

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Von Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson



Die Autoren



Daniel J. Siegel
Professor der Psychiatrie und Leiter
des Mindful Awareness Research Center



Tina Payne Bryson
Psychotherapeutin am Center for
Psychological Services in West Los Angeles

Überleben und Entfalten

Momente die Sie nur überstehen wollen,
sind in Wirklichkeit Gelegenheiten, um
Ihr Kind in seiner Entfaltung zu
unterstützen



Strategien – oder wie unterstütze ich die Entfaltung

- linke und rechte Hirnhälfte integrieren
- das obere Gehirn entwickeln
- Erinnerungen integrieren
- die vielen Teile des Selbst integrieren
- das Selbst und andere integrieren

Ein Gehirn viele Teile ODER das integrierte Gehirn

linke Hirnhälfte

- logisches denken
- Gedanken in Sätze organisieren

rechte Hirnhälfte

- erleben von Emotionen
- lesen von nonverbalen Zeichen

Säugetiergehirn

- Verbindungen und Beziehungen aufbauen



mit Erinnerungen beschäftigen

Reptiliengehirn

- instinktives Handeln
- blitzschnelle Überlebensentscheidungen

ethisch moralische Entscheidungen treffen

Integration - Der Schlüssel zur Entfaltung

Viele Teile – ein Ganzes

- zur **Zusammenarbeit** zu verhelfen
- **individuellen** Aufgaben erfüllen
- als **Ganzes** funktionieren.



Das nicht integriertes Gehirn

Kind ist von seinen Emotionen

- überwältigt, konfus und chaotisch

Folge

- Wutausbrüche, Trotzanfälle, Aggressionen

Das sind die herausfordernden Erfahrungen in der Erziehung

Integration

Herausforderung

Kind ist von seinen Emotionen
überwältigt, konfus und chaotisch

Folge

Wutausbrüche, Trotzanfälle,
Aggressionen

Chance durch Integration

- Horizontale Integration
Logik der linken Gehirnhälfte mit
der Emotion der Rechten
zusammenarbeiten
- Vertikale Integration
Höherentwickelte Teile des Gehirns
(überdenken d. Handelns) arbeiten
mit den unteren Teilen (Instinkt,
Bauchgefühl, Überleben) zusammen

Horizontale Integration – beide Hirnhälften als Team

Die emotionale Flut

- Emotionen überwältigen uns wenn wir nur mit der rechten Hirnhälfte reagieren.
- Verbindung mit rechten Hirnhälfte und erst danach auf die Linke umleiten.

Die emotionale Wüste

- Dem Schmerz entgehen durch Rückzug in nüchterne linke Hirnhälfte.
- Verbindung mit rechten Hirnhälfte suchen und danach wieder mit der Linken.

Strategie 1 – Verbinden und Umleiten

...oder die Kunst auf der emotionalen Welle zu surfen

- **Schritt 1**
Sich mit der rechten Hirnhälfte verbinden
 - Berührung, Gesichtsausdruck, Haltung
- **Schritt 2**
Mit der linken Hirnhälfte umleiten
 - Geschichte erzählen, darüber sprechen, Problemlösung suchen



Strategie 2 – Benennen um es zu zähmen

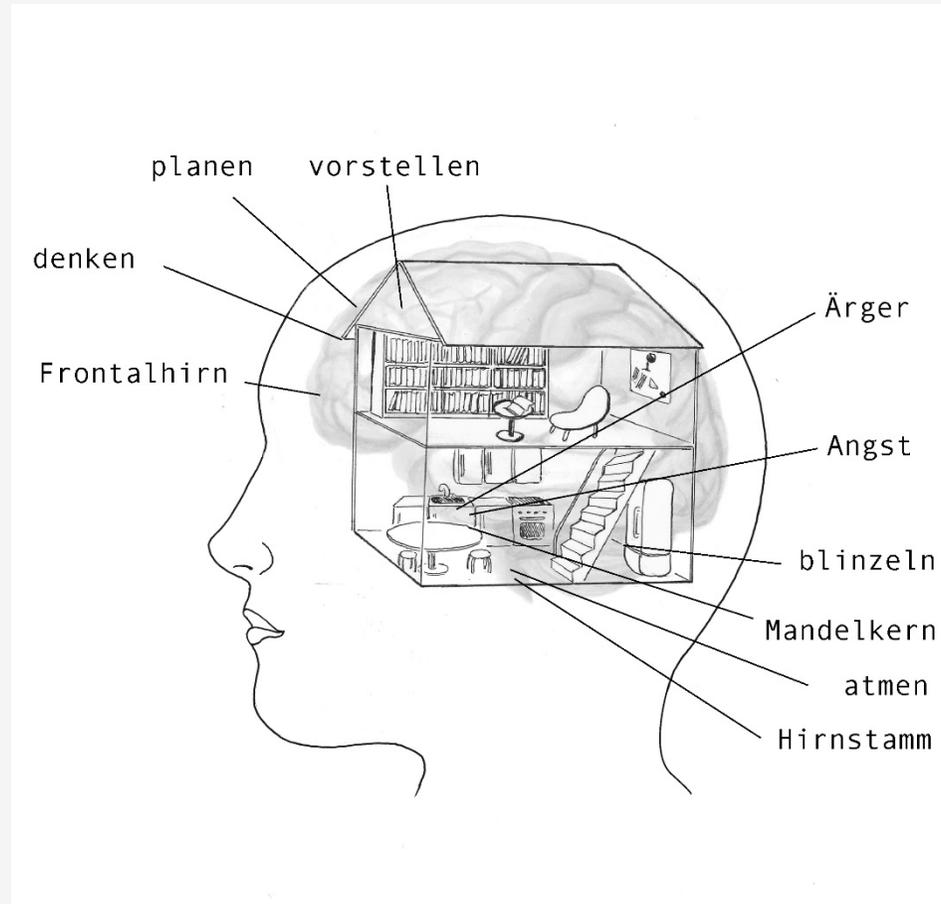
...oder die Kunst des Geschichtenerzählens

Wenn Kinder **starke Emotionen** erfahren brauchen Sie die Unterstützung der **linken Gehirnhälfte**, damit Sie **verstehen** was passiert ist und das Vorgefallene **ordnen** können.

Mentale Treppe –Oben und Unten integrieren

„Unteres“ Gehirn

- grundlegende Funktionen
 - atmen, blinzeln...
- spontane Reaktionen
 - fliehen, kämpfen
- starke Emotionen
 - Wut, Ärger...



„Oberes“ Gehirn

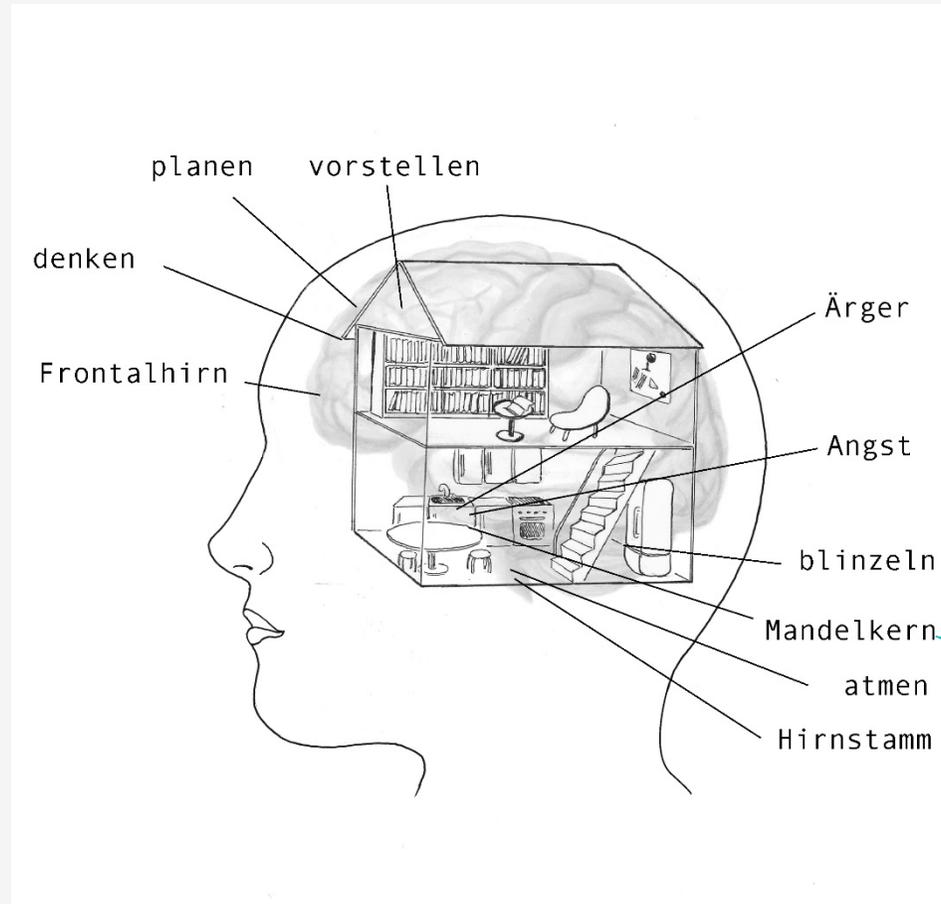
- kluge Entscheidungsfindung
- umsichtiges Planen
- Regulation der Emotionen
- Selbsterkenntnis
- Empathie
- Moral

Ausrasten –
oder wenn die
Amygdala die
Kontrolle
übernimmt

Strategie 3 - Begegnen statt erzürnen

„Unteres“ Gehirn

- grundlegende Funktionen
 - atmen, blinzeln...
- spontane Reaktionen
 - fliehen, kämpfen
- starke Emotionen
 - Wut, Ärger...



„Oberes“ Gehirn

- kluge Entscheidungsfindung
- umsichtiges Planen
- Regulation der Emotionen
- Selbsterkenntnis
- Empathie
- Moral

Ausrasten
oder
wenn die Amygdala
die Kontrolle
übernimmt

Alltägliche Erfahrungen nutzen

- Besseren Zugang zu Erinnerungen
 - Kinder deren Eltern mit ihnen über ihre Erfahrungen geredet haben
- Emotionale Intelligenz entwickeln
 - eigene Gefühle und die von Anderen besser verstehen
- Überwindung verhaltensbedingter Schüchternheit
 - Kinder werden zum Entdecken der Welt ermuntert

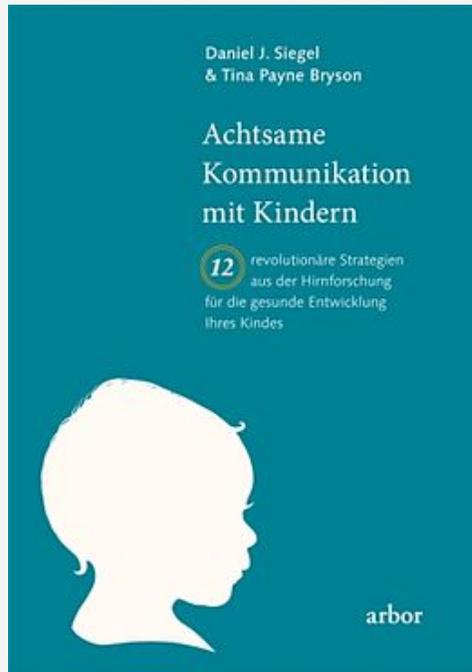
Das integrierte Gehirn und die Lerntherapie

- besseres Verständnis für Verhalten
 - durch Verstehen des Gehirns
- sich selbst zu integrieren
 - hilft den Kindern dies ebenfalls zu tun
- Anleitung für schwierige Situation
 - Situation erkannt – Gefahr gebannt
- Durch das Verstehen des Gehirns können auch Kinder besser damit umgehen

Kühlschranknotiz

- Alle Strategien auf den Punkt gebracht
- Mailliste für PDF liegt aus

FAZIT



- leicht verständlicher Ratgeber
- viele anschauliche Beispiele
- wissenschaftlich fundiert

Empfehlung für alle die mit Kindern zusammenarbeiten

Überleben und Entfalten

Momente die Sie nur überstehen wollen,
sind in Wirklichkeit Gelegenheiten, um
Ihr Kind in seiner Entfaltung zu
unterstützen

