

Autonomieentwicklung – Umgang mit starken Gefühlen

Infothek für Eltern

Vor Kurzem noch fröhlich, plötzlich wütend, enttäuscht oder verzweifelt: In der Autonomiephase entdecken Kinder ihren eigenen Willen und wollen ihre Umwelt selbst gestalten. Doch nicht alles gelingt sofort, manches ist zu gefährlich. Das weckt starke Gefühle, die Kinder noch nicht regulieren können. Eine einfühlsame Begleitung hilft, Selbstständigkeit und emotionale Sicherheit zu entwickeln. Susanna Valentin, Heil- und Sozialpädagogin



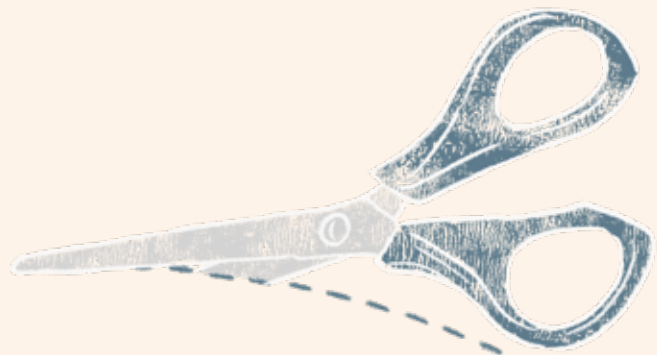
© Ljungbom / stock.adobe.com



LIEBER HÖREN ALS LESEN?

Diesen Beitrag gibt es als Audiodatei.

QR-Code scannen.



Ein wichtiger Entwicklungsschritt

Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr entwickeln Kinder zunehmend ein Bewusstsein für sich als eigenständige Person. Sie möchten selbst entscheiden, ausprobieren und Einfluss nehmen. Das Bedürfnis nach Autonomie ist ein wichtiger Motor für Lernschritte, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und die Persönlichkeitsentwicklung. Gleichzeitig stossen Kinder immer wieder an Grenzen: Ihre Fähigkeiten reichen nicht immer aus, um ihre Anliegen zu erfüllen. Daraus entstehen häufig Frustration und intensive Gefühlsausbrüche.

Starke Gefühle haben einen Sinn

Wut, Enttäuschung, Traurigkeit oder Protest sind keine Zeichen von Ungehorsam. Sie zeigen, dass Kinder mit einer herausfordernden Situation beschäftigt sind. Das Gehirn junger Kinder befindet sich noch in der Entwicklung, wobei die Fähigkeit zur Impulskontrolle und zur Emotionsregulation erst nach und nach reift. Sie brauchen deshalb Erwachsene, die ihre Gefühle aushalten, verstehen und begleiten, anstatt sie zu bewerten oder möglichst schnell stoppen zu wollen.

Gefühle begleiten statt verdrängen

In emotionalen Momenten brauchen Kinder vor allem Verständnis und Sicherheit. Hilfreich ist es, Gefühle zu benennen und auf diese Weise anzuerkennen. «Ich glaube, du bist wütend, weil du die Schuhe selbst binden wolltest und es noch nicht geklappt hat. Das verstehe

ich.» Kinder müssen nicht sofort beruhigt oder abgelenkt werden. Wenn Erwachsene ruhig bleiben und die Gefühle des Kindes akzeptieren, erlebt das Kind: Meine Gefühle dürfen da sein, und ich bin damit nicht allein. So lernen sie, Frust auszuhalten – eine wichtige Fähigkeit für ein zufriedenes Leben.

Einen Rahmen geben

Autonomie bedeutet nicht, dass Kinder alles bestimmen dürfen. Kinder benötigen verlässliche Beziehungen und Erwachsene, die ihre eigenen Grenzen klar und respektvoll aussprechen und die Kinder angemessen vor Gefahren schützen. Die Klarheit der Eltern hilft den Kindern, sich in ihrer Umwelt zurechtzufinden. Entscheidend ist, dass Eltern ihre Grenzen freundlich aussprechen: Das Gefühl des Kindes wird anerkannt, Bedürfnisse werden gestillt, aber nicht jeder Wunsch wird erfüllt. So lernt es, mit Enttäuschungen umzugehen, und kann sich dennoch auf die Fürsorge der Eltern verlassen.

Selbstständigkeit ermöglichen

Kinder entwickeln Selbstvertrauen durch eigene Erfahrungen. Deshalb ist es wichtig, ihnen altersgerechte Mitbestimmung und selbstständiges Handeln zu ermöglichen. Wahlmöglichkeiten, genügend Zeit zum Ausprobieren und das Zutrauen, eigene Lösungen zu finden, stärken das Kompetenzgefühl. So erleben Kinder, dass sie etwas versuchen können und nicht allein gelassen werden, wenn sie Hilfe brauchen.

KLEINE KINDER, GROSSE GEFÜHLE

Werden die Gefühle gross, begleiten Sie das Kind am besten, wenn Sie ruhig und präsent bleiben. Achten Sie auf die Sicherheit des Kindes und seien Sie verständnisvoll. Wenige Worte sind dabei hilfreicher als Zureden und Unter-Druck-Setzen. Nach dem Gefühlsausbruch fällt es Kindern leichter, über das Erlebte zu sprechen. Starke Gefühlsausbrüche sind kein Zeichen für eine schlechte Entwicklung oder Erziehung, sie gehören zu einem wichtigen Entwicklungsprozess auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit dazu.