

WIE KINDER DIE SCHULE GUT MEISTERN

In diesem und im kommenden Monat beginnt für viele i-Dötzchen der „Ernst des Lebens“. Sie werden eingeschult.



LESETIPP:
Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche, mit Audio-CD, Linda Lanteri, Daniel Goleman, Arkana Verlag

SEMINAR-TIPP:
Kursleiter/in
Entspannung für Kinder

Hierbei wird ein detailliertes Konzept für Kurse mit Kindern von sechs bis zwölf Jahren vermittelt. Das Kursleiter-Zertifikat befähigt, Entspannungsmethoden kombiniert mit spielerischen Prozessen und kreativen Übungen anzubieten.

Nächste Termine:
17.-19.09.2010 oder
25.-27.10.2010
Infos: www.akademie-gesundes-leben.de,
Tel.: 06172/3009-822

Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen schon längere Zeit darauf hin, dass Spaß und Erfolg in der Schule in erstaunlichem Umfang auch von emotionalen Eigenschaften abhängen. Zusammen mit den kognitiven Fähigkeiten bilden sie die Basis für das Lernen. Der ReformhausKurier sprach mit dem Diplom-Psychologen Heiko Kölle über die so genannte emotionale Intelligenz.

Welche emotionalen und sozialen Kompetenzen erleichtern das Lernen?

Emotionen haben einen erheblichen Einfluss auf Motivations- und Kognitionsabläufe beim Lernen. Um gut im Unterricht mitmachen zu können, sollte das Kind daher einschätzen können, welches Verhal-

ten von ihm erwartet wird. Es ist von Vorteil, wenn die Schüler Anweisungen befolgen können, die Fähigkeit zu warten beherrschen und in der Lage sind, eigene Bedürfnisse zu äußern, um mit anderen Kindern friedvoll zusammen zu lernen und zu spielen. Fast allen Kindern, die in der Schule weniger gut abschneiden, fehlt mindestens eines dieser Elemente.

Was sind die wichtigsten Bausteine der emotionalen Intelligenz?

Selbstvertrauen – das Gefühl, das eigene Handeln wird in der Regel gelingen und Erwachsene stehen unterstützend zur Seite

Neugier – das Gefühl, dass es Freude macht, etwas zu erforschen

Intentionalität – der Wunsch, eine Wirkung zu er-



zielen und beharrlich auf dieses Ziel hinarbeiten

Selbstbeherrschung – das eigene Handeln altersgemäß kontrollieren zu können

Verbundenheit – die Befähigung, sich auf andere einzulassen

Kommunikationsfähigkeit – sich über Ideen, Gefühle und Vorstellungen austauschen

Bereitschaft zur Kooperation – eigene Bedürfnisse mit denen anderer abstimmen

Ist emotionale Intelligenz in die Wiege gelegt oder lässt sie sich beeinflussen?

Das ist durchaus möglich. Sozialen Problemen, Konflikten, Ängsten, Rückzug kann durch die Schulung der Emotionalen Intelligenz entgegengewirkt werden. Auch lassen sich Verhaltensprobleme wie z. B. Aggressionen nachweislich verringern.

Als viel versprechender Ansatz wird die Umstellung des Wettbewerbsklimas hin zu einem kooperativen Klima angesehen. Dies führt nicht nur zu größerer Zufriedenheit und gegenseitiger Akzeptanz der Schüler, sondern auch zu verbesserten Einzelleistungen! Ein größerer Zusammenhalt und Teamgeist sind weitere wesent-

liche Effekte des emotionalen Trainings.

Was können Eltern tun, um ihr Kind diesbezüglich zu stärken?

Das Familienleben kann als erste Schule für das emotionale Lernen angesehen werden. Eltern haben – auch als Paar – Vorbildfunktion und können ihre Kinder emotional klug anleiten. Sie treten als emotionale Trainer auf, indem sie beispielsweise Erregungen des Kindes nicht als störend wahrnehmen, sondern dessen Gefühle ernst nehmen und nach dem Grund dafür fragen. Das Verständnis bereitet den Weg, um positive Möglichkeiten zu Besänftigung der Gefühle aufzuzeigen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Doris Eschenauer



Heiko Kölle ist regelmäßig als Referent am Zentrum für Lehrerbildung und Schul- und Unterrichtsforschung der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt tätig. Er arbeitet als Trainer,

Seminarleiter und Coach. Weitere Infos unter: www.impuls-vision.de

Emotionale Intelligenz trainieren

- Dem Kind **kleine Aufgaben** innerhalb der Familie übertragen, für die es Verantwortung übernimmt
- **Gemeinsames Planen**, z. B. der wöchentlichen Mahlzeiten oder von Unternehmungen
- **Zeit füreinander nehmen**: beim Mittagessen / am Abend den Tag Revue passieren lassen
- Die **Mitgliedschaft im Sportverein** etc. fördert den Teamgeist
- Besuch von Ausstellungen / Museen, Naturlehrpfaden etc. **mit speziellem Angebot für Kinder**

cocowell

as pure as it gets.

Kokoswasser – die tropische Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden.

cocowell ist das Wasser der jungen grünen Kokosnuss. Es wird in Brasilien geerntet und frisch, ohne tiefgekühlt zu werden abgefüllt. Das gibt cocowell den einzigartig frischen Geschmack und bewahrt so wichtige Inhaltsstoffe. cocowell ist ihr idealer Begleiter im Bereich entgiften, entschlacken, entsäuern oder im Bereich der Amalgamausleitung. Neben seinem bewährten und klinisch getesteten Einsatz in der F.X. Mayr Kur ist es auch im Sportbereich ein ideales Erfrischungsgetränk. cocowell-come beim neuen, erfrischenden und bewussten Geschmackserlebnis dieses Sommers!

NEU!



www.cocowell.de