



Damit wir uns gut verstehen – mit *gehirnbasierter Kommunikation* den Alltag mit hochbegabten Kindern erleichtern

Eltern-Vortrag für Talente OÖ mit Dr. Kathrin Mikan, Kinderpsychologin

Gehirnbasierte Kommunikation ist ein, auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basiertes, Kommunikationstraining. Es lehrt zu erkennen, aus welchem Gehirn-Bereich Kinder gerade handeln und hilft uns dabei, „gehirn-gerecht“ mit Kindern zu kommunizieren, z.B. um Kooperation zu stärken oder um sie zu beruhigen. Es zeigt auf, wie wir mit Kindern sprechen sollten, um persönliche Resilienz-Faktoren (wichtig für mentale Gesundheit von Kindern) im Gehirn auszubauen können und stärkt auch unser Wissen über uns selbst.

Resilienz ist die Fähigkeit, eine Krise, Herausforderung oder emotional erfolgreich zu verkraften. Resilienzfaktoren sind z.B. emotionale Kompetenzen, soziale Kompetenzen, Wachstumsdenken, positives Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitserfahrungen, Zielorientierung und Selbstreflexion. Resilienzfaktoren können gefördert werden!

Lesetipps

- Resilienzfaktoren: <https://www.superheldenkids.de/resilienzfaktoren>
- Was ist Wachstumsdenken? <https://www.superheldenkids.de/was-ist-growth-mindset-wachstumsdenken>
- Was sind sozial-emotionale Kompetenzen? <https://www.superheldenkids.de/blog/was-sind-sozial-emotionalen-kompetenzen-und-warum-sind-sie-wichtig>

Drei relevante Bereiche im Gehirn

- 1) Hirnstamm (Reptilien-Hirn): Rokko im „Reptilien-Hirn“ übernimmt unbewusst und reflexartig die Kontrolle im Hirn, wenn er glaubt, dass wir in Gefahr sind. Er reagiert dann mit einer Kampf-, Flucht- oder Einfrier-/Tot-Stell-Reaktion. Dementsprechend sieht man dies den Kindern an. Kinder, die aus dem Reptilien-Hirn agieren, zeigen oft keinen Augenkontakt, sind körperlich angespannt, gehen nicht auf Fragen ein, fühlen sich eingeengt, überwältigt oder machtlos und zeigen kein Verständnis für logische Erklärungen. Vielmehr sind sie häufig körperlich aggressiv, laufen weg oder schalten ab. Um Rokko beruhigen zu können, muss die Frage „Fühle ich mich in Sicherheit?“ mit JA beantwortet werden. Solange dies nicht der Fall ist, wird das Reptilien-Hirn weiterhin rasch aktiviert. Im Umgang mit Kindern, die aus dem Reptilien-Hirn handeln, ist es wichtig Ruhe zu bewahren und Sicherheit zu vermitteln.
- 2) Mittelhirn (Amygdala und Hippocampus – Säugetier-Hirn): Das Säugetier-Hirn handelt auf Basis von Gefühlslagen. Gerne möchte es, dass alles nach seinen Wünschen und Vorstellungen geht und es mag gerne sofortige Belohnungen. Im



Säugetier-Hirn liegt der Hippocampus („**Hippo der Filmemacher**“) und der Thalamus (Tor zum Cortex/ „**Hasi Hüter**“). Hier werden innere mentale Modelle gespeichert, die wir von klein auf verinnerlichen. Droht Gefahr startet automatisch der „Play-Button“ und wir verfallen in automatisierte Reaktionen. Kinder die aus dem Säugetier-Hirn handeln suchen oft intensiv nach Aufmerksamkeit, sind Anhänglich, neigen zu Perfektionismus, können nicht warten, sind weinerlich und tendieren dazu andere zu beschimpfen und die Schuld bei den anderen zu suchen. Um das Säugetier-Hirn zu besänftigen und um „Hasi Hüter“ das „Tor zum Cortex“ öffnen zu lassen, also die Verbindung zum Präfrontalen Cortex, benötigt das Kind folgende Fragen beantwortet: Fühle ich mich geliebt? Werde ich gehört und gesehen? Bin ich wichtig? Im Umgang mit Kindern, sind hier einfühlsame Reaktionen wichtig.

- 3) Präfrontaler Cortex (Helden-Hirn): Das „**Helden-Hirn**“ ermöglicht es uns, bewusst über uns selbst, unsere Gefühle, Gedanken und unser Verhalten nachzudenken. In ihm liegen die sogenannten „**exekutiven Funktionen**“, die sich bis ins 21. Lebensjahr entwickeln. Kinder, die aus dem Helden-Hirn handeln, sind konzentriert, nachdenklich und bereit logisch über etwas zu sprechen. Das Helden-Hirn fragt: *Was kann ich daraus lernen?* Es benötigt die Möglichkeit selbstständig Probleme lösen zu dürfen, um zu wachsen. Um das Helden-Hirn zu aktivieren, müssen das Reptilien- und Säugetier-Hirn beruhigt sein.

7 Tipps für gehirnbasierte Kommunikation mit Kindern

Kommunikation mit „Rokko“

1. Kurze, klare Ansagen
2. Vermittle Sicherheit und Geborgenheit

Kommunikation mit „Hasi Hüter“

1. Lehre deinem Kind die Kunst, mit Gefühlen umzugehen
2. Richtig Loben
3. Beschreiben statt bewerten

Kommunikation mit „Heli Held“

1. Neuroplastizität erklären
2. Wie- oder Was- Fragen, statt Warum-Fragen

Frage dich: Welche Neuronenverbindungen stärkst du, wenn du mit dem Kind sprichst?



Das Verhalten von Rokko und Hasi kann eigene Stress-Reaktion hervorrufen. Achte darum gut auf dich selbst!

Schon bei kleinen Aufregungen fokussieren wir uns oft auf das, was wir NICHT wollen, anstatt auf das, was wir wollen! Wenn wir Selbstwirksamkeit oder Problemlösefähigkeit bei Kindern stärken wollen, müssen wir zunächst unser eigenes Helden-Hirn aktivieren!

Diese Punkte können dir dabei helfen, dein eigenes Helden-Hirn einzuschalten

- Auf eigenen Atem achten (3x tief durchatmen, Fenster aufmachen – frische Luft atmen)
- Eigene Gefühle und Gedanken kindgerecht mitteilen, z.B.: „*Ich fühle, wie ich langsam wütend werde. Ich werde jetzt 3 x tief durchatmen, um mich zu beruhigen.*“
- Auf eigene Trigger-Gedanken achten und diese lenken, z.B. durch „Reframing“ der Situation, z.B.: „*Mein Kind hat gerade keinen Zugang zu seinem Helden-Hirn. Diese Situation ist eine Lernmöglichkeit! Wir üben hier! Es wird besser und besser und leichter und leichter werden für das Kind sich selbst zu beruhigen! Ich unterstütze es dabei!*“
- Mantras oder positive Affirmationen nutzen, z.B.: „*Ich bin ruhig, verantwortlich und helfe meinem Kind, sein Helden-Hirn wieder zu aktivieren!*“
- Situation verlassen / um Hilfe bitten, z.B.: „*Ich muss jetzt kurz rausgehen, um mich wieder selbst zu beruhigen. Wenn ich mich beruhigt habe, kann ich wieder klar denken.*“

Hilfreiche Grundeinstellung

- Mein Kind **entwickelt** sich Schritt für Schritt immer weiter
- Einen Konflikt sehe ich als **Übungsmöglichkeit** für alle Beteiligten für Selbstregulation und Kommunikation
- Ich **beschreibe** anstatt zu bewerten
- Ich übernehme Verantwortung für meine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen und achte auf meine **Vorbildwirkung**

Weitere Lese-Tipps aus unserem Blog

- Auswirkungen von Verhaltensampeln auf das kindliche Gehirn: <https://www.superheldenkids.de/sind-verhaltensampeln-in-grundschule-oder-kita-sinnvoll-und-nachhaltig>
- Warum eine Auszeit als Strafe für Kinder schädlich ist und was du stattdessen tun solltest: <https://www.superheldenkids.de/blog/warum-eine-auszeit-als-strafe-fuer-kinder-schaedlich-ist-und-was-du-stattdessen-tun-solltest>



Unsere Programme und Angebote für Familien

Unser Ziel: Kinder präventiv stärken

Studien zeigen: Kinder, die ihre Gefühle besser erkennen und benennen können, haben mehr Freunde und ein größeres soziales Netz. Sie sind psychisch gesünder, erfolgreicher in Schule und Beruf und im Leben insgesamt glücklicher. Gefühle bei sich und anderen erkennen, benennen und eigene Gefühle lenken zu können, sind also wichtige Fähigkeiten, wir sprechen auch über die sogenannte „emotionale Intelligenz“.

Die GEFÜHLEHELDEN: Starkmacher und Beschützer-Gefühle

„Starkmacher-Gefühle“ sind „leichte Gefühle“, die uns für unsere Zukunft stark machen, da sie uns helfen, unseren Präfrontalen Cortex – und damit Zugang zu wichtigen exekutiven Funktionen und Resilienzfaktoren – zu aktivieren.

Selbstreflexion: Wie gelingt es dir besser, ruhig mit eigenen Gefühlen umzugehen?

Wenn du gestresst bist oder wenn du selbst entspannt und ruhig bist?

„Beschützer-Gefühle“ sind „schwere Gefühle“. Sie aktivieren leichter unser „Beschützer-Gehirn“ und damit Reaktionen aus dem Hirnstamm.

Ein wichtiger Resilienzfaktor ist die Fähigkeit, „Beschützer-Gefühle“ in „Starkmacher-Gefühle“ lenken zu können. Dazu helfen **klare Anleitungen** und das Aufzeigen und Lehren von **Handlungsmöglichkeiten**. Der Einsatz von **Symbolen** hilft dabei besonders Kindern mit sprachlichem Förderbedarf.

Mit Hilfe der **GEFÜHLEHELDEN** lernen Kinder spielerisch mit Gefühlen umzugehen. Die Fähigkeit mit Gefühlen umzugehen („emotionale Kompetenz“) ist ein wichtiger Faktor für eine **gesunde Persönlichkeitsentwicklung von Kindern** und stärkt Kinder damit maßgeblich für ihre Zukunft. Eine „GEFÜHLEHELDEN Zone“ zu Hause bietet Kindern einen sicheren Ort für all ihre Gefühle und zum gemeinsamen Lernen über Gefühle! Mehr Infos unter <https://www.superheldenkids.de/gefuehlehelden>

Im **GEDANKENHELDEN Kurs** für Familien mit Kindern ab 7 Jahren, lernen Kinder spielerisch gemeinsam mit ihren Eltern (und Geschwistern), wie sie ihr Helden-Hirn leichter aktivieren können und damit leichter ihre Gedanken und Gefühle lenken können. So wird die ganze Familie gestärkt. Mehr Infos unter <https://www.superheldenkids.de/gedankenhelden-basis-kurs>

Du möchtest weiterhin spannende, wissenschaftlich basierte Infos und Tipps erhalten? Oder Infos darüber, wann neue Eltern- oder Familienkurse erscheinen? Dann trage dich jetzt zu unserem **Newsletter** ein und verpasse keine Neuigkeiten: <https://www.superheldenkids.de/newsletter>