

Tipps vom Doc

Co-Regulation: Im Gefühls-Dschungel begleiten

Diesmal gibt es einen Kombi-Tipp: Zum einen ist es eine Empfehlung für eine Webseite mit Beiträgen zu den verschiedensten Eltern- und Entwicklungsthemen. Und zum anderen ist es ein konkreter Lese-Tipp zum Thema Co-Regulation.

Zunächst mal allgemein die Empfehlung der Webseite des Schweizer Eltern-Magazins „Fritz + Fränzi“. Das ist eine supergut gemachte Seite für Fragen rund ums Großwerden von Kindern. Ganz viele Erziehungsthemen werden dort behandelt, wirklich richtig gut gemacht – der Doc schaut sehr gerne dort vorbei.

Und ganz konkret bezieht sich der Tipp auf den Beitrag dort zum Thema Co-Regulation. Kinder können ihre Gefühle einfach sehr lange nicht richtig verstehen und einordnen – und dementsprechend auch nicht richtig regulieren. Aus der Pädagogik weiß man inzwischen,

dass es wirklich wichtig ist, dass Eltern versuchen, diesen kindlichen Emotions-Dschungel gemeinsam mit dem Kind zu durchschreiten, es so gut es geht zu begleiten – das bedeutet Co-Regulation. Und so lernen die Kinder mit der Zeit, das auch eigenständig immer besser hinzubekommen.

Das Tolle an dem Artikel ist, dass er auch schön aufzeigt, dass das Ganze eine zähe Geschichte ist und nicht von heute auf morgen funktioniert. Und auch, dass es von uns Eltern eine ganze Menge Introspektion (Selbstbeobachtung) erfordert, weil wir selbst schauen müssen, wie gut wir selbst darin sind, unsere Gefühle zuzulassen und anzunehmen.

Also, der Tipp ist, sich die Zeit für diesen Artikel zu nehmen – Lesedauer 4 Minuten: www.fritzungfraenzi.ch/blog/wie-sie-ihr-kind-durch-stuermische-gefuehle-begleiten/