

# Emotionale Entwicklung

## Die Entwicklung der emotionalen Kompetenz und ihre Bedeutung

Die eigenen Gefühle verstehen, sie anderen erklären, Strategien entwickeln, wie negative Emotionen überwunden werden können, sich in andere hineinversetzen können und deren Gefühlslage richtig deuten:

All diese Fähigkeiten muss ein Kind erst lernen, um „emotional kompetent“ durch Leben gehen zu können. Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit mit eigenen und fremden Gefühlen konstruktiv umgehen zu können. Wer über diese Fähigkeit verfügt, hat in der Regel ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt, verfügt über viele Strategien, mit Frust und Niederlagen umzugehen und ist in der Lage, Beziehungen und Bindungen einzugehen. Aus diesem Grund ist die emotionale Entwicklung eng verknüpft der sozialen Entwicklung eines Kindes. Sozialkompetenz und emotionale Kompetenz bedingen sich gegenseitig und bauen aufeinander auf.



### 1. Die wichtigsten Fachbegriffe im Hinblick auf die soziale Entwicklung kurz zusammengefasst und erklärt

Um einschätzen zu können, wie wichtig die emotionale Entwicklung ist, muss man sich zunächst mit der Bedeutung von Emotionen auseinandersetzen. Auch eine Definition ist in diesem Zusammenhang wichtig, denn den Begriff „Emotion“ einfach mit „Gefühl“ gleichzusetzen wäre nicht angemessen. Emotionen entwickeln sich aus Gefühlen, hängen aber auch zusammen mit bestimmten Anlässen und sozialen Interaktionen. Daher spielen nicht nur die Emotionen selbst eine große Rolle, sondern auch die

## Fähigkeiten und Strategien die ein Mensch entwickelt um

- Gefühle zu äußern,
- eigene Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren,
- Gefühle zu verbergen oder vorzutäuschen,
- mit Gefühlen konstruktiv umgehen und diese verarbeiten zu können,
- Emotionen bei anderen Menschen zu erkennen, zu erzeugen, zu bewerten und auf diese angemessen reagieren zu können.

Um die emotionale Entwicklung aus pädagogisch-psychologischer Sicht besser nachvollziehen zu können, sollen nachfolgend die wichtigsten Fachbegriffe kurz erläutert werden.

- Emotionsausdruck: Die Fähigkeit, eigene Emotionen verbal oder nonverbal zu zeigen
- Emotionsverständnis: Die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle zu verstehen und zu interpretieren
- Emotionsregulation: Die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen abhängig von der jeweiligen Situation konstruktiv umzugehen
- Empathie: Die Fähigkeit, sich in den emotionalen Zustand eines anderen Menschen hineinversetzen zu können und durch soziale Interaktion auf diesen Zustand (angemessen) reagieren zu können
- soziale Kompetenz: Die Summe aller benötigten Fähigkeiten, um mit eigenen und fremden Emotionen angemessen umgehen zu können.

## **2. Die emotionale Entwicklung von der Geburt bis zum Grundschulalter**

### **Das erste Lebensjahr**

Schon kurz nach der Geburt kann das Kind primäre Emotionen wie Freude, Angst oder Interesse zeigen, indem es weint, sein Gegenüber anlächelt oder den Kopf in Richtung einer Geräuschquelle steht. Zudem ist das Baby in der Lage, primäre Emotionen seiner Bezugspersonen zu deuten und nachzuahmen, indem es beispielsweise auf ein Lächeln ebenfalls mit einem Lächeln reagiert. Es kann also von den Gefühlen anderer Menschen „angesteckt“ werden ohne sich darüber bewusst zu sein oder selbst dementsprechend zu empfinden (globale Empathie).

Was Strategien der Emotionsregulation angeht, so ist ein Säugling noch in erster Linie darauf angewiesen, Trost und Bedürfnisbefriedigung durch seine Bezugspersonen zu erfahren (externe Emotionsregulation).

### **Das zweite Lebensjahr**

Im zweiten Lebensjahr erweitert sich der Wortschatz eines Kindes und damit auch seine Möglichkeiten des Emotionsausdrucks. Es kann primäre Gefühle benennen und auch bei anderen Menschen erkennen („Mann lacht.“, „Baby weint.“). Das Kleinkind macht erste Erfahrungen mit sozialen Regeln im Hinblick auf erwünschte und unerwünschte Methoden der Emotionsregulation, zum Beispiel wird ihm vermittelt, dass es nicht schlagen oder treten darf, wenn es wütend ist.

Zudem beginnt das Kind im zweiten Lebensjahr bereits, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Dabei vermischt es aber noch eigene und fremde Gefühle.

## **Das dritte Lebensjahr**

Ab dem dritten Lebensjahr kann ein Kind zwischen emotionalen Erlebnissen und dem emotionalen Ausdruck unterscheiden. Dadurch ist es in der Lage seinen Gesichtsausdruck zu manipulieren, um bestimmte Reaktionen bei anderen hervorzurufen. Sein Wortschatz erweitert sich und daher kann es seine Empfindungen besser ausdrücken und erklären. Es braucht jedoch gerade in dieser Phase („Trotzalter“) noch viele Hilfestellungen, um mit seinen Emotionen umgehen zu können.

## **Das vierte und fünfte Lebensjahr**

Kindergartenkinder machen viele neue Erfahrungen im Hinblick auf eigene und fremde Gefühle, welche sie häufig noch als widersprüchlich und verwirrend erleben. Es kann seine Gefühle nun gut erklären und auch immer besser reflektieren. Viele Kinder entwickeln mit vier oder fünf Jahren vermehrt eigene Strategien, um mit negativen Gefühlen umzugehen. Sie lenken sich ab, gehen Konflikten aus dem Weg usw. Trotzdem brauchen sie auch in diesem Alter noch häufig Hilfestellungen in Form von Trost und konstruktiven Vorschlägen zur Lösung von Konflikten.

Die Empathiefähigkeit ist bei Kindergartenkindern schon gut ausgeprägt und hilft ihnen Freundschaften zu schließen. Sie können nun zwischen eigenen und fremden Gefühlen unterscheiden.

## **Das sechste und siebte Lebensjahr**

Schulkinder verfügen über einen komplexen Emotionsausdruck und wissen, wie und wann sie Emotionen äußern dürfen und sollen. Wenn sie richtig gefördert wurden und entsprechende Vorbilder hatten, können Kinder im Grundschulalter feste Freundschaften schließen und pflegen, sich in andere hineinversetzen, Kompromisse eingehen, negative Gefühle akzeptieren und sich konstruktiv mit ihnen auseinandersetzen und ihre Gefühlsäußerungen flexibel anpassen und kontrollieren.

Damit verfügen sie über die wichtigsten Fähigkeiten, die emotionale Kompetenz ausmachen.

## **Grafik: Stufen der emotionalen Kompetenz**

**Emotionen mimisch darstellen**



**Emotionen bei anderen erkennen**



**Emotionen verbalisieren**



**Emotionen verstehen**



**Emotionen regulieren**



## **EMOTIONALE KOMPETENZ**

### **3. Wie Eltern die emotionale Entwicklung ihres Kindes unterstützen können**

Um emotionale Kompetenz zu erlangen brauchen Kinder die Unterstützung ihrer Eltern. Nachfolgend finden Sie einige Tipps, wie Sie innerhalb der Familie eine konstruktive Auseinandersetzung mit Gefühlen fördern können:

- Seien Sie Ihre Kind ein Vorbild und lassen Sie Gefühle, positive wie negative, zu. So schaffen Sie ein positives Familienklima.
- Sprechen Sie mit ihrem Kind über Gefühle und nehmen Sie diese immer ernst: Gefühle sind nie schlecht, Angst, Wut und Traurigkeit sind Emotionen, die offen gezeigt werden dürfen.
- Vermeiden Sie es, Gefühle zu herunterzuspielen („Dir passiert doch nichts. Stelle dich nicht so an!“) und setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck, wenn es durch seine Emotionen überfordert ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin für sich (gewaltlose) Strategien zur Emotionsregulation zu finden.
- Schulen Sie die Selbstwahrnehmung Ihres Kindes (z.B. mithilfe von Büchern, einem Spiegel, Gefühlsbarometer usw.)
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind von Anfang an Kontakt zu Gleichaltrigen hat, damit es lernt sich in andere hineinzusetzen und seine Fremdwahrnehmung verbessert.
- Studien haben gezeigt, dass Jungen mehr Hilfestellungen benötigen, Emotionen angemessen zu äußern, während Mädchen eher körperliche Zuwendung und Ablenkung brauchen.

**Tabelle: Entscheidende Entwicklungsschritte im Hinblick auf die emotionale Entwicklung**

Alter	Emotionsausdruck	Emotionsverständnis	Emotionsregulation	Empathie
1. Lebensjahr	Bis 3. Lebensmonat: primäre Emotionen (Freude, Angst, Ärger, Traurigkeit, Interesse, Überraschung)	Primäre Emotionen können nachgeahmt und nachempfunden werden	lernen z.B. Lachen am Däumchen,  Lernen durch Tragt	Globale Empathie: Kind freut sich von Gefühlen anderer anstecken
2. Lebensjahr	Emotionsausdruck durch erste Worte und Sätze möglich,  Sekundäre Emotionen (Zoll, Scham, Schuld, Neid) können empfunden und getriggert werden, da das Kind an Selbstbewusstsein gewinnt und sich mit anderen zu vergleichen beginnt	Kind erkennt, dass Emotionen innere Zustände sind,  das Wissen über Ursachen von Emotionen einsetzt zu	Kind verinnerlicht neue Methoden der Emotionsregulation (z.B. Nuckeln, schreien, Kuscheln, Notrufen usw.),  lernt erste soziale Regeln im Hinblick auf erlernte und nicht erlernte Methoden der Emotionsregulation (z.B. schlagen, treten)	Eigenemische Empathie: Kind lernt immer besser, Ursachen von Emotionen zu erkennen und reagiert auf Gefühlsausdruck anderer,  vermischt eigene und fremde Emotionen
3. Lebensjahr	Kind lernt, Gefühle verursachen oder zu vermeiden,	Bei anderen Menschen nur Unterscheidung von positiven und negativen Emotionen möglich,  Bewussten Erkennen, dass Emotionen das Ergebnis innerer Prozesse sein können, Emotionsverständnis ist eng mit Wertschätzung und Ausdrucksformen verknüpft		Kind ist in der Lage leidend zu empfinden
4. & 5. Lebensjahr	Kind lernt neue soziale Normen, hat aber häufig noch Probleme, (widersprüchliche) Gefühle zu verstehen	Weiterentwicklung des Emotionsvokabulars, Kind nimmt häufiger Bezug auf die Gefühle anderer,  nimmt widersprüchliche Gefühle wahr, z.B. gleichzeitig Freude und Ärger in Bezug auf ein bevorstehendes Ereignis (multiple Emotions)	Neue Methoden der Emotionsregulation, z.B. Selbstgespräche führen, Freud durch Bewegung abregulieren, mit anderen über Gefühle sprechen usw. (wenn auch unbewusst)	Emotionale Empathie: Kind kann eigene und fremde Emotionen unterscheiden
6. & 7. Lebensjahr	Kind verfügt über rechtserweiche Möglichkeiten, Emotionen auszudrücken,  ist in der Lage, seinen Emotionsausdruck zu kontrollieren und anpassen	Kind kann bewusst dafür sorgen, dass Situationen, die bei anderen negative Emotionen auslösen nicht auftreten,  Kind verfügt über komplexen emotionales Wissen		Kind ist in der Lage, Emotionen anderer zu begründen und in Relation mit deren Persönlichkeit, mit deren Erfahrungen und Erfahrungen zu setzen

-----  
 Autorin: Verena Fischer  
 Letztes Update: 2018  
 -----

- [Bindungstheorien](#)
- [Denkentwicklung](#)
- [Emotionale Entwicklung](#)
- [Entwicklung der Motorik](#)
- [Hochbegabung](#)
- [Hochbegabungstest](#)
- [Sozialentwicklung](#)
- [Sprachentwicklung](#)
- [Trotzphase](#)