

Fachtag (NLQ)

Emotionale Dysregulation



Dr. Rieke Petersen
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
E-Mail: rieke.petersen@uni-bremen.de

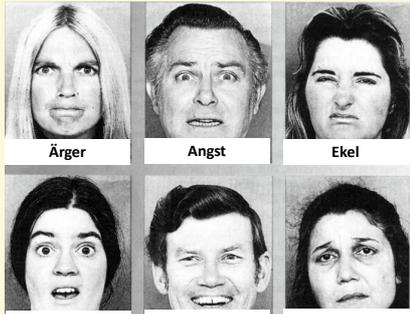
1

Ablauf der Fortbildung

- Was sind Emotionen?
- Funktionen von Emotionen
- Entstehung von Emotionen
- Emotionale Kompetenz im Entwicklungsverlauf
- Beispiele für Förderprogramme in verschiedenen Altersgruppen

2

Basisemotionen



23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 3

3

Funktion von Emotionen

Emotionen nach Charles Darwin

- Emotionen sind genetisch bedingte Reaktionsmuster, die es ermöglichen, dass sich ein Individuum an eine Vielzahl von bestimmten Situationen **anpassen** kann (=adaptiv reagieren).
- Emotionen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass ein Individuum **überleben** und/oder sich erfolgreich **reproduzieren** kann.



4

Wie lernen Kinder Emotionswissen und Verständnis?

- Welche Gefühle gibt es?
- Wie fühlen die sich an?
- Wann fühlt man diese Gefühle?
- Wozu sind die Gefühle eigentlich da?



Der Evolutions-Check:
Gefühle haben sich vor vielen Jahren entwickelt, damals haben die Menschen noch in Höhlen gewohnt. Warum war es wohl wichtig für einen Steinzeitmenschen, dass er Angst/Wut/Trauer/Scham fühlen kann?

5

Was wollen Emotionen?

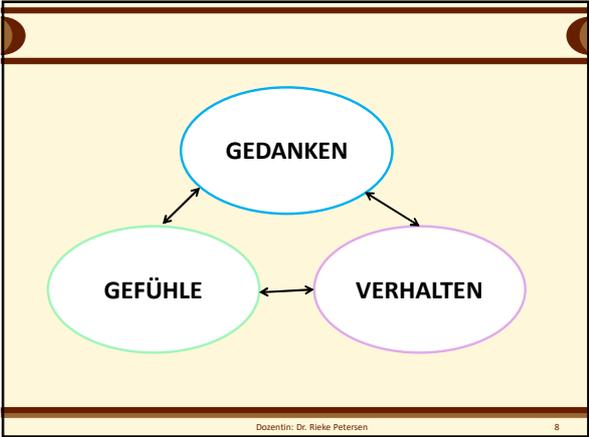
Emotion	Ziel	Situation/Botschaft	Handlungstendenz
Angst	Schutz vor physischem/psychischem Schaden	Achtung Gefahr (ich werde bedroht)	Flucht oder Rückzug
Wut	Endzustand erreichen für den man sich einsetzt	Etwas steht mir im Weg und verhindert, dass ich mein Ziel erreiche (Ich bin kein Opfer)	Hindernisse beseitigen, die der Zielerreichung im Weg stehen
Traurigkeit	Akzeptanz, Reorganisation, Reintegration	Das Ziel ist unerreichbar (Ich brauche Unterstützung)	Antriebslosigkeit, Rückzug
Scham/Schuld	Den eigenen internalisierten Werten gerecht werden	Jemand wurde durch mich verletzt (ich habe gegen meine/unsere Werte gehandelt)	Wiedergutmachung, andere informieren oder sich selbst bestrafen

6

Breakout-Diskussion:
Wie gut kennen unsere Schüler*innen sich mit Emotionen aus?
Was können wir machen um diese Kompetenzen zu verbessern?



7



8

Emotionale Kompetenz im Entwicklungsverlauf



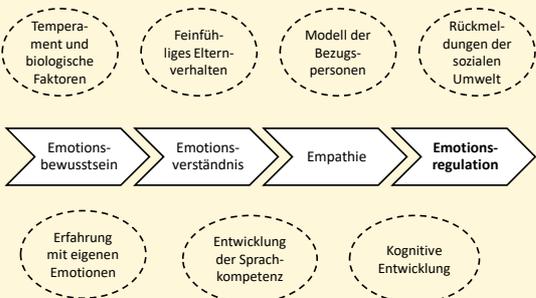
9

Temperament bei Kindern

- Unser Temperament bildet das Fundament für unser emotionales Empfinden.
- Hinweise auf ein schwieriges Temperament sind:
 - > **Hohe Stressanfälligkeit**
 - Kinder und Jugendliche, die sehr schnell irritierbar sind.
 - > **Negative Emotionalität**
 - Kinder und Jugendliche, die negative Gefühle (z.B. Ärger, Trauer) sehr häufig und sehr stark erleben.

10

Entwicklung der emotionalen Kompetenz



11

Emotionsbewusstsein

- Eigene und fremde Emotionen **wahrnehmen und erkennen.**
- Aufmerksamkeit auf emotionsspezifischer **Mimik, Gestik und Stimmlage.**



12

Emotionsverständnis

- Gesamtes Wissen einer Person über spezifische Emotionen
 - > Ursachen/Auslöser
 - > Emotionaler Ausdruck
 - > Maskieren von Emotionen



23.09.2020 Dozentin: Rieke Petersen, M. Sc. Klinische Psychologie 13

13

Empathie

- Kognitive Empathie**
 - Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen nachzuvollziehen.
- Affektive Empathie**
 - Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen nachzuempfinden.



23.09.2020 Dozentin: Rieke Petersen, M. Sc. Klinische Psychologie 14

14

Emotionsregulationsstrategien: Der Strategieregenbogen



Der Strategie-
regenbogen

23.09.2020 Dozentin: KJP Rieke Petersen, M. Sc. Klinische Psychologie 15

15

Basis für gute emotionale Balance: Der Alltag

- Schlafen 
- Essen 
- Bewegung 
- Frische Luft 
- Zeit mit der Familie 
- Zeit, um zur Ruhe zu kommen 

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 16

16

Förderung der emotionalen Kompetenz

Verbesserung elterlicher Kompetenzen

Verbesserung von Umfeldbedingungen

Einsatz präventiver Programme

Individuelle Förderung der Kinder

23.09.2020 Dozentin: Rieke Petersen, M. Sc. Klinische Psychologie 17

17

Beispiele von Förderprogrammen



23.09.2020 Dozentin: Rieke Petersen, M. Sc. Klinische Psychologie 18

18

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining im Kindergarten (auch für Grundschüler geeignet)

Wie fühlt sich Winnie, wenn er weint?
 Was kann man tun, um herauszufinden, warum Winnie traurig ist?
 Wie kann man Winnie wieder fröhlich machen? (Übung: Wir tanzen fröhlich)

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 19

19

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining im Kindergarten (auch für Grundschüler geeignet)

Absicht oder aus Versehen?
 Warum ist Benny auf dem oberen Bild wütend und auf dem unteren traurig?
 Woran sieht man, dass das Kind das Haus mit Absicht kaputt gemacht hat?
 Woran sehen wir, dass das Kind das Haus nicht mit Absicht kaputt gemacht hat?
 Wie fühlt sich das Kind? Woran sehen wir, dass das Kind erschrocken/ängstlich ist?
 Warum ist das Kind erschrocken/ängstlich?

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 20

20

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining für Schulanfänger

Baltasar ...ist traurig, weil sein Freund Spooky weggezogen ist.

Mortimer ...hat Angst, weil er sich von Geisterjägern verfolgt fühlt.

Caesar ...ärger sich, weil er sich langweilt und aus Versehen eine Rüstung "zerlegt" hat.

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 21

21

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining in der Grundschule

Level rot = starkes Gefühl
 Level gelb = mittleres Gefühl
 Level grün = leichtes Gefühl

- Wie fühlt sich mein Gesicht an, wenn ich wütend bin?
- Was mache ich mit den Händen, wenn ich wütend bin?
- Was mache ich mit den Füßen, wenn ich wütend bin?
- Wie hört sich meine Stimme an, wenn ich wütend bin?
- Wie ändert sich meine Atmung, wenn ich wütend bin?
- Wie ändert sich mein Herzschlag, wenn ich wütend bin?

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 22

22

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining in der Grundschule

Was passiert, WENN?

Philipp heimlich das Pferd klaut?

DANN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 23

23

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Verhaltenstraining in der Grundschule

Der PIP-Plan zur Problemlösung

- Problem verstehen (Was ist passiert; worum geht es?)
- Ideen finden (Was kann man tun oder sagen, um das Problem zu lösen?)
- Problem lösen (Welcher Lösungsvorschlag ist am besten/gerechtesten für alle Beteiligten?)

PIP-Plan
 Der 3-Stufen-Plan zur Problemlösung

- _____ ?
- _____ ?
- _____ ?

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 24

24

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Emotionstraining in der Schule

Angst



Augen:	Auferissene Augen, Augenbrauen hochgezogen
Mund:	Mund geöffnet
Stimme:	Leise (schüchtern) oder laut (Panik)
Körperhaltung/Hände:	Hände zittern, angespannt

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 25

25

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Emotionstraining in der Schule

AB 6.2: Strategien gegen Herunterzieher-Gedanken

Wir haben eben Beispiele für Herunterzieher-Gedanken gesammelt. Jetzt sollst du überlegen, was dir helfen könnte, auf andere Gedanken zu kommen.



Was kann ich gegen Herunterzieher-Gedanken tun?

• _____

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 26

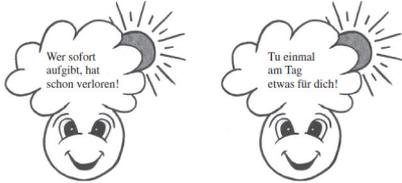
26

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Emotionstraining in der Schule

AB 6.3: Gute-Laune-Gedanken

Lies dir die Gute-Laune-Gedanken im oberen Kasten durch. Überlege dir dann mit deinem Sitznachbarn eigene Gute-Laune-Gedanken und schreibe sie in die Wolkenköpfe im mittleren Kasten. Den unteren Kasten füllen wir nachher gemeinsam aus.



23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 27

27

Beispiele für Präventionsprogramme

Materialbeispiel: Fit for Life – Training (ab 7. Klasse)

➤ **Stimmungen** sollen in Paarübung verbal, pantomimisch, malerisch oder mit Musikinstrumenten **dargestellt** werden.

➤ Dazu werden **Stimmungskarten** gezogen

- nachdenklich
- ärgerlich
- abwehrend
- einfühlsam/antelnehmend
- verschlossen/abwesend
- interessiert
- zufrieden
- traurig



23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 28

28

Weitere Bausteine für Fördermaßnahmen

➤ **Problemlösetraining**

- > Problem genau beschreiben
- > Mögliche Lösungen überlegen
- > Vor- und Nachteile besprechen
- > Eine Lösung auswählen und umsetzen
- > Reflektion: War das eine gute Idee?

1, 2, 3.... PROBLEMFREI 😊

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 29

29

Breakout-Diskussion:

Wie können wir solche Übungen in unseren Schulalltag integrieren?



23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 30

30

Die body2brain-App

Dozentin: Dr. Rieke Petersen

31

Literaturverzeichnis

Barrett, P., Webster, H. & Turner, C. (2003). *FREUNDE für Kinder. Trainingsprogramm zur Prävention von Angst und Depression – Gruppenleitermanual*. München: Ernst Reinhardt.

Groen, G. & Petermann, F. (2011). *Wie wird mein Kind wieder glücklich? Praktische Hilfe gegen Depressionen*. Bern: Hans Huber.

In-Albon, T. (Hrsg.) (2013). *Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter*. Stuttgart: Kohlhammer.

Jugert, G., Rehder, A., Notz, P. & Petermann, F. (2017). *Fit for Life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche* (11., überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.

Kullik, A. & Petermann, F. (2012). *Emotionsregulation im Kindesalter*. Göttingen: Hogrefe.

Petermann, F., Petermann, U. & Nitkowski, D. (2016). *Emotionstraining in der Schule. Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz*. Göttingen: Hogrefe.

Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3., vollst. veränd. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Stangl, W. (2019). *Gewalt und Aggression im Unterricht*. [werner stangl]s arbeitsblätter. WWW:

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 32

32

Abbildungsverzeichnis

- https://st4.depositphotos.com/2000559/19649/i/1600/depositphotos_196499848-stock-photo-youthful-colombian-boy-student-anger.jpg
- https://st2.depositphotos.com/3942021/9572/i/950/depositphotos_95725468-stock-photo-little-girl-crying-with-tears.jpg
- <https://banner2.cleanpng.com/20180626/szu/kisspng-child-development-child-and-adolescent-development-56325a10b49af1.4252085015300265127398.jpg>

23.09.2020 Dozentin: Dr. Rieke Petersen 33

33