

# Damit Kinder mit ihren Gefühlen umgehen lernen

Coach und Autorin Mona Oellers hat ein neues Mitmachbuch an den Start gebracht. Der Grund: Der Bedarf an professioneller Unterstützung beim Umgang mit Aggressionen und Co. bei Kindern ist enorm.

VON CLAUDIA HEINDRICHS

**AACHEN** „Was hilft dir, wenn du wütend bist? Puzzeln, Zeitung zerreißen oder an einer Zitrone lecken? Und was macht dir Mut, wenn du dich wie eine Maus fühlst? Oma, Papa oder deine Haustiere?“ In dem neuen Erzähl- und Malbuch von Mona Oellers können Kinder ab fünf Jahren aktiv

werden und ihren Gefühlen genauer auf den Grund gehen. „Der Bedarf an professioneller Unterstützung ist deutlich gestiegen. Wir beobachten viel mehr Auffälligkeiten, seien es Aggressionen, Schulverweigerung oder massiver Rückzug“, erklärt Coach und Autorin Mona Oellers.

Als die 46-Jährige Anfang der 2000er mit ihrer Tätigkeit als Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Trainerin ihre Arbeit mit Kindern begann, hat sie ausschließlich für Haupt- und Förderschulen gearbeitet, erzählt sie. „In den letzten drei Jahren hat sich der Bedarf in Familien und pädagogischen Einrichtungen enorm verändert. Inzwischen arbeiten wir sehr häufig auch in Kindergärten und Grundschulen. Wir werden in alle Schulformen eingeladen, um dort Pädagogen weiterzubilden oder mit den ‚besonders harten Brocken‘ Trainingskurse durchzuführen. Die Problematiken sind sehr vielfältig.“ Konkret gehe es dabei etwa um mangelnde Kommunikationsfähigkeit, Unsicherheiten, eine destruktive Selbstwahrnehmung oder geringe Frustrationstoleranz.

„Diese sind bei Weitem nicht Merk-



**Willi ist wütend: In dem Mitmachbuch von Mona Oellers können Kinder selbst Strategien finden und ausmalen, die ihnen helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen.**

FOTO: JUDIT LERCHE-MONDRAGON (ILLUSTRATION) AUS DEM BUCH REMMI-DEMMI

male, die sich lediglich auf Menschen mit einem sozial instabilen Hintergrund beschränken“, betont Oellers. „Wir haben in der Praxis ebenso viele Familien aus Akademiker-Kreisen, die zu Hause und/oder in der Schule, zum Teil auch schon im Kindergarten, massive Schwierigkeiten haben. Manchmal sind die Schwierigkeiten

so massiv, dass Eltern regelrecht ‚vor ihrem eigenen Kind oder vor dem Verhalten des Kindes haben.‘

Ihr neues Mitmachbuch soll Kindern spielerisch Möglichkeiten aufzeigen, wie sie selbst Situationen verändern können. „Die Selbstwirksamkeit ist ein wesentlicher Schlüssel für ein glückliches Leben. Menschen, die

sich bewusst sind, dass sie aus eigener Kraft Dinge verändern können, sind nachweislich resilienter, also widerstandsfähiger. Auch leiden sie laut Untersuchungen seltener an Depressionen oder Burnout“, erklärt die Autorin.

Außerdem wolle sie mit dem Buch deutlich machen, dass kein Mensch sich ausschließlich über nur ein Gefühl definieren soll. Mona Oellers: „Viele Kinder kommen mit einem Selbstbild zu uns, das nicht förderlich ist. Zum Beispiel: ‚Ich bin immer wütend, ich bin immer ängstlich und schüchtern.‘ Sie haben sich auf einen Typus reduziert. Dies kommt häufig auch durch wiederkehrende, unbemerkte Aussagen von Eltern oder Pädagogen, die sagen: ‚Unser kleiner Angsthasen‘ oder ‚Unser kleiner Wüterich.‘“

Im zweiten Teil des Buches soll dieser Blickwinkel, also die Veränderung der Selbstwahrnehmung, gemeinsam von Kind und Eltern, Großeltern, in der Vor- oder Grundschule mit den Lehrkräften eigenständig erarbeitet werden. Die Idee des Buches lautet: Hilfe zur Selbsthilfe in spielerischer Form.

## INFO

### Erstauflage aus dem Jahr 2011

Die Erstauflage von „Remmi-Demmi. Gefühle in der Besen-kammer“ aus dem Jahr 2011 ist ein Kinderbuch mit dem Ziel, den Gefühlen einen konkreten Namen zu geben und damit die Kommunikation mit den Kindern zu erleichtern. Außerdem ist eine Musical-CD entstanden sowie ein Methodenbuch für Eltern und Pädagogen.

Weitere Infos online unter: [www.cool-down-training.de/buecher-cds](http://www.cool-down-training.de/buecher-cds)