflektieren sowie die Erkenntnis, dass sich Gedanken und Gefühle so auch verändern lassen und selbst intensive Gefühle zu bewältigen sind.

Das Kind lernt auf diesem Weg, dass sein eigenes Verhalten, aber auch das von anderen Personen, stark durch die zugrundeliegenden Gedanken, Gefühle und Einstellungen beeinflusst wird. Diese Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von engen Beziehungen und bildet gleichzeitig das Fundament für die Fähigkeit zur Selbstregulation. Kinder lernen so, Gefühle besser auszuhalten und nicht unreflektiert in Handlungen überschlagen zu lassen.

Wichtig im Umgang mit kindlichen Gefühlen

- **Was fühlst Du?** Versuchen Sie herauszufinden, welche Gefühle und Bedürfnisse ein Kind mit seinem Verhalten zum Ausdruck bringt, und helfen Sie dem Kind dabei, diese zu verstehen und in Worte zu fassen.
- **Es ist OK, was Du fühlst!** Nehmen Sie die Gefühle des Kindes ernst und vermeiden Sie, die Gefühle zu bewerten oder herunterzuspielen. Unterstützen Sie das Kind aktiv dabei, die Gefühle zu bewältigen. Dies gilt insbesondere auch für den Umgang mit negativen Gefühlen. Nur wenn das Kind das Vertrauen entwickelt, dass es mit seinen positiven und negativen Gefühlen akzeptiert und geschätzt wird und dass auch negative Gefühle wichtig sind, wird es lernen, diese als Teil seiner Persönlichkeit anzunehmen.
- **Ich nehme alles ernst, aber nicht alles geht!** Die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, bedeutet nicht, jedes Verhalten des Kindes zu akzeptieren.
- **Jeder Mensch hat seine eigenen Gefühle!** Bleiben Sie authentisch und zeigen Sie auch Ihre eigenen Gefühle in einer, dem Alter und Entwicklungstand des Kindes, angemessenen Weise. Trotzdem gilt: Die Verantwortung für das emotionale Erleben und das Wohlergehen in Lernsituationen liegt ausschließlich bei der erwachsenen Bezugsperson.

Die Regulation negativer Gefühle ist wichtig für die Entwicklung

Oft wird die wichtige Bedeutung negativer Gefühle für die Entwicklung unterschätzt bzw. werden diese von Erwachsenen häufig unterdrückt oder zurückgewiesen, weil sie sie selbst nicht gerne erleben und zulassen können. Wut, Trauer, Enttäuschung oder Frustration bei Misserfolg sind aber wichtige Gefühle, die Kindern dabei helfen, Lösungen aus schwierigen Situationen zu finden, Ausdauer zu lernen, Hilfe zu erbitten und eigene Grenzen kennenzulernen. Wenn Sie dem Kind seine negativen Gefühle zugestehen und es feinfühlig begleiten, bleibt das Kind auch in schwierigen Situationen „handlungsfähig" – z. B. beim Wetteifern, in sozialen Interaktionen oder beim Erwerben neuer (schulischer) Kompetenzen.

Was passiert, wenn man sich nicht in das Kind hineinversetzt?

Wenn man versucht, das kindliche Verhalten zu kontrollieren und zu steuern, ohne dabei die kindlichen Gefühle ausreichend zu berücksichtigen, wird nicht nur die Beziehung zum Kind beeinträchtigt, sondern wirkt sich dies auch negativ auf die Persönlichkeitsorganisation des Kindes aus. Die unbeabsichtigten Folgen einer kontrollierenden Erziehungshaltung gegenüber dem Kind – ohne Berücksichtigung von dessen Perspektive – löst beim Kind das Gefühl aus, wertlos oder nicht gut zu sein. Dies führt zu Schamgefühlen, auch wenn dies von den Betreuungspersonen nicht beabsichtigt war. Schamgefühle führen dazu, dass das Kind die entsprechenden Gefühle nicht als Teil seiner Persönlichkeit akzeptieren kann. Wenn Erwachsene dem Kind auf diesem Weg das Gefühl vermitteln, nicht gut genug zu sein, stehen dem Kind nur zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

- Das Kind vermeidet mit der Zeit, negative Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen oder einzuordnen. Diese „Strategie“ verhindert, dass auch im späteren Leben Vertrauen in die eigenen Gefühle und in enge Beziehungen gesetzt wird. Dadurch kann z. B. bei Überforderung schlechter Hilfe gefordert und angenommen werden, was sich wiederum negativ auf das Erleben und den Erfolg im Schulalltag auswirken kann.

- Das Kind schiebt seine negativen Gefühle kurzfristig weg, wird aber in herausfordernden Situationen immer wieder von Wut und Grollgefühlen überflutet, die es nicht regulieren kann. Diese „Strategie“ kann dazu führen, dass Kinder ihre Gefühle oft sehr stark und unangemessen zum Ausdruck bringen und damit auch (neue) Beziehungen belasten.

Beide Extreme blockieren die Verbindung des Kindes zu seinen wirklichen Gefühlen – in Bezug auf seine eigenen Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, aber auch gegenüber anderen Menschen. Auf diesem Weg beeinträchtigt Scham nicht nur die Fähigkeit zur Selbstregulation, sondern gleichzeitig auch die Entwicklung von Empathie, Kooperationsfähigkeit und prosozialem Verhalten.

Fallbeispiele: So werden Kinder in ihren Gefühlen beschämt

Wut ist lächerlich

Kilian (6) ist ein sehr ehrgeiziger Junge. Seine Mannschaft beim Fußballturnier im Hort wird nur Vorletzter und er bricht in Tränen aus, als sein Vater ihn abholt. Er ist wütend und traurig und schimpft auf den Schiedsrichter. Sein Vater schüttelt ihn ab und sagt spöttisch zum Hort-Team gewandt: „Er führt sich auf wie Rumpelstilzchen – das mit dem Verlieren muss er wohl noch lernen.“ Kilian schämt sich und sagt gar nichts.

Schüchternheit zählt nicht

Helene (8) ist in der zweiten Klasse. Eigentlich kann sie ganz gut lesen, aber wenn sie in der Klasse laut vorlesen soll, wird sie rot, ihr bricht der Schweiß aus, sie spricht ganz leise und bringt die Buchstaben auf einmal durcheinander. Die Lehrerin wird ungeduldig und tadelt Helene: „Eigentlich kannst du doch besser lesen! Ich nehme dich jetzt besonders oft dran, damit du deine Angst vor dem lauten Lesen verlierst, das ist doch albern!“

Angst bedeutet Schwäche

Tim (7) soll in den Ferien an einem Skikurs teilnehmen. Er stand noch nie auf Skiern und findet die Vorstellung, alleine daran teilzunehmen, furchtbar: Er hat Angst davor, nicht gut zu sein, dass die Lehrer nicht nett sind und dass er frieren wird. Als er seiner Mutter unter Tränen von seinen Ängsten berichtet, lacht diese und sagt: „Sei kein Weichei! Nach der Woche wirst du das Skifahren lieben! Dein Bruder hat schon mit fünf Jahren einen Skikurs gemacht und sich auch nicht so aufgeführt.“

Die Grundhaltung ist wichtig

Natürlich können im Alltag immer wieder Situationen entstehen, in denen man nicht auf jede Gefühlsregung eines Kindes eingehen kann und es ist nicht schädlich, sondern sogar entwicklungsfördernd, auch immer wieder mal zu verlangen, dass sich ein Kind im Grundschulalter mit seinen Gefühlen zurücknimmt. Wenn dies allerdings eine durchgehende Grundeinstellung ist, kann das Kind keine gute Verbindung zwischen seinen Gefühlen und dem adäquaten Umgang damit aufbauen.

Was Sie tun können, um nicht unbeabsichtigt Schamgefühle beim Kind auszulösen:

- Geben Sie dem Kind das Gefühl, dass Sie zu ihm stehen.
- Bewerten Sie das Verhalten des Kindes nicht vorschnell, sondern geben Sie dem Kind Raum für eigene Erfahrungen.
- Halten Sie sich mit Kritik dem Kind gegenüber zurück.
- Vermeiden Sie Vergleiche mit anderen Kindern.
- Vermeiden Sie, das Kind vor anderen bloßzustellen. Auch wenn die Kritik in scherzhafter Form verpackt ist, kann sie schmerzhaft sein.
- Trauen Sie dem Kind mehr zu, lassen Sie es eigene Lösungswege finden.

FEINFÜHLIGKEIT LEBEN – ZU HAUSE, IN DER SCHULE UND IM HORT

8

Feinfühligkeit ist eine Grundhaltung. Nur wenn diese Haltung aktiv von allen Mitgliedern einer Familie oder einer Institution gelebt wird, werden Kinder in ihren sozialen und emotionalen Kompetenzen bestmöglich gefördert. Zudem profitieren alle, wenn es auch Erwachsenen (Eltern, Lehrkräften, pädagogischen Fachkräften, Teams) gelingt, sich im Alltag so zu begegnen, dass (nicht nur die) Kinder positives Interaktionsverhalten beobachten und lernen können.

Gut zu wissen

Kinder sind in höchstem Maße von der Wertschätzung durch eine erwachsene Bezugsperson abhängig. Das Machtgefälle zwischen Kind und Erwachsenem ist dabei enorm! Kinder im Grundschulalter sind sehr verletzbar in ihrer Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung!

Es fängt ganz oben an

Leitungen von Schulen oder Hort-Teams können auf verschiedenen Ebenen Entscheidungen treffen, die dazu beitragen, dass ein positives Schul- oder Hortklima herrscht (z. B. kompetentes und beispielhaftes soziales und emotionales Verhalten der Erwachsenen untereinander, aber natürlich auch gegenüber den Kindern). Dafür müssen gemeinsame Verhaltensregeln, Werte und Ziele für Kinder wie für Erwachsene entwickelt und vereinbart werden. Diese sollten stetig überprüft, hinterfragt und weiterentwickelt werden.

Die Forschung zeigt eindeutig: Schulen und Institutionen, die sich aktiv um die Festlegung und Umsetzung ihres sozial-emotionalen Grundverständnisses kümmern, haben nicht nur SchülerInnen, die in diesen Bereichen deutlich besser abschneiden und weniger Problemverhalten zeigen, sondern können auch im Bereich der kognitiven Leistungen bessere Erfolge erzielen. Es geht also niemals darum, sozial-emotionale und kognitive Fähigkeiten gegeneinander auszuspielen – erstere bilden die Grundlage für eine gute Lernumgebung.

Bei der Festlegung und Umsetzung von Regeln und Werten für eine Schule oder einen Hort, können folgende Leitlinien als Orientierung für die Gestaltung pädagogischer Beziehungen dienen:

Was ethisch begründet ist

- Kinder und Jugendliche werden wertschätzend angesprochen und behandelt.
- Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte hören Kindern und Jugendlichen zu.
- Bei Rückmeldungen zum Lernen wird das Erreichte benannt. Auf dieser Basis werden neue Lernschritte und förderliche Unterstützung besprochen.
- Bei Rückmeldungen zum Verhalten werden bereits gelingende Verhaltensweisen benannt. Schritte zur guten Weiterentwicklung werden vereinbart. Die dauerhafte Zugehörigkeit aller zur Gemeinschaft wird gestärkt.
- Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte achten auf Interessen, Freuden, Bedürfnisse, Nöte, Schmerzen und Kummer von Kindern und Jugendlichen. Sie berücksichtigen ihre Belange und den subjektiven Sinn ihres Verhaltens.
- Kinder und Jugendliche werden zu Selbstachtung und Anerkennung der Anderen angeleitet.

Was ethisch unzulässig ist

- Es ist nicht zulässig, dass Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte Kinder und Jugendliche diskriminierend, respektlos, demütigend, übergriffig oder unhöflich behandeln.
- Es ist nicht zulässig, dass Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte Produkte und Leistungen von Kindern und Jugendlichen entwertend und entmutigend kommentieren.
- Es ist nicht zulässig, dass Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen herabsetzend, überwältigend oder ausgrenzend reagieren.
- Es ist nicht zulässig, dass Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte verbale, tätliche oder mediale Verletzungen zwischen Kindern und Jugendlichen ignorieren.

Aus: Reckahner Reflexionen
(Prengel, Heinzel, Reitz & Winklhofer, 2017)

Tun Sie Ihr Bestes für ein gutes Verhältnis zwischen Lehrkräften und Eltern

Das emotionale Wohlbefinden des Kindes in der Schule hängt auch wesentlich von der Beziehung zwischen der Lehrkraft und den Eltern ab. Besteht eine Vertrauensbasis zwischen Lehrkraft und Eltern und identifizieren sich die Eltern mit den Lehrkräften, werden sich Kinder in der Schule unterstützt, akzeptiert und wohl fühlen.

Gleichzeitig sind auch Eltern kooperativer und unterstützen ihre Kinder stärker, wenn sie sich von den Lehrkräften ernst genommen und verstanden fühlen. So wird die Schule ihres Kindes auch zu ihrer Schule. In anderen Ländern ist es ein selbstverständlicher Teil der pädagogischen Ausbildung, eine gute Beziehung auch zu den Eltern der Kinder herzustellen und zu pflegen. Das gemeinsame Ziel ist schließlich das Wohl und die Entwicklung des Kindes. Eltern setzen dabei naturgemäß ihr Kind an erste Stelle, während Lehrpersonen zwangsläufig stets die Klasse als Ganzes im Blick behalten müssen. Hinzu können unterschiedliche Erziehungsstile, Ansichten zu bestimmten Themen oder Wertvorstellungen kommen.

Wenn Eltern und PädagogInnen jedoch gegeneinander statt miteinander arbeiten, verunsichert das nicht nur das Kind, sondern kann dies seine Lernentwicklung entscheidend beeinflussen. So zeigen Studien, dass sich Kinder und Jugendliche sicher fühlen und die besten Lernergebnisse erzielen, wenn die Erwachsenen an einem Strang ziehen und sich regelmäßig austauschen. Wichtig ist die beiderseitige Bereitschaft, in einen konstruktiven Dialog zu treten – und gegebenenfalls auch Kompromisse zu schließen.

WAS TUN, WENN ES SCHWIERIG WIRD? 9

Sowohl in der Familie als auch in Schule und Hort gelingen feinfühlige Interaktionen phasenweise gut, insbesondere dann, wenn alle Beteiligten entspannt und guter Dinge sind. Es gibt aber auch Phasen oder Situationen, in denen man als Erwachsener an seine Grenzen stößt – dann wird es schon schwieriger, feinfühlig zu reagieren. Häufig passiert es, dass einzelne Kinder oder Kindergruppen als „Problem" identifiziert werden und Straf- und Drohkulissen aufgebaut werden, die nicht selten in unergiebigen Teufelskreisen enden.

Denn: Die Forschung der letzten Jahre zeigt, dass ca. 95% der „verhaltensauffälligen" Kinder nicht an einer personenverankerten Störung oder an einer Minderbegabung leiden, sondern an ihrem sozio-kulturellen Umfeld. Trotzdem fokussieren weiterhin die allermeisten Förderkonzepte auf eine personenbezogene Sichtweise der Entstehung von Lernbeeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten (z. B. aggressives Verhalten, psychosomatische Auffälligkeiten wie Bauchweh, Verweigerung der Leistung/Mitarbeit oder gar des Schulbesuchs).

Verhalten verstehen statt unterdrücken

Aus Sicht der Bindungstheorie scheint es deutlich sinnvoller, auffälliges Verhalten und Lernbeeinträchtigungen als Ausdruck eines aktivierten Bindungssystems zu verstehen.

Erst wenn es gelingt, diese „Symptome" als Regulationsversuche anzusehen, die dem Ziel dienen, mit Stress (wegen eines aktivierten Bindungssystems) umzugehen, wird es möglich, nicht nur auf die Symptome, sondern auch auf die Ursache des Problems zu reagieren. Dies ist im Schulalltag aufgrund der gegebenen Rahmenbedingungen oft nicht einfach, sollte aber einen Versuch wert sein, auch um die eigene pädagogische Arbeit langfristig zu erleichtern. Wie eine Lehrperson oder pädagogische Fachkraft mit einem einzelnen Kind und dessen Bedürfnissen umgeht, wirkt sich immer auch auf das Verhalten zwischen allen Kindern und der Lehr- oder Fachkraft aus.

Gut zu wissen

Kinder aktivieren insbesondere unter Stress diejenigen Muster, die ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, Angst zu minimieren. D. h., Kinder zeigen insbesondere in schwierigen oder stressigen Situationen Verhaltensmuster, die sie gelernt haben zu zeigen, wenn ihre Beziehungen gefährdet waren oder sind. Solche „Notlösungen" (z. B. Aggression, Rückzug, Rumalbern) sollte man nicht als „Fehlverhalten" abstempeln, welches es (z. B. durch Belohnungs- oder Bestrafungssysteme) abzustellen gilt – sondern als Strategien, die dafür Sorge tragen, dass die Angst des Kindes nicht überwältigend wird.

Fallbeispiel: Was fehlt Jessica?

Jessica (8) ist in der dritten Klasse und stört sehr oft den Unterricht. Sie redet ständig mit ihren Sitznachbarn, zeigt Spielsachen von zu Hause herum, hält sich nicht an Regeln und macht Witze und Grimassen, wenn der Klassenlehrer Herr F. sie ermahnt. Wenn Herr F. ehrlich zu sich ist, mag er Jessica nicht besonders. Er hält sie für eine verwöhnte und ungezogene Göre. Er versucht, Jessicas Verhalten über viele Mitteilungen an die Eltern und schlechte mündliche Zensuren in den Griff zu bekommen. Als er jedoch einmal über seinen Schatten springt und mit Jessica unter vier Augen redet, erfährt er, dass sie es zu Hause zur Zeit nicht schön findet, weil ihre Mutter gerade Zwillinge bekommen hat und sie sich deshalb viel um ihren jüngeren Bruder kümmern muss. Herr F. bittet die Eltern von Jessica zu einem Gespräch. Diese berichten, dass Jessica seit der Geburt der Zwillinge auch zu Hause sehr schwer zu bändigen ist und oft traurig, wütend und unkooperativ ist. Die Eltern beschließen, dass sie für Jessica bestimmte Zeitfenster einräumen, in denen sie nur mit ihr Dinge unternehmen, aber auch für die Schule lernen. Herr F. nimmt sich vor, Jessica besonders zu beachten und ihr z.B. den beliebten Botendienst für die kommende Woche zuzuteilen. Nach einigen Wochen, in denen das Mädchen zu Hause und in der Schule mehr Aufmerksamkeit und Zuspruch erfahren hat, ändert sich auch ihr Verhalten.

Vermeiden Sie Belohnungs- und Bestrafungssysteme

Aus bindungstheoretischer Sicht ist der Einsatz von Belohnungs- und Bestrafungssystemen zu Hause oder im Klassenzimmer weder empfehlenswert noch effektiv, da sie gegen die intrinsische Motivation von Kindern arbeiten und diese dadurch auf Dauer verloren geht. Falls solche Techniken dennoch eingesetzt werden, dann sollten sie immer eingebettet sein in eine gute Beziehung – und nicht als Angst- oder Drohkulisse verwendet werden.

„Time-In" statt „Time-Out"

Auch sogenannte „Time-Outs" (das Kind wird bei einem Vergehen aus dem Klassenzimmer, dem Hortzimmer etc. verbannt) sind nicht sinnvoll und verfehlen in aller Regel ihr Ziel, das Kind zur Einsicht zu bringen. Kindliche Einsicht und Kooperation erreicht man als Erwachsener mittel- und langfristig vielmehr durch „Time-Ins", also Problemklärung in individueller, zugewandter Form.

Denn: Studien belegen, dass konsistente pädagogische Reaktionen auf kindliches Fehlverhalten dann am erfolgreichsten sind, wenn sie das Kind nicht ausgrenzen, sondern:

- wenn sie versuchen, den (subjektiven) Sinn des individuellen problematischen Verhaltens zu entschlüsseln,
- wenn sie das Kind dazu anleiten, einen „Schaden" wieder gut zu machen,
- wenn sie kreative Wege zur Zugehörigkeit des Kindes eröffnen und
- wenn sie angemessenes soziales Verhalten unterstützen.

Die Verantwortung liegt bei den Erwachsenen

Eltern und Lehrpersonen sollten präsent sowie emotional und zeitlich verfügbar sein. Sie sind verantwortlich für:

1. die Bedürfnisse und Belange der Kinder,
2. den Beziehungsaufbau sowie die Wiederaufnahme und Reparatur der Beziehung zu den Kindern und auch zwischen den Kindern,
3. die Einrichtung von Netzwerken im Umgang mit den Kindern (Eltern, Kollegium, Schulleitung…).

Regeln und Grenzen bieten Orientierung und Struktur und ermöglichen ein harmonisches Miteinander

Die Bindungstheorie geht nicht davon aus, dass es keine Regeln oder Grenzen für Kinder geben sollte, im Gegenteil: Durch das Aushandeln von Regeln und das Aufzeigen von Grenzen lernt das Kind Sie als Bezugsperson besser kennen und kann Situationen und Interaktionen besser einschätzen. Kinder akzeptieren dabei Regeln und Grenzen umso besser, je mehr ihre emotionalen Grundbedürfnisse erfüllt sind (d. h., es besteht genug Beziehungsangebot und genug Autonomie).

Unterscheidung zwischen Wünschen und Bedürfnissen

Unterscheiden Sie als Eltern, aber auch als pädagogische Fachkraft bzw. Lehrkraft, immer zwischen kindlichen Wünschen und Bedürfnissen. Wenn das Bindungsverhaltenssystem des Kindes aktiviert ist und das Kind bei Ihnen Trost und Schutz sucht (z. B. weil es mit einer Situation alleine überfordert ist), dann sollten Sie dieses Bedürfnis so gut wie möglich erfüllen. Auf der anderen Seite müssen Sie natürlich nicht jedem Wunsch eines Kindes nachkommen (z. B. weiter ein Hörspiel hören, weil die Geschichte gerade so spannend ist, noch eine weitere Kugel Eis etc.). Wünsche sind ein gutes Übungsfeld, um den Umgang mit Frustrationen zu üben, Bedürfnisaufschub zu lernen und Kompromisse zu schließen.

Gut zu wissen

Regeln und Grenzen sind für die Entwicklung wichtig, denn sie bieten Schutz und Orientierung in jedem Alter. Entscheidend ist dabei, die Grenzen liebevoll im Sinne der Kinder zu setzen und ihre Grundbedürfnisse zu achten. Aus Erziehungsgründen künstlich Frustrationen herbeizuführen (z. B. aus der Angst heraus, Kinder sonst zu sehr zu verwöhnen), ist auch bei Kindern im Grundschulalter nicht empfehlenswert und kann die Entwicklung behindern.

Fallbeispiel: Gemeinsam sind wir schneller

Frau R. ist Lehrerin einer ersten Klasse und hat oft Schwierigkeiten, genug Ruhe in die Klasse zu bekommen, damit sie morgens oder nach der Pause zügig mit dem Unterricht beginnen kann. Insbesondere eine Gruppe von Jungs stört fast täglich, setzt sich auch körperlich auseinander und schreit herum. Frau R. führt zunächst einen „Zeitfresser" ein, der täglich Minuten von der geliebten Sportstunde „frisst", wenn keine Ruhe einkehrt. So hat die Klasse nach wenigen Wochen eine komplette Doppelstunde Sport „verplempert" und muss in dieser Zeit Mathe lernen. Das Verhalten der Kinder wird aber dadurch nicht besser – sondern eher noch schlimmer, die fehlende Bewegung macht sich bemerkbar. Daraufhin erarbeitet Frau R. mit den Kindern im Kinderplenum folgende Änderung der „Zeitfresser-Regelung": Die Klasse kann sich, wenn sie gut und schnell nach der Pause zur Ruhe kommt, Minuten „verdienen" und damit Zeit sammeln. Wenn genug Zeit gesammelt ist, darf die Klasse entscheiden, ob sie in dieser Zeit Sport machen oder raus gehen oder vorgelesen bekommen möchte. Dieses gemeinsame Ziel spornt sogar die wilde Jungs-Gruppe an und schon nach zwei Wochen hat sich die Klasse eine Stunde auf dem Spielplatz im Schulhof „verdient".

FEINFÜHLIGKEIT KANN MAN LERNEN 10

Eltern machen sich heutzutage meist viel mehr Gedanken als früher, wie sie ihr Kind bestmöglich fördern und auf ihr späteres Leben vorbereiten können. Auch der Anspruch an Lehr- und Betreuungspersonen in Schule und Hort, das Kind in seiner Entwicklung bestmöglich zu fördern, ist enorm angestiegen.

Setzen Sie sich nicht unter Druck

Alle Eltern wollen für ihr Kind nur das Beste. Viele sind jedoch verunsichert, wie sie sich dem Kind gegenüber verhalten sollen oder fühlen sich bei der Erziehung unter einem hohen Leistungsdruck. Das Wissen über Bindung und das Konzept der Feinfühligkeit sollte dazu dienen, Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen eine Orientierung zu geben, die es ihnen ermöglicht, das Kind besser zu verstehen, sich im Umgang mit dem Kind sicherer zu fühlen und so mehr Freude und Zufriedenheit mit dem Kind zu erleben.

Feinfühliges Verhalten sollte jedoch auf keinen Fall unter Leistungsaspekten verstanden werden. Forschungsergebnisse zeigen: Feinfühliges Verhalten lässt sich lernen. Um Feinfühligkeit zu lernen, ist es wichtig, sich die eigenen Verhaltensmuster dem Kind gegenüber bewusst zu machen, diese zu reflektieren und wenn nötig zu verändern.

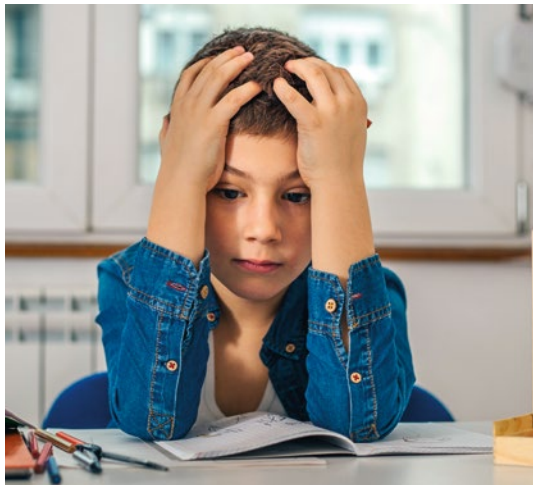
Warum handle ich so und nicht anders?

Ein erster Schritt dabei ist, sich bewusst zu machen, wodurch das eigene Verhalten geprägt ist. Hierzu zählen:

- die eigenen Erfahrungen aus der Kindheit,
- intuitives Wissen, wie man mit Kindern umgeht,
- Wissen aus Ratgebern, Internet oder von Kinderärzten,
- Ratschläge von Familie und Freunden,
- bei pädagogischen Fachkräften und Lehrkräften: Wissen aus der Ausbildung.

Wenn die „Geister der Vergangenheit“ stören

In Stresssituationen haben insbesondere die eigenen Kindheitserfahrungen einen starken Einfluss auf das Erziehungsverhalten. Manchmal bringen Kinder Gefühle zum Ausdruck, die unangenehm sind oder großes Unbehagen auslösen. Eine häufige Reaktion ist, sich von diesen Gefühlen zu distanzieren oder zu versuchen, diese Gefühle nicht zu beachten. Der Grund dafür ist, dass die Gefühle unserer Kinder häufig starke Gefühle in uns selbst auslösen. Wenn Bezugspersonen nicht in der Lage sind, auf (bestimmte) Gefühle von Kindern einzugehen, fangen die Kinder an, diese Gefühle zu verstecken oder sich wegen dieser Gefühle zu schämen. So bringen wir unseren Kindern bei, Angst vor Gefühlen



zu entwickeln oder sich aufgrund von Gefühlen zu schämen, die eigentlich ganz normal und gesund sind.

Dieser negative Kreislauf lässt sich jedoch unterbrechen: Indem man seine eigene Geschichte und Gefühle reflektiert und versucht zu verstehen, was ein Kind braucht, kann man den Einfluss eigener Erfahrungen verringern oder sogar ausschalten.

Finden Sie heraus, welches Bedürfnis das Kind hat

Achten Sie bewusst auf Situationen, in denen wiederholt Konflikte mit dem Kind auftreten, in denen sich das Kind „unangemessen“ verhält oder Sie unverhältnismäßig abweisend, genervt, ärgerlich oder wütend reagieren.

Durchdenken Sie diese Situationen in Ruhe und versuchen Sie, sich in die Perspektive des Kindes hineinzuversetzen: Was will Ihnen das Kind mit seinem Verhalten sagen? Welche Bedürfnisse, Motivationen und Gefühle stehen hinter dem gezeigten Verhalten? Was wünscht sich das Kind in solchen Situationen von Ihnen?

Gehen Sie auf das Kind zu und fragen Sie nach, wie es die Situation erlebt hat. Unterstützen Sie das Kind, seine Gedanken, Gefühle und Wünsche sprachlich zum Ausdruck zu bringen. Bewerten Sie die kindlichen Wünsche und das kindliche Verhalten nicht vorschnell. Sprechen Sie mit dem Kind in einer altersangemessenen Weise darüber, wie Sie die Situation wahrgenommen haben und wie Sie sich gefühlt haben.

Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, wie Sie in Zukunft anders mit solchen Situationen umgehen können.

Suchen Sie nach dem, was funktioniert

Überlegen Sie, in welchen Situationen es zwischen Ihnen und dem Kind gut geklappt hat. Wie haben Sie das damals genau gemacht? Und wenn etwas funktioniert, machen Sie mehr davon!

Meistens ist in solchen Krisensituationen keine spezifische Lösung des Problems nötig, sondern es genügt, einfach für das Kind da zu sein, Beruhigung und Trost zu bieten und die Gefühle des Kindes zu ordnen. Die Beziehung und das Vertrauen zu stärken, gelingt am besten, wenn die emotionalen Grundbedürfnisse von allen Beteiligten respektiert und bestmöglich erfüllt werden.

Niemand ist perfekt, aber: Übung macht den Meister

Insgesamt gilt: Es geht nicht darum, die kindlichen Bedürfnisse immer perfekt zu befriedigen. Es geht vielmehr darum, einerseits eine wohlwollende, empathische Grundhaltung gegenüber Kindern und ihren Bedürfnissen zu entwickeln. Andererseits ist es wichtig, sich selbst, seine Geschichte und seine eigenen „blinden Flecken" immer besser kennenzulernen sowie sich selbst gegenüber eine wertschätzende und wohlwollende Grundhaltung zu erarbeiten.

Einige Veränderungen können durch das Hinterfragen der eigenen Verhaltensmuster erreicht werden – oft hilft es, mit Freunden zu sprechen oder sich im Team auszutauschen.

Manchmal ist auch die Inanspruchnahme professioneller Hilfe nötig (Adressen siehe S. 44).

Es lohnt sich

Das eigene Verhalten zu ändern, kann zunächst schwierig und anstrengend sein, der Aufwand lohnt sich jedoch. Mit der Zeit können so neue Beziehungsmuster zwischen Ihnen und den Kindern entstehen, wodurch sich Beziehungen verbessern und für beide Seiten entspannter und befriedigender werden.

FÜRSORGE IST SELBSTFÜRSORGE 11

Der Alltag mit Kindern kann phasenweise sehr anstrengend sein. Alltägliche Stresssituationen gehören dazu und sind völlig normal. Überschreiten Betreuungspersonen jedoch dauerhaft ihre Belastungsgrenze, so besteht die Gefahr, dass ihre Feinfühligkeit im Umgang mit den Kindern darunter leidet.

Unterscheiden Sie zwischen Wünschen und Bedürfnissen

Für Kinder ist es wichtig, dass ihre emotionalen Grundbedürfnisse nach Nähe so gut wie möglich befriedigt werden.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie jeden Wunsch eines Kindes erfüllen müssen. Finden Sie die Balance zwischen Ihren eigenen Bedürfnissen und denen des Kindes. In der Familie und in größeren Kindergruppen ist es oft nicht möglich, immer den Bedürfnissen von allen Personen gleichermaßen gerecht zu werden. Versuchen Sie eine Kompromisslösung zu finden, die die Bedürfnisse von allen in dieser Situation am besten vereint. Achten Sie auf eine der Persönlichkeit und dem Entwicklungsstand der Kinder angemessene Lösung.

Gut zu wissen

Nur wenn Eltern und PädagogInnen positiv und nachhaltig gestärkt sind, können sie sich wirklich auf die Bedürfnisse der Kinder konzentrieren. Ein feinfühliger Umgang mit Kindern setzt voraus, dass Sie ebenfalls achtsam und feinfühlig mit Ihren eigenen Bedürfnissen umgehen.

Freiräume schaffen und auftanken

Schaffen Sie sich im Alltag Freiräume, um Ihre Energiereserven wieder aufzutanken. Zur Entlastung können hier ganz unterschiedliche Dinge beitragen:

Für Eltern

- Wechseln Sie sich (wenn möglich) mit Ihrem Partner in der Kinderbetreuung ab oder bitten Sie Großeltern oder weitere Bezugspersonen, die gerne auf Ihr Kind aufpassen.
- Gestalten Sie die Zeit mit Ihrem Kind möglichst stressfrei. Manchmal muss man dazu die eigene Erwartungshaltung anpassen. In besonderen Belastungssituationen ist es durchaus auch legitim, das Kind für kurze Zeit vor dem Fernseher/Tablet zu „parken".
- Berücksichtigen Sie die kindlichen Bedürfnisse bei der Gestaltung des Tages- und Wochenplanes (z. B. Auswahl und Uhrzeit der zu bewältigenden Termine wie Musik- und Sportkurse).
- Bauen Sie sich ein soziales Netz auf. Hier können Sie sich regelmäßig treffen und austauschen.

Für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

- Überdenken Sie (ggf. im Team) Abläufe und Tagesstrukturen, planen Sie immer wieder Zeitfenster für positive Interaktionen mit den Kindern ein.
- Wenn Sie sich dauerhaft überlastet fühlen, tauschen Sie sich unbedingt mit Kollegen oder Vorgesetzten aus.
- Wenn Sie als Team/Kollegium merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, fordern Sie Supervision ein.
- Wenn möglich: Bilden Sie „Kollegen-Tandems", um in konflikthaften Interaktionen mit Kindern gegenseitig einzuspringen oder zum Austausch bereit zu stehen.

Krisen und Konflikte gehören zum Leben

Es gibt keine perfekten Eltern. Es gibt auch keine unfehlbaren PädagogInnen. Es ist auch weder möglich noch der Anspruch, immer perfekt auf die Gefühle von Kindern zu reagieren. Gerade in Phasen, in denen die Bedürfnisse von Betreuungspersonen und Kind weit auseinanderklaffen – z. B. bei Entwicklungsschüben oder wenn die Betreuungspersonen gerade großen Belastungen ausgesetzt sind – kann und darf es durchaus auch zu Konflikten kommen. Das ist völlig normal. Anstatt sich Vorwürfe zu machen oder sich mit Schuldgefühlen zu belasten, sollten Sie Ihre Energie vor allem darauf verwenden, die emotionale Verbindung zum Kind aufrechtzuerhalten oder nach solchen Konflikten wiederherzustellen. Verlangen Sie jedoch nicht zu viel von sich. Schuldgefühle und Vorwürfe haben noch nie jemandem geholfen, sich sicherer zu fühlen.

Respekt und Kooperation schaffen Entlastung

Andauernde Machtkämpfe mit dem Kind oder einer Kindergruppe um die Einhaltung von Regeln und die Organisation des Alltags können auf Dauer sehr kräftezehrend sein. Machen Sie sich in solchen Situationen bewusst: Je mehr Sie die Bedürfnisse und Grenzen des einzelnen Kindes respektieren, umso mehr Respekt wird Ihnen das Kind auch entgegenbringen und desto kooperationsbereiter wird es sich verhalten. Dabei ist es wichtig, nicht zu viel vom Kind zu verlangen, aber auch die eigenen Bedürfnisse nicht zu weit hintenan zu stellen.

WERTVOLLE ADRESSEN UND INFOS 12

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie mit einer Situation alleine nicht mehr klarkommen und sich Wut und Ärger aufstauen. Häufig hilft es schon, einfach nur darüber zu reden.

Egal, aus welchem Grund Sie sich überfordert fühlen: Es gibt genügend professionelle Hilfe und Beratungsstellen, die Ihnen gerne weiterhelfen. Unter folgenden Links können Sie Informationen und Hilfe bekommen:

In Bayern:
www.familienbildung.bayern.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.elternbriefe.bayern.de
www.familienhandbuch.de
www.koki.bayern.de

Auf Bundesebene:
www.bke-elternberatung.de
www.bioeg.de
www.familien-wegweiser.de

LITERATUR 13

Becker-Stoll, F., Beckh, K. & Berkic, J. (2018). Bindung. *Eine sichere Basis fürs Leben*. München: Kösel.

Cooper, G. Hoffman, K. Marvin, R. & Powell, B. (2000). *Secure and limited circles of security*. Unpublished material, Centre for Clinical Intervention, Spokane,WA, and University of Virginia.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Eds.) *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

Elternbildung Schweiz (2018): https://www.elternbildung.ch/

Flack, L., Wildgruber, A., Reiche, M. & Plehn, M. (2019). *Hausaufgaben. Lern- und Übungszeiten pädagogisch gestalten*. Freiburg: Herder.

Geddes, H. (2017). *Attachment in the Classroom. The links between children's early experience, emotional well-being and performance in school*. London: Worth Publishing.

Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2012). *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.

Hechler, O. (2018). *Feinfühlig Unterrichten. Lehrerpersönlichkeit – Beziehungsgestaltung – Lernerfolg*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Hoffmann, K., Cooper, G. & Powell, B. (2017). *Raising a secure child*. New York, NY: The Guilford Press.

Largo, R. H. (2018). *Lernen geht anders. Bildung und Erziehung vom Kind her denken*. München: Piper.

Netzwerk Neue Autorität in Schulen (2015). *Stärke statt Macht. Das Konzept der Neuen Autorität in der Schule*. Bramsche: anCos Verlag.

Prengel, A., Heinzel, F., Reitz, S. & Winklhofer, U. (2017). *Reckahner Reflexionen zur Ethik pädagogischer Beziehungen*. Rochow: Rochow Edition. URL: http://www.rochow-museum.uni-potsdam.de/reckahnerreflexionen.html

Skinner, E. A. & Wellborn, J. G. (1991). Coping During Childhood and Adolescence: A Motivational Perspective. In D. L. Featherman (Eds.),R. M. Lerner & M. Perlmutter. *Life-Span Development and Behavior*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Sunderland, M. (2017). *Die neue Elternschule*. München: Dorling Kindersley.

NOTIZEN

NOTIZEN

Impressum

Herausgeber:
BKK Landesverband Bayern
Züricher Str. 25
81476 München
www.bkk-bayern.de

Kontakt:
grundschulalter@ifp.bayern.de

Text:
Dr. Julia Berkic
Dr. Daniela Mayer
Staatsinstitut für Frühpädagogik
und Medienkompetenz Amberg

Gestaltung: fsg3
Bildnachweis: istock
Druck: Humbach und Nemazal
Stand: März 2025

© BKK Landesverband Bayern. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.
3. Auflage: März 2025