



Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e. V.

## PRESSEMITTEILUNG

19.07.2007

### **Training der Emotionen verbessert Verhalten bei Schulkindern**

**Werden Kinder darin gefördert, sich ihre Gefühle und die ihrer Mitschüler bewusst zu machen, verhalten sie sich sozialer und entwickeln seltener seelische Störungen. In einer aktuellen US-amerikanischen Untersuchung wurde ein Verhaltenstraining für 6 Monate in den Lehrplan einbezogen.**

Kinder, die im Schulunterricht darin trainiert werden, sich unter Kontrolle zu halten und auf ihre Gefühle und die anderer zu achten, zeigen ein besseres Sozialverhalten und weniger Verhaltensprobleme und Gefühlsstörungen. Im Rahmen einer Studie der New York Academy of Sciences erhielten Schulkinder über einen Zeitraum eines halben Jahres 3 Mal in der Woche 20 bis 30 Minuten Verhaltenstraining. Ein Jahr nach Beginn der Untersuchung zeigten die geförderten Kinder deutlich weniger Aggressionen und Ängste als ihre Altersgenossen mit einem herkömmlichen Lehrplan.

„Viele komplexen Prozesse im Gehirn, wie beispielsweise der Umgang mit Stress, finden in Hirnregionen statt, deren Entwicklung bereits in der Vorschulzeit beginnt“, erklärt der Autor der Studie Mark Greenberg. „Wir wissen, dass Defizite in diesen Hirnregionen mit Aggression, Depression und Aufmerksamkeitsstörungen zusammenhängen.“ Das Training regt die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten der Schulkinder an, unterstützt sie im Umgang mit Stress und hilft ihnen, zu entscheiden, was ihnen gut tut. „Um ihre Gefühle anderen mitzuteilen, benutzten die Kinder Karten mit Gesichtern. Indem sie ihre Gefühle auf diese Weise kennzeichnen, lernen die Kinder, Emotionen bei sich selbst und bei anderen besser wahrzunehmen“, erläutert der Wissenschaftler.

„Der Hauptvorteil einer Förderung der kognitiven und sozialen Kompetenzen bei Kindern ist ihr präventiver Charakter“, sagt Dr. Christa Schaff, Vorsitzende des Berufsverbandes für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (BKJPP). „Das Training vermittelt den Kindern Strategien, mit negativen Gefühlen umzugehen sowie Alternativen im Verhalten zu finden und trägt somit dazu bei, der Entwicklung von Verhaltensstörungen entgegenzuwirken.“

#### **BKJPP**

**Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e.V.**

Im Spital/Stuttgarter Str. 51, 71263 Weil der Stadt

Tel.: 07033-691136

Fax: 07033-80556

E-Mail: [bkjpp@dr-schaff.de](mailto:bkjpp@dr-schaff.de)

---

Weitere Pressemitteilungen finden Sie unter

[www.bkjpp.de](http://www.bkjpp.de)

[www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de) | [www.kinder-und-jugendpsychiater-im-netz.de](http://www.kinder-und-jugendpsychiater-im-netz.de)

Geschäftsstelle BKJPP

Im Spital/Stuttgarter Str. 51 | 71263 Weil der Stadt | Tel.: 0 70 33 – 69 11 36 | Fax: 0 70 33 – 8 05 56

[bkjpp@dr-schaff.de](mailto:bkjpp@dr-schaff.de) | [www.bkjpp.de](http://www.bkjpp.de)