



# Sozial-emotionale Kompetenzen von Kindern fördern

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

wie reagiert der 3-jährige Leo, wenn sein sorgsam aufgebauter Turm plötzlich zusammenstürzt? Tritt er frustriert die Bausteine weg, läuft er weinend zu einer pädagogischen Fachkraft oder beginnt er direkt wieder zu bauen? Bereits in den ersten Lebensjahren bilden sich die Grundzüge der Persönlichkeit und so auch die Grundmuster des menschlichen Miteinanders heraus. Damit Kinder ihre Potenziale ausschöpfen können, kommt emotionalen und sozialen Kompetenzen eine Schlüsselfunktion zu. Unverzichtbare Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen, ein der Situation angemessener Emotionsausdruck, das Regulieren von Emotionen sowie darauf aufbauend Beziehungs- und Konfliktfähigkeit stellen sicher, dass Kinder mit den eigenen Gefühlen umgehen und erfolgreich kooperieren und kommunizieren können. Diese Fähigkeiten spielen auch eine wichtige Rolle für den späteren Erfolg in Schule und Beruf. Sie helfen, den Alltag kompetent zu meistern, und bilden eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit.

Emotionale und soziale Kompetenzen sind nicht angeboren, sie müssen erlernt werden. Auch wenn die Eltern als Vorbilder besonders gefordert sind, kommt anderen Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren ebenfalls eine große Verantwortung zu. Pädagogische Fachkräfte leisten darum einen wichtigen Beitrag für die seelische Entwicklung der Kinder. Das wichtigste Werkzeug hierfür ist die eigene Persönlichkeit. Feinfühlig zu reagieren und das eigene Verhalten zu reflektieren, unterstützt Kinder, ihre eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren. Neben einer gemeinsamen pädagogischen Grundhaltung im Team spielen im Kita-Alltag besonders Konflikte als aktive Lernfelder eine Rolle. Aber auch echte Beteiligungsmöglichkeiten und die räumliche Gestaltung beeinflussen etwa, welche Emotionen vorherrschen und wie Kinder mit ihnen umgehen.

So wichtig jeder einzelne Punkt ist – eine Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen gelingt nur gemeinsam. Eltern, Familien und das pädagogische Team können nur als Gemeinschaft ein Netz weben, das Kinder in ihrer Entwicklung sicher trägt und zugleich Raum für Individualität lässt. Die im Heft enthaltenen Beobachtungs- und Kommunikationstechniken sowie Praxisanregungen bieten dafür sinnvolle Hilfen.

**Stella Valentien**

**Stella Valentien** hat Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie in Berlin studiert. Ihr Schwerpunkt ist die Frühpädagogik. Sie hat langjährige Erfahrung als Fortbildnerin in den Bereichen sozial-emotionale Entwicklung sowie Sprachförderung und leitet seit 2011 den Arbeitsbereich *Kindergarten plus* in der Deutschen Liga für das Kind. Sie war als externe Evaluatorin in Kindertageseinrichtungen, hat das Curriculum einer Fachschule für Sozialpädagogik mitentwickelt, ist als Fachautorin tätig und ehrenamtlich im Bereich Familienbildung engagiert.



# Inhaltsverzeichnis



<b>I. Schlüsselrolle emotionaler Kompetenzen</b>	<b>4</b>
1. Emotionen und emotionale Kompetenz	5
2. Emotionale Kompetenz als Basis sozialer Kompetenz	6
3. Bildungsauftrag der Frühpädagogik	8



<b>II. Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen</b>	<b>9</b>
1. Entwicklungsvoraussetzungen: Veranlagung oder Umwelt?	10
2. Wie sich Emotionen entwickeln	11
3. Soziale Kompetenz im Kindesalter	15



<b>III. Bindung und Beziehung im Kindesalter</b>	<b>16</b>
1. Die Rolle von Bezugspersonen	17
2. Bindungstheorie und Bindungsentwicklung	19
3. Bindung und Beziehung in der Kita	22



<b>IV. Kitas als Lebens- und Entwicklungsräume</b>	<b>24</b>
1. Leitgesichtspunkte sozial-emotionaler Förderung	25
2. Wertschätzende Kommunikation	26
3. Beschwerdekultur und Konfliktmanagement	28
4. Umgang mit Gewalt	29
5. Förderung seelischer Gesundheit	30

**V. Kompetenzen der Fachkräfte stärken**

1. Persönlichkeit als wichtigstes Werkzeug	33
2. Responsivität im Kita-Alltag	33
3. Feinfühlige Sprache	36
4. Selbstreflexion im Team	37

**VI. Förderung im Kita-Alltag**

1. Partizipation	39
2. Beobachtung und Dokumentation	39
3. Raumgestaltung	41
4. Zusammenarbeit mit Eltern	42
5. Übergänge gestalten	45
6. Das einzelne Kind in der Gruppe	48
7. Konfliktsituationen als Lernfelder nutzen	48
8. Wenn Verhalten auffällt	51

**VII. Programme, Methoden und Materialien**

1. Präventionsprogramme	55
2. Ausgewählte Methoden und Materialien	57

**Materialien für die Praxis****54****Literatur****61****61**



# Schlüsselrolle emotionaler Kompetenzen

Wie viel Frustration können wir aushalten? Wie gut können wir uns in andere hineinversetzen? Der Grundstein für den Umgang mit Emotionen wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Emotionale Kompetenzen entscheiden dabei nicht nur über unser Gefühlsleben. Sie nehmen auch eine Schlüsselrolle bei unseren sozialen Interaktionen ein und beeinflussen, wie wir uns in der Welt zurechtfinden.

## 1. Emotionen und emotionale Kompetenz

Unsere Emotionen und wie wir mit anderen Menschen im Austausch stehen, bestimmen unser Leben entscheidend mit. Denn der Umgang mit dem, was uns im Inneren bewegt, entscheidet nicht nur, wie zufrieden wir mit uns selbst sind, sondern auch darüber, ob das Zusammenleben mit anderen gelingt.

### Was sind Emotionen?

In der Alltagssprache kann das Wort „Emotion“ Verschiedenes bezeichnen: eine psychische Erregung, eine Gemütsbewegung, ein Gefühl oder eine Gefühlsregung. Die Begriffsherkunft von lateinisch „emovere“ (herausbewegen, emporwühlen) weist jedoch deutlich darauf hin, dass ein ruhiger, ausbalancierter Status verlassen wird. Die Emotionspsychologie geht von einer gemeinsamen Arbeitsdefinition aus, um Emotionen von Stimmungen und Affekten zu unterscheiden. Diese Definition umfasst einzelne Merkmale (vgl. Schermer/Drinkmann 2018):

- Person befindet sich in einem aktuellen Zustand,
- Emotionen unterscheiden sich hinsichtlich Art oder Qualität der Intensität,
- Emotionen sind normalerweise auf ein Objekt gerichtet,
- Zustand einer bestimmten Emotion geht einher mit einem charakteristischen subjektiven Erleben („Gefühl“),
- typische körperliche Veränderungen,
- typische kognitive Aktivitäten wie Einschätzungen und Bewertungen,
- bestimmte Verhaltensweisen, insbesondere im Ausdruck.

Die Entwicklungspsychologin Bettina Janke fasst diese Merkmale zusammen: „Emotionen sind vorübergehende psychische Vorgänge, die durch äußere und innere Reize ausgelöst werden und durch eine spezifische Qualität und einen zeitlichen Verlauf gekennzeichnet sind. Sie manifestieren sich auf mehreren Ebenen, der des Ausdrucks (Stimme, Mimik, Gestik, Körperhaltung), der des Erlebens, der von Gedanken und Vorstellungen, der des Verhaltens und der somatischen Vorgänge“ (Janke 2007, S. 347).

■ **Praxisbeispiel:** Frau G., Leiterin einer Kita, sitzt in ihrem Büro mit Blick auf die Straße. Die Sonne scheint durch das geöffnete Fenster. Plötzlich zuckt sie zurück und ruft verär-

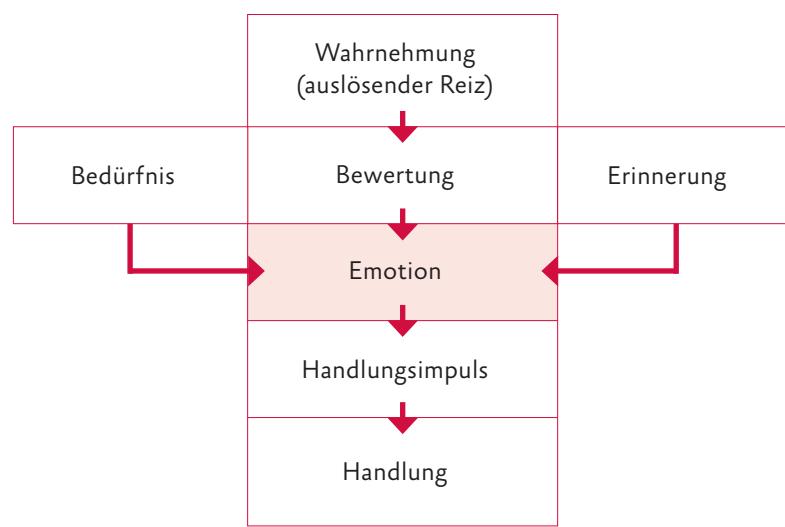
gert: „Wer wirft denn hier mit einem Stein nach mir!“ Als sie realisiert, dass gar kein Stein geflogen ist, sondern die Reflexion der Fensterscheibe ihr einen Streich gespielt hat, entspannt sie sich wieder. Trotzdem wundert sie sich, wie schnell ihr Ärger über einen vermeintlichen „Angriff“ aufflammen konnte. ■

Die besondere Bedeutung von Emotionen wird in der **kognitiven Emotionstheorie** (vgl. Parfy 2000) dargestellt. Lebewesen müssen sich immer wieder neu an sich verändernde Umweltbedingungen anpassen. Indem wir die Umwelt daraufhin bewerten, welche Bedeutung sie gerade für das eigene Wohlergehen hat, werden Emotionen ausgelöst. Als Folge dieser Emotionen werden Impulse gesetzt, die dann konkrete Handlungen auslösen. Letztere sollen es dem

Individuum ermöglichen, aktuelle Problemstellungen aktiv zu bewältigen (s. Abbildung). So kann beispielsweise die Emotion Angst den Handlungsimpuls Flucht anstoßen, Wut und Zorn leiten den Impuls zum Angriff ein, Ekel führt dazu, gefährlich wirkende Substanzen aktiv zu meiden, und Freude regt dazu an, sich mit Dingen oder Personen näher zu beschäftigen, die zum eigenen Wohlergehen beitragen (vgl. Schermer/Drinkmann 2018).

**Emotionen machen handlungsbereit: Angst kann z. B. Flucht anstoßen.**

## von der Wahrnehmung zur Handlung



Quelle: angelehnt an Sendera/Sendera 2011, S. 50



Über die Mimik zeigen  
wir, wie es uns geht

### Emotionale Kompetenz

Emotionale Kompetenz wird als die Gesamtheit der Fähigkeiten angesehen, die es einer Person ermöglichen, mit den eigenen und den Emotionen anderer umzugehen. Zu den Bereichen emotionaler Kompetenz zählen der Emotionsausdruck, das Emotionswissen und die Emotionsregulation.

Emotionale Fähigkeiten ermöglichen es, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu managen. Sie machen handlungsfähig und eröffnen dem Individuum die Möglichkeit, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Durch sie erfährt die Person auch **Selbstwirksamkeit**, also die Überzeugung, „auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können“ (Stangl 2021). Diese ist eine wichtige Grundlage, um in sozialen Interaktionen aktiv zu werden, Beziehungen einzugehen sowie mit anderen konstruktiv zu kommunizieren und zu kooperieren. Zwischen den emotionalen und den sozialen Fähigkeiten einer Person in sozialen Interaktionen besteht darum eine enge Verknüpfung (vgl. Halberstadt/Denham/Dunsmore 2001). Kommen emotionale Fähigkeiten in der sozialen Interaktion zum Einsatz und wird ein selbstwirksames Verhalten gezeigt, profitieren Individuen in ihren sozialen Beziehungen davon. Zu den emotionalen Kompetenzen in der sozialen

Interaktion zählen (vgl. Saarni 1999):

- sich eigener Emotionen in einer Situation bewusst zu sein,
- Hinweise aus der Situation und dem Ausdrucksverhalten anderer aufzugreifen und Emotionen anderer zu interpretieren,
- das gebräuchliche **Emotionsvokabular** zu nutzen,
- am Erleben anderer Anteil zu nehmen,
- das emotionale Erleben und den emotionalen Emotionsausdruck als getrennt wahrzunehmen,
- Selbstregulationsstrategien einzusetzen,
- zu wissen, dass die Art und Weise der emotionalen Kommunikation soziale Beziehungen prägt,
- in sozialen Interaktionen bei anderen Personen erwünschte Reaktionen hervorzurufen.

## 2. Emotionale Kompetenz als Basis sozialer Kompetenz

Wie emotional kompetent und somit ausbalanciert eine Person ist, inwiefern ihre emotionalen Fertigkeiten sie befähigen, sich selbst in einem sozialen Kontext zu regulieren und Beziehungen geschickt und zufriedenstellend zu gestalten, wird vom Gegenüber intuitiv wahrgenommen und beeinflusst wiederum dessen emotionale Reaktion. Wie wir gemeinsam kooperieren und kommunizieren, hängt von der gegenseitigen Wahrnehmung und den Möglichkeiten der einzelnen Gruppenmitglieder ab, selbstregulierend und handlungs-

fähig zu handeln – im Sinne der eigenen und gemeinsamen Motive. Emotionale Kompetenz entscheidet somit über soziale und persönliche Erfolge.

Der Erwerb emotionaler und sozialer Kompetenzen ist komplex und geschieht in gegenseitiger Wechselwirkung. Studienergebnisse zeigen, dass Kinder mit ausgeprägten emotionalen Fähigkeiten auch über eine höhere soziale Kompetenz verfügen. Umgekehrt weisen Kinder, die ein unangemessenes oder gestörtes Sozialverhalten zeigen, häufig geringere emotionale Fähigkeiten auf. Dabei ist anzunehmen, dass emotionale Kompetenzen die Basis für soziale Kompetenzen und deren Ausdifferenzierung bilden (s. Abbildung S. 7). Insbesondere Fähigkeiten im Bereich des Emotionswissens wirken sich positiv auf soziale Kompetenzen aus. Je besser Kinder beispielsweise Emotionen im mimischen Ausdruck anderer erkennen und benennen können, desto häufigere Sozialkontakte und geringere soziale Probleme scheinen sie zu haben. Mädchen und Jungen, die ihre Emotionen gut regulieren können, erfahren mehr Akzeptanz und Wertschätzung durch Gleichaltrige. Kinder, die über ein gutes Verständnis von Emotionen sowie die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme verfügen, haben positivere Interaktionen mit Gleichaltrigen und zeigen ein effektiveres Verhalten in Situationen mit offener Aggression (vgl. Überblick bei Petermann/Wiedebusch 2016, S. 22 f.).