

Liebe Familien,

wir alle erleben sie tagtäglich: die Emotionen. Sie begleiten uns durch den Alltag und bestimmen auch, wie sich manche Situationen entwickeln. Wir alle kennen doch sicherlich den Moment, wo unser Kind sich verweigert, aufzuräumen und in uns langsam die Wut aufsteigt. Denn selbst nach dem zehnten Mal Bitten ist immer noch nichts passiert. Genau wie wir Erwachsene haben auch Kinder Emotionen und das sogar schon von Geburt an. Anders als wir, sind sich Kinder ihrer erlebten Gefühle aber häufig gar nicht so bewusst und sie müssen den Umgang mit ihnen erst erlernen. Wie? Das gucken wir uns heute an und fragen uns:



## Basisemotionen - Welche sind das und wie entwickeln sie sich?

Der Psychologe Paul Ekman hat sieben Basisemotionen identifiziert, die nach seiner Meinung überall auf der Welt auftreten: Freude, Überraschung, Trauer, Ekel, Verachtung, Wut und Angst. Diese Emotionen zeigt jeder Mensch mit ähnlichen Gesichtsausdrücken und sind schon früh bei uns allen zu finden. Auch Kleinstkinder zeigen schon Äußerungen dieser Emotionen. Im folgenden Video können Sie sich selbst mal testen und gucken, ob sie all die 7 Emotionen auf einen Blick erkennen:

Link zum Video: [Die 7 Basisemotionen - Erkennen Sie alle Gesichtsausdrücke?](#)

Das war gar nicht so einfach, alle Gesichtsausdrücke zu erkennen, oder? Und nun stellen Sie sich mal vor, Sie sind noch ein Kind und müssen erstmal lernen, was dieses komische Gefühl im Bauch überhaupt ist. In einem weiteren Schritt können Kinder dann lernen, mit den eigenen Gefühlen und später auch mit den Gefühlen anderer Menschen umzugehen. Der folgende Artikel bietet eine kurzen Abriss über die emotionale Entwicklung von Kindern.

Link zum Artikel: [Emotionale Entwicklung des Kindes](#)

Kinder lassen ihren Gefühlen freien Lauf und das kann uns Eltern manchmal echt überfordern. Sei es schreiend im Supermarkt, weil es den Schokoriegel nicht bekommt, abends im Schlafzimmer, wo das Kind nicht einschlafen kann, weil es Angst vor Monstern hat oder Trauer über den Tod seines\*ihres Haustieres äußert. Wie wir Erwachsenen mit all diesen Gefühlen umgehen können, welche praktischen Möglichkeiten es gibt, die Emotionen unserer Kinder zu begleiten und wie die emotionale Entwicklung unserer Kinder gefördert werden kann, erfahren Sie in dieser Podcast-Folge.

Link zum Podcast: [Gefühle und Emotionen - Kinder richtig verstehen](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Unter dem Begriff Soul-Food werden Gerichte verstanden, die der Seele guttun. Dabei handelt es sich meist um herzhaftere Rezepte oder süße Desserts, die so richtig zum Schlemmen einladen und das Wohlbefinden steigern. Wir geben uns diese Woche auch komplett zur Seelenkost hin und machen eine leckere Lasagne und zum Nachtisch ein Quark-Beeren-Dessert.

Link zum Rezept: [Gemüselasagne mit roten Linsen – einfach & lecker](#)

Link zum Rezept: [Quark-Beeren-Dessert Rezept](#)

### **Das hat mir gegen Langeweile geholfen**

Wir alle fühlen sie, aber sie zu benennen ist häufig schwierig: die Gefühle. Auch Kinder fühlen schon viel und intensiv, da überrascht es uns Erwachsene manchmal, wenn das Kind auf einmal los brüllt, anstelle zu sagen, dass es verärgert ist. Ja, Kinder müssen erst noch lernen, Gefühle wahrzunehmen und diese dann auch schließlich benennen zu können. In diesem Buch ist die Fülle an unterschiedlichen Emotionen wunderschön illustriert und zeigt, wie vielfältig und unterschiedlich wir Menschen und auch unsere Gefühle sein können.

Link zum Buch: [Ich bin jetzt ... glücklich, wütend, stark](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Früher, als ich noch kinderlos war, dachte ich,  
dass nebenan ein Kind umgebracht wird.  
Heute weiß ich, ihm wird nur der Schlafanzug angezogen...*

Na, welche Emotion ist dabei wohl im Vordergrund? ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team Zukunft**