



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 – Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

Bite-sized-Lerneinheit Nr. 3.1

EMOTIONALES WOHLBEFINDEN (0-24 MONATE)

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italien) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

INHALTE

Emotionales Wohlbefinden.....	3
Lernziele.....	3
Was ist emotionales Wohlbefinden.....	3
Fakten	4
Aktivitäten	4
Reflexion eines der Bite-Sized-Lerneinheit Instrumente.....	5
Self assessment	5
Literatur	6

EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

Diese Bite-Sized-Lerneinheit fokussiert auf dem emotionalen Wohlbefinden von Babys. Meistens hängt es von ihren eigenen Eltern ab. Das emotionale Wohlbefinden spielt vor allem dann eine Rolle, wenn wir über Menschen sprechen, die unter außergewöhnlichen Bedingungen leben, wie Flüchtlinge und Migranten.

LERNZIELE

1. Den Begriff des emotionalen Wohlbefindens unter besonderer Berücksichtigung jüngerer Kinder definieren.
2. Notwendigkeit der Schaffung eines Wohlfühlumfeldes im Kontext von außergewöhnlichen Lebensbedingungen bei Flüchtlingen und Migranten erkennen.
3. Eine Reihe nützlicher Tipps zur Aufrechterhaltung und Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens der Kinder kennenlernen.

WAS IST EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

Emotionales Wohlbefinden bedeutet nicht das Fehlen von Emotionen oder Stress, sondern bezieht sich auf die Fähigkeit des Einzelnen, seine Emotionen auf gesunde und anpassungsfähige Weise zu verstehen und zu regulieren.

Die Kindheit sollte nach Möglichkeit vor Schaden geschützt werden und in einer glücklichen und fürsorglichen häuslichen Umgebung gedeihen. Leider sind viele Lebensbedingungen nicht gut, um das emotionale Wohl der Kinder zu fördern. Daher müssen Eltern die emotionale Belastbarkeit unserer Kinder fördern. Emotionale Belastbarkeit bezieht sich auf die Fähigkeit der Menschen, „ihre Stärken zu nutzen, um aus negativen Lebenserfahrungen zu lernen und sich der Fähigkeit bewusst zu werden, die schlimmsten Auswirkungen negativer Lebenserfahrungen auf ihre Fähigkeit zu genießen und zu minimieren. Nutzen Sie das Beste aus dem Positiven“ (John Burnham, Hauptredner, Einführung von Children's Emotional Wellbeing, WHSCT, Oktober 2012).

Kinder, die die Höhen und Tiefen des Alltags positiv einschätzen, können sich kognitiv, kreativ, produktiv und sozial besser entfalten. Diejenigen, die in der Lage sind, mit ihren Emotionen umzugehen, sind dafür stärker. In diesem Zusammenhang ist die elterliche Fürsorge für das emotionale Wohlbefinden der Kinder von wesentlicher Bedeutung.

Die Gefühle der Kinder wirken sich auf ihr tägliches Funktionieren aus, einschließlich ihres Verhaltens, ihrer Produktivität und ihres



kreativen Ausdrucks.

Wie Daten aus der Forschung zeigen, geht es bei persönlichem Wachstum um Kompetenzen und Chancen. Da es ein harmonisches Zusammenspiel zwischen dem, was Kinder fühlen und dem, was sie tun gibt, sollten ihre emotionalen Bedürfnisse nicht übersehen werden. Dies gilt vor allem dann, wenn darüber nachgedacht wird, wie man ihre intellektuelle Entwicklung, ihre Bemühungen zum Aufbau von Fähigkeiten, ihre Kreativität oder ihr allgemeines Wohlbefinden unterstützen kann.

FAKTEN

Das Gesagte ist besonders wahr und wichtig für die Kinder von Migranten und Flüchtlingen. Tatsächlich brauchen sie immer mehr emotionales Wohlbefinden, um mit außergewöhnlichen und harten Lebensbedingungen fertig zu werden. Transnationale Familienstudien an „zurückgelassenen“ Kindern zeigen, dass Kinder psychisch unter elterlicher Migration leiden (Mazzucato et al. 2015).



Eine Studie zur Untersuchung des Zusammenhangs zwischen transnationalen Familien und dem psychischen Wohlbefinden von Kindern zeigt, dass es Kindern in transnationalen Familien schlechter geht als ihre Altersgenossen, die bei beiden Elternteilen leben. Darüber hinaus zeigt sich, dass breitere Merkmale in der Bevölkerung und nicht die Migration der Eltern an sich mit einem verminderten Wohlbefinden verbunden sind (Ibidem).

AKTIVITÄTEN

Nachfolgend schlagen wir einige relevante und praktische Tipps für Eltern vor, um das emotionale Wohlbefinden ihrer Kinder zu verbessern.

1. Seien Sie sich bewusst. Achten Sie auf die Reaktionen und Verhaltensweisen der Kinder.
2. Identifizieren Sie die Ursachen. Helfen Sie den Kindern, die Ursachen zu erkennen, die den erlebten Gefühlen zugrunde liegen.
3. Kommunizieren. Sich mit anderen über Emotionen auszutauschen kann ein effektiver Weg sein, mit diesen umzugehen.
4. Selbstreflexion. Modellieren und wiederholen Sie die Vorteile des Denkens.
5. Betrachten Sie das Selbstwertgefühl. Kinder sind häufig mit Unsicherheiten konfrontiert, müssen mit Wettbewerbsbedingungen oder -situationen fertig werden oder erfüllen schwierige Erwartungen.
6. Versuchen Sie, andere nützliche Tipps zu finden.

REFLEXION EINES DER BITE-SIZED-LERNEINHEIT INSTRUMENTE

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

SELF ASSESSMENT

Emotionales Wohlbefinden ist für Kinder nicht so wichtig, nur weil sie jung sind Wahr Falsch

Forschungsdaten zeigen eine Verbindung zwischen transnationalen Familien und das psychische Wohlbefinden der Kinder Wahr Falsch

Die Wertschätzung des Selbstwertgefühls des Kindes ist ein nützlicher Tipp, um seine Emotionen zu stärken Wahr Falsch

LITERATUR

V., Mazzucato, et all. (2015). International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola, *Social Science & Medicine*, Volume 132, May 2015, Pages 215-224

http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS_Strategy_Sept_2012_final.pdf

https://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents

<https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/why-parental-self-care-is-essential-for-childrens-emotional-wellbeing>

<https://thejunctionfoundation.com/services/emotional-wellbeing-resilience/>