Emotionale Intelligenz bei Kindern

Vor gut 15 Jahren begann mein Weg mit den Pferden. Sie haben mich schon immer fasziniert mit ihrer ruhigen aber dennoch kraftvollen Ausstrahlung. Meine Mutter wollte mich nur ungern aufs Pferd lassen, aus Angst ich könnte runterfallen. Ich wusste aber genau, das ist das was ich machen will und konnte sie letztendlich davon überzeugen. Meine Schwester und ich haben uns unsere Reitstunden selbst erarbeitet, indem wir jeden Freitag die Stallarbeit erledigt haben. Somit wussten wir, dass Pferde nicht nur Spiel und Spaß bedeuten, sondern auch die Arbeit dazu gehört.

Und so ging mein Weg weiter. Die Pferde haben mich mein Leben lang begleitet und mir auch durch schwere Zeiten geholfen. Heute kann ich verstehen, wie die Pferde lehren, uns Emotionen spiegeln und uns zeigen, wie wir mit Geduld und Ernsthaftigkeit leichter und fröhlicher durchs Leben kommen.

Bei meiner Arbeit mit Kindern und Pferden auf dem Ulrichhof, in Zusammenarbeit mit Michaela Lankes, möchte ich emotionale Stabilität vermitteln und stärken. Sie sollen Emotionen erkennen, in Worte fassen und benennen. Ich möchte ihnen helfen Gefühle wahrzunehmen, sie verstehen und auch auszudrücken.

->Empathiefähigkeit ausbilden

Emotionen haben eine große Rolle in unserem Leben. Sie umfassen weitaus mehr als das Gefühlte.

- Sie haben einen Anlass
- Sie steuern unseren Gefühlsausdruck
- Sie umfassen die Bewertung des Erlebten
- Sie regulieren unsere sozialen Interaktionen

Deshalb ist es wichtig, dass wir die emotionale Entwicklung der Kinder unterstützen. Sie erleben verschiedene Emotionen meist viel intensiver als wir Erwachsene und wissen noch nicht, wie sie damit umgehen sollen. Die größten Entwicklungsschritte machen sie in den ersten 6 Jahren. Sie sollen lernen die eigenen Emotionen und die der Anderen zu erkennen und zu berücksichtigen.

Gefühle und Empfindungen genauer bezeichnen:

„Wie fühle ich mich gerade?“

„Warum ist das so/Was ist der Grund dafür?“

„Welche Situation löst diese Emotionen aus?“

Beispiel: Wir bringen die Ponys auf die Koppel. Sie laufen zum Gras, machen nicht das, was die Kinder von ihnen wollen. Durch das „nicht Funktionieren“ werden sie mit Gefühlen konfrontiert wie z.B. Wut, Verzweiflung oder auch Traurigkeit.

Hier möchte ich den Kindern zeigen, ihre Emotionen zu transformieren und in Energie umzuwandeln. Sie sollen verstehen, dass sie mit Geduld, Ernsthaftigkeit, Klarheit und Sanftmut viel schneller und leichter an ihr Ziel kommen.

Diese Fähigkeiten können sie im Alltag integrieren und somit besser mit schwierigen Situationen im Leben umgehen. Sie lernen Gefühle so zu zeigen, wie sie möchten, dass sie auch ihnen gezeigt werden.

Ebenso möchte ich die positiven Gefühle ansprechen, als auch die negativen, denn diese kommen meist zu kurz. Alles Positive soll bestärkt und intensiviert werden für mehr Freude und Leichtigkeit.

„Ich bin heute sehr glücklich weil…“

„Mir hat heute am Besten gefallen, dass…“

Den Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und ihnen aber gleichzeitig so viel mitgeben zu können ist für mich am Ende des Tages die größte Belohnung und Wertschätzung, die ich mir vorstellen kann. Ich darf mit Freude behaupten: „Mein Leben ist ein Ponyhof“.

Foto von: Michaela Lankes