



Was haben Türme bauen und die Emotionsregulation miteinander zu tun?

Inhalt

- 1/ Emotionsentwicklung: Was entwickelt sich?
- 2/ Emotionale Kompetenz & Schulerfolg
- 3/ Förderung der Emotionsregulation
- 4/ Hochbegabung und Emotionale Kompetenz
- 5/ Referatstätigkeit: Ein Blick zurück

Liebe Eltern, KollegInnen, Interessierte

Ich freue mich Ihnen heute den zweiten Newsletter 2017 vorzulegen. Diesmal werden wir einen weiteren Aspekt der Selbstregulationsentwicklung kennenlernen. Es handelt sich dabei um die **Emotionsregulation**, die gemäss Calkins & Williford (2009) in Zusammenhang mit der Aufmerksamkeitsregulation (Schwerpunktthema des Newsletters März 2017) steht, respektive auf diesem Aspekt der Selbstregulation aufbaut (vgl. Modell Abb. 1).

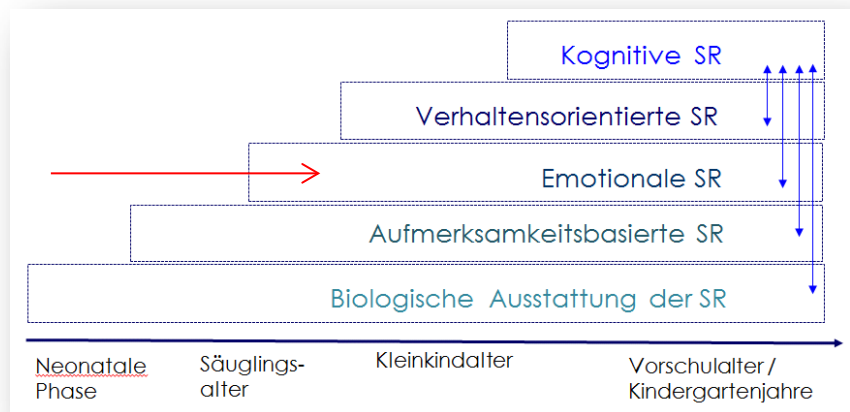


Abbildung 1: Modell der Selbstregulationsentwicklung (SR) nach Calkins & Williford (2009)

Der Begriff **emotionale Selbstregulation** – kurz Emotionsregulation – umschreibt die Fähigkeit eigene Gefühle kontrollieren und steuern zu können. Während im Säuglings-/Kleinkindalter unsere Kinder auf die Unterstützung beim Lernen der Emotionsregulation angewiesen sind, beherrschen sie bereits im Kindergartenalter vielfältige Strategien um ihre Emotionen selber zu regulieren. Zahlreiche Studien sowie Beispiele aus dem Kindergarten-/Schulalltag beschreiben den Nutzen der Emotionsregulation im sozialen, und akademischen Bereich.

Bevor wir uns der Emotionsregulation – einem Aspekt der Emotionsentwicklung – und deren Förderung zuwenden, gilt es die Emotionsentwicklung als Ganzes zu definieren und diese im Rahmen der emotionalen Kompetenz zu verorten. Ergänzend sollen Studienbeispiele die Bedeutung der emotionalen Kompetenz im Zusammenhang mit dem Schulerfolg nachweisen.

Anschliessend stellen wir uns die Frage bezüglich der emotionalen Kompetenzen bei hochbegabten Kindern. Immer wieder werde ich im Praxisalltag mit der Meinung konfrontiert, dass emotionale Probleme mit dem Vorhandensein einer Hochbegabung assoziiert sind. Dass diese weitverbreitete Ansicht inkorrekt ist, bezeugen zahlreiche Ergebnisse der wissenschaftlichen Literatur.

Zuletzt werde ich kurz aus meinen Erfahrungen der Referatstätigkeit berichten.

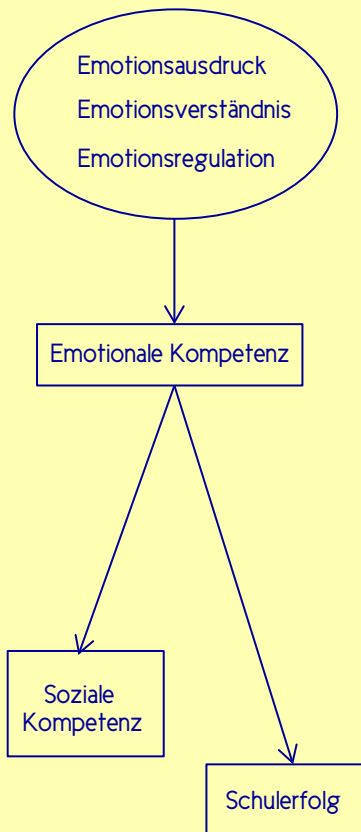
Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen des einen oder andern Kurzbeitrages.

1/ Emotionsentwicklung: Was entwickelt sich?

Folgende Aspekte werden unter der Emotionsentwicklung subsummiert: **Emotionen ausdrücken, Emotionen verstehen und Emotionen regulieren**. Bereits Säuglinge zeigen

Vorschau:

Frühling 2018
 Publikumsvortrag, Universität Bern
 Hochbegabung & Emotionale
 Entwicklung/Emotionale Intelligenz



Denham et al. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence. *Child Development*, 74, 238–256.

Graziano et al. (2007). The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success. *Journal of School Psychology*, 45, 3–19.

Morris et al. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16, 361–388.

How Do children Learn to Regulate Their Emotions?

THE BLOG, Nov 09, 2013, By Kenneth Barish

Wut, Trauer, Freude, Überraschung und Furcht. Ab ca. 2 Jahren folgen dann Stolz, Scham und Schuld.

Die Identifikation und das Verstehen der Emotionen setzen etwas später ein. Zwar unterscheiden bereits 3-monatige Kinder den glücklichen und ärgerlichen Gesichtsausdruck ihrer Mutter, die Entwicklung der Ursachenzuschreibung dieser Emotionen beginnt indes erst im Vorschulalter.

Was die Emotionsregulation betrifft, sind Säuglinge vorerst gänzlich auf die Eltern angewiesen; das Wiegen in den Schlaf, das Singen zur Beruhigung oder das Vermeiden von überstimulierenden Situationen dienen allesamt dazu, die emotionale Erregung zu regulieren. Im Alter von ca. 6 Monaten gelingt den Kindern erstmals ihre Aufmerksamkeit von einer Stressquelle abzuziehen und sich auf etwas Positives auszurichten. Später im Kleinkind-/Vorschulalter folgt eine intensive Lernphase zur Regulierung der eigenen Emotionen, dabei spielen die Eltern/Bezugspersonen eine wichtige Rolle sowohl als Modelle als auch beim Aneignen passender Strategien. Schliesslich werden Kindergarten- und Schulkinder dank sozialer Rückmeldungen zunehmend kompetenter und flexibler im Anwenden von Emotionsstrategien; sie erleben, **dass** es wirkt und **wie** es wirkt.

Das Zusammenspiel der 3 Komponenten – emotionaler Ausdruck, emotionales Verständnis und Emotionsregulation – wird in seiner Ganzheit als **emotionale Kompetenz** definiert. Ein emotional kompetentes Kind zeigt beispielsweise mehrheitlich positive Emotionen, kann die Emotionen anderer korrekt identifizieren, respektive interpretieren und reguliert in sozialen Situationen seine Emotionen passend und zielführend.

2/ Emotionale Kompetenz & Schulerfolg

Gemäss Forschungsbefunde steht jede der 3 Komponenten der emotionalen Kompetenz in positivem Zusammenhang mit der sozialen Kompetenz. Es konnte beispielsweise aufgezeigt werden, dass Kinder die überwiegend positive Emotionen zeigen, in der Schule von Lehrpersonen bevorzugt werden und günstigere Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen als Kinder die oft Ärger, Traurigkeit oder Verstimmung zeigen (z.B. Hubbard, 2001, Ladd et al., 1999). Dasselbe gilt für die beiden anderen Kompetenzbereiche wie das Emotionsverständnis und die Emotionsregulation.

In Ergänzung dazu berichtet eine Längsschnittstudie über höhere soziale Kompetenzen bei Kindergartenkindern, die im Alter von 3-4 Jahren über einen besseren Emotionsausdruck (mehrheitlich positive Emotionen zeigten) und über ein höheres Emotionsverständnis verfügten. Dieser Befund stellt die Rolle der frühen Emotionsentwicklung für den Erwerb der sozialen Kompetenz in den Vordergrund.

Die Bedeutung der emotionalen Kompetenz ist indes nicht allein auf den sozialen Bereich reduziert. Eine Studie von Graziano und KollegInnen kommt zum Schluss, dass eine kompetente Emotionsregulation mit dem Schulerfolg insgesamt, mit einer höheren schulischen Produktivität und besseren Schulleistungen bei Kindern im frühen Grundschulalter einhergeht. Insgesamt sprechen diese Ergebnisse für eine frühe Förderung der emotionalen Kompetenz.

3/ Förderung der Emotionsregulation

Bezüglich der Emotionsregulation legen zahlreiche Forschungsarbeiten die besondere Wichtigkeit des familiären Kontextes, insbesondere in der frühen Kindheit, nahe. Einerseits lernen Kinder ihre Emotionsregulation durch Beobachtungs- und Modelllernen und nutzen ihre nahen Bezugspersonen als soziale Referenz, wenn es darum geht eigene Emotionen auszudrücken. Andererseits beeinflussen der elterliche Erziehungsstil, die elterlichen Einstellungen ggü. Emotionen und innerfamiliäre Beziehungen, sowie das emotionale Klima der Familie die Entwicklung der Emotionsregulation. All diese Befunde legen einen möglichen Förderansatz innerhalb der Familie nahe.

Kenneth Barish, klinischer Professor und Kindertherapeut ist der Auffassung, dass Kinder am besten lernen mit Emotionen umzugehen, wenn Eltern mit ihren Kindern über deren Emotionen/Emotionsausbrüche sprechen. Dies führt gemäss Barish zu einem besseren Verständnis gegenüber der plötzlichen Überwältigung von Emotionen, nimmt den Emotionsausbrüchen den Schreck und hilft über mögliche Emotionsstrategien gemeinsam nachzudenken. Folgendes Zitat von Barish möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

„ We therefore need to set aside time, every day, to listen to a child's concerns.“

7 Tips To Help Kids Learn to Control Their Emotion

1. **Parents model self-regulation.** That means we resist our own little 'tantrums' such as yelling.
2. **We make it easy to talk about emotions.** Research shows that children grow in emotional regulation when we talk about our own feelings.
3. **We prioritize a deep nurturing connection.** Children need to feel connected to us.
4. **We accept our child's feelings, even when they're inconvenient.** When empathy becomes our 'go to' response, our child learns that emotions may not feel good, but they're not dangerous.
5. **We guide behavior but resist the urge to punish.** Time outs, consequences, and shaming don't give kids the help they need with their emotions.
6. **We limit our child's actions as necessary,** even while we help the child feel safe enough to feel the emotions.
7. **We act like the grown-up.** When we aren't able to take charge in our home, setting appropriate limits and creating a positive tone, kids don't feel safe.

Dr. Laura Markam (2017)

Laura Markams Empfehlungen (vgl. Buch: Peaceful Parent, Happy Kids) gehen in dieselbe Richtung. Sie ist der Auffassung, dass wir unsere Kinder vor der Überwältigung ihrer Emotionen nicht schützen können. Stattdessen sollten wir ihre Gefühle/Emotionen akzeptieren, respektive mit ihnen darüber sprechen. Die Kinder bei Wutausbrüchen wegschicken (Time-out) hilft nicht, meint Frau Dr. Markhams, da die Kinder mit ihren Gefühlen allein gelassen werden.

Frau Markham beschreibt **7 Tipps** um Kinder bei der Entwicklung der Emotionsregulation zu unterstützen (vgl. englische Kurzfassung nebenan).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wir unsere Kinder unterstützen, wenn wir als Eltern selber unsere Emotionen passend regulieren und eine gute Beziehung zum Kind aufbauen, respektive pflegen. Diese Grundlage dient dann als Plattform, um mit den Kindern über Emotionen zu sprechen, diese zu beschreiben/benennen und deren Ursache zu suchen sowie entsprechende Strategien zur Regulierung zu finden, und zwar ganz unter dem Motto: Emotionen sind nicht gefährlich aber kontrollierbar.

Im Rahmen schulischer Diskussionen zur Findung möglicher Massnahmen für hochbegabte Kinder, wird oft die Disharmoniehypothese angefügt. Gemäss dieser Hypothese geht eine intellektuelle Begabung mit einem Defizit im sozial-emotionalem Entwicklungsbereich einher. Obwohl zahlreiche Forschungsbefunde (vgl. Überblick Neihart et al., 2002; Godor & Szymanski, 2017) diese Hypothese bislang nicht bestätigen konnten, stelle ich im Rahmen meiner Praxistätigkeit oft fest, dass sich diese These hartnäckig in vielen Köpfen halten kann.

Dass Hochbegabte nicht mehr emotionale Probleme haben als nicht Hochbegabte spricht indes dafür, dass die obenerwähnten Tipps zur Unterstützung der Emotionsregulation auch bei Hochbegabten Gültigkeitswert haben.

4/ Hochbegabung und emotionale Kompetenz

Ein kürzlich publizierter Artikel vermag aufzuzeigen, dass Hochbegabte in den beiden Komponenten **Emotionsverständnis & Emotionsregulation** im Vergleich zu durchschnittlich Begabten sogar besser abschneiden. Die Autoren kommen zum Schluss, dass Hochbegabung generell nicht mit einem Risiko für emotionale Probleme einhergeht. Sollten trotzdem emotionale Probleme bei einem hochbegabten Kind auftauchen, lege dies einen „Misfit“ zwischen den sozial-emotionalen Bedürfnissen des hochbegabten Kindes und seiner familiären, sozialen und schulischen Umwelt nahe, so die Autoren. Abschliessend betonen sie, dass Lehrpersonen oft die emotionalen Bedürfnisse dieser Kinder nicht (er)kennen und von daher kaum Unterstützung anbieten können, was auf die Notwendigkeit der Thematisierung dieses Aspektes in der Lehrerbildung hinweist.

5/ Referatstätigkeit: ein Blick zurück

Im Rahmen einer Lehrerweiterbildung (Schule Worb) im Mai 2017 stellte ich im Referat: **Exekutive Funktionen/Selbstregulation und Lernprozesse: Wege zum Schulerfolg** die Bedeutung und Förderung der Selbstregulation im Schulalltag vor. Dabei wurde klar, dass die Frustrationen (vgl. Beispiel zum Türme bauen nebenan) oft verhindern, dass Kinder klar denken können, und dass passende Selbstregulationsfähigkeiten oft durch Umlernen - im Sinne der Bildung neuer Synapsen - erworben werden müssen.

Der Publikumsvortrag am 15. Juni 2017 an der Universität Bern zum Thema: **Hochbegabung und Minderleistung** stiess auf reges Interesse und führte zu ausgiebigen Diskussionen. Dabei wurde mir bewusst, dass Kinder/Jugendliche mit dauerhaften Minderleistungen es oft schwer haben einen neuen Weg aus der Abwärtsspirale zu finden, was für ein rasches Eingreifen bei ersten Anzeichen von Minderleistungen spricht.

Schliesslich wurde ich am 21. Juni 2017 von UNICEF für ein Referat zum Thema: **Übergangsphase vom Kind zum Jugendlichen** eingeladen. Vertreter kinderfreundlicher Gemeinden waren anwesend und diskutierten über gelungene Projekte der Integration von heranwachsenden Jugendlichen, die mir aufzeigten, dass eine Sensibilisierung für Jugendliche in vielen Gemeinden bereits stattgefunden hat.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen des Newsletter und grüsse Sie freundlich



Dr. Marianne Röthlisberger

Zeidner, M. & Matthews, G. (2017). Emotionale Intelligence in Gifted Students. Gifted Education International, 33, 163-182.

Was haben Türme bauen und die Emotionsregulation miteinander zu tun?

So schön die beiden Türme der Tiere auch aussehen, so heftig können Emotionen sein, wenn das Ganze beim Legen des letzten Bausteins in sich zusammenfällt.