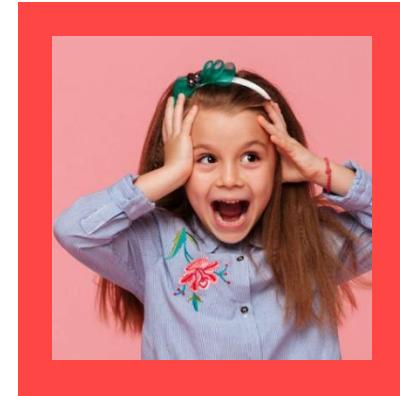


**Herzlich willkommen**  
zum Vernetzungstreffen  
26. November 2025



**Emotionen sind  
wunderbar, wenn  
wir sie regulieren  
können!**



## Programm

19.00 Uhr

Begrüssung

19.15 Uhr

Input-Referat

Wechsel in die Tagesschule

20.00 Uhr

Austausch-Runden

21.00 Uhr

Apéro und Besichtigung Tagesschule

21.30  
Schluss

## Emotionsregulation

Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, zu verstehen und auf eine passende Weise auszudrücken oder zu steuern.

**Nicht  
angeboren,  
muss Schritt  
für Schritt  
gelernt  
werden!**

❖ Beobachtung

❖ Begleitung

❖ eigene Erfahrungen

# Wie entwickeln Kinder die Fähigkeit der Emotionsregulation?

## 0-3 Jahre

Kinder sind auf Co-Regulation angewiesen – sie brauchen die Unterstützung von Bezugspersonen, um Gefühle zu beruhigen.

## 3-6 Jahre

Kinder beginnen, Gefühle zu benennen und erste Strategien zu nutzen.

## 6+ Jahre

Kinder lernen, Gefühle besser zu reflektieren und eigene Strategien zu entwickeln – mit Unterstützung von Erwachsenen .

## Warum ist Emotionsregulation so wichtig?

Entscheidend ist, wie Kinder lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen.

Eine gute Emotionsregulierung hilft Kindern:

Gefühle zu haben ist normal und wichtig!

- ❖ Konflikte besser zu lösen
- ❖ Frustration zu bewältigen,
- ❖ sich selbst und andere besser zu verstehen,
- ❖ Beziehungen positiv zu gestalten
- ❖ und langfristig seelisch gesund zu bleiben.

# Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

1.

Vorleben



Wie gehe ich  
selbst mit  
meinen eigenen  
Emotionen um?



Kinder lernen durch  
das, was wir tun,  
nicht nur durch das,  
was wir sagen.

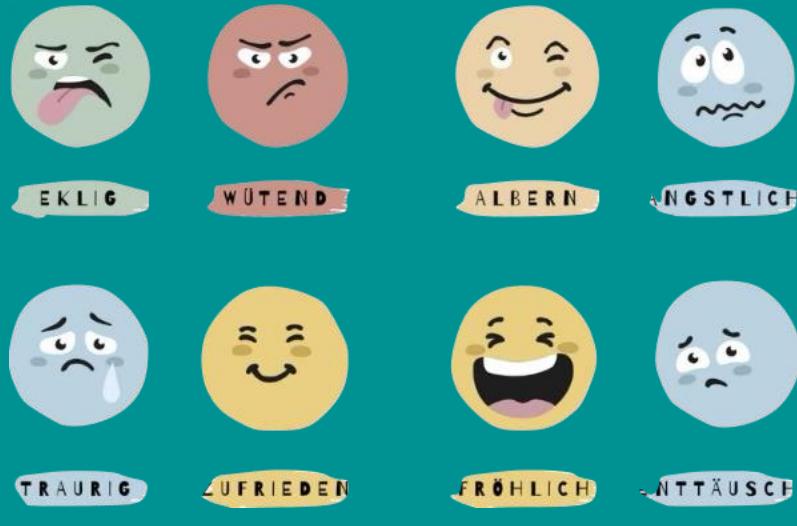
Wie geht es mir,  
wenn ein Kind  
wütend oder  
traurig oder  
frustriert ist?



## Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

2.

Gefühle benennen  
helfen



Eigene Gefühle und  
Gefühle der Kinder  
benennen und  
benennen helfen



Darüber sprechen, was die  
Emotion ausgelöst hat

-> So kann das Kind ein besseres  
Verständnis für seine eigenen  
Bedürfnisse und jene von anderen  
entwickeln

# Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

## 3. Gefühle normalisieren



Alle  
Gefühle  
sind  
erlaubt!



Aber nicht jedes Verhalten  
ist richtig



## Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

4.

Emotionsausdrücke  
der Kinder ernst  
nehmen



Nicht bagatellisieren



Negativ behaftete Gefühle  
können einiges über nicht  
erfüllte Bedürfnisse  
offenbaren

## Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

5.

Mitgefühl zeigen  
statt bestrafen



### Beispiele aus der Praxis:

Kind macht von anderen Kindern gebauten Turm kaputt, weil es nicht mitspielen darf.

Kind fegt alle Spielfiguren vom Spielbrett, weil es verloren hat.

Wie reagiert ihr? Tauscht euch kurz zu zweit aus



## Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

### 6. Routine und Struktur geben Sicherheit



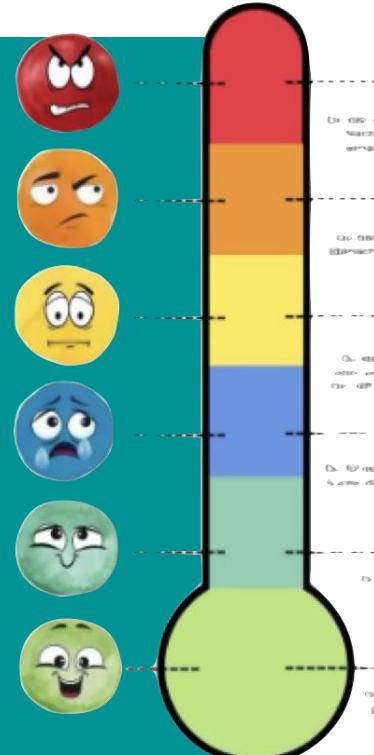
Feste Rituale, klare Grenzen, verlässliche Tagesabläufe helfen, emotionale Stabilität zu fördern.



# Wie können wir die Kinder konkret unterstützen?

7.

## Konkrete Strategien vermitteln



- ❖ Beruhigungsstrategien
- ❖ Gefühle erkennen und benennen
- ❖ Eskalationsspirale durchbrechen
- ❖ Herausforderung Fussballspiel
- ❖ Konfliktlösungsstrategien
- ❖ Strategien für prof. Handeln

## Programm

19.00 Uhr

Begrüssung

19.15 Uhr

Input-Referat

Wechsel in die Tagesschule

20.00 Uhr

Austausch-Runden

21.00 Uhr

Apéro und Besichtigung Tagesschule

21.30  
Schluss

## Fazit:

Emotionsregulation braucht  
Begleitung, Geduld und  
Beziehung



- Gefühle sind normal und wichtig
- Kinder brauchen Hilfe, um mit ihnen umzugehen
- Mitgefühl, Sprache und Vorbild sind zentrale Werkzeuge
- Emotionsregulation ist ein Lernprozess – der Zeit braucht

