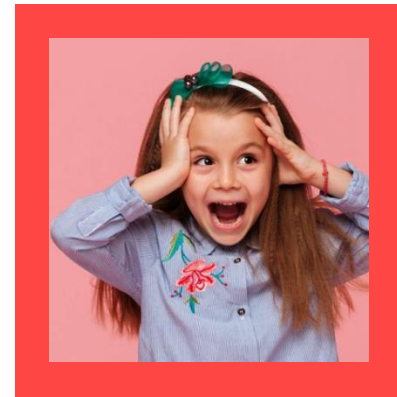


# Herzlich willkommen zum Vernetzungstreffen 26. November 2025



**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?

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



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

# 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

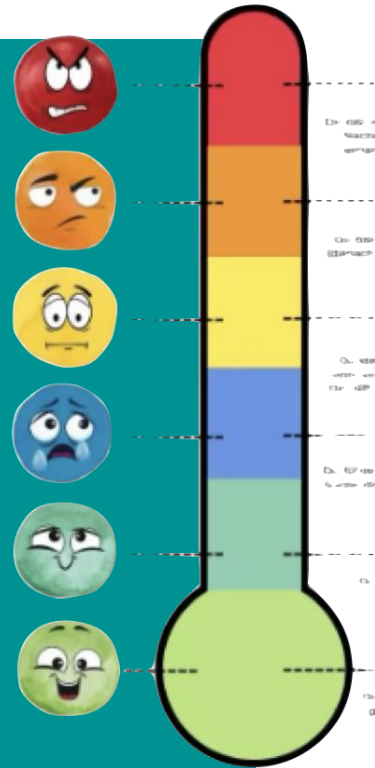


Feste Rituale, klare Grenzen,  
verlässliche Tagesabläufe  
helfen, emotionale Stabilität  
zu fördern.

AMILIPLAN	
	BODEN WISCHEN  LUCA NEO
	AUFRÄUMMUSIK  ALEXA
	PFLANZEN GIESSEN  FLAVIO
	AUFRÄUMCHEF  DAVIDE

# 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

