RUPRECHT-KARLS-
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Regulation in der frühen Kindheit

Von der Interpersonalen zur Selbstregulation

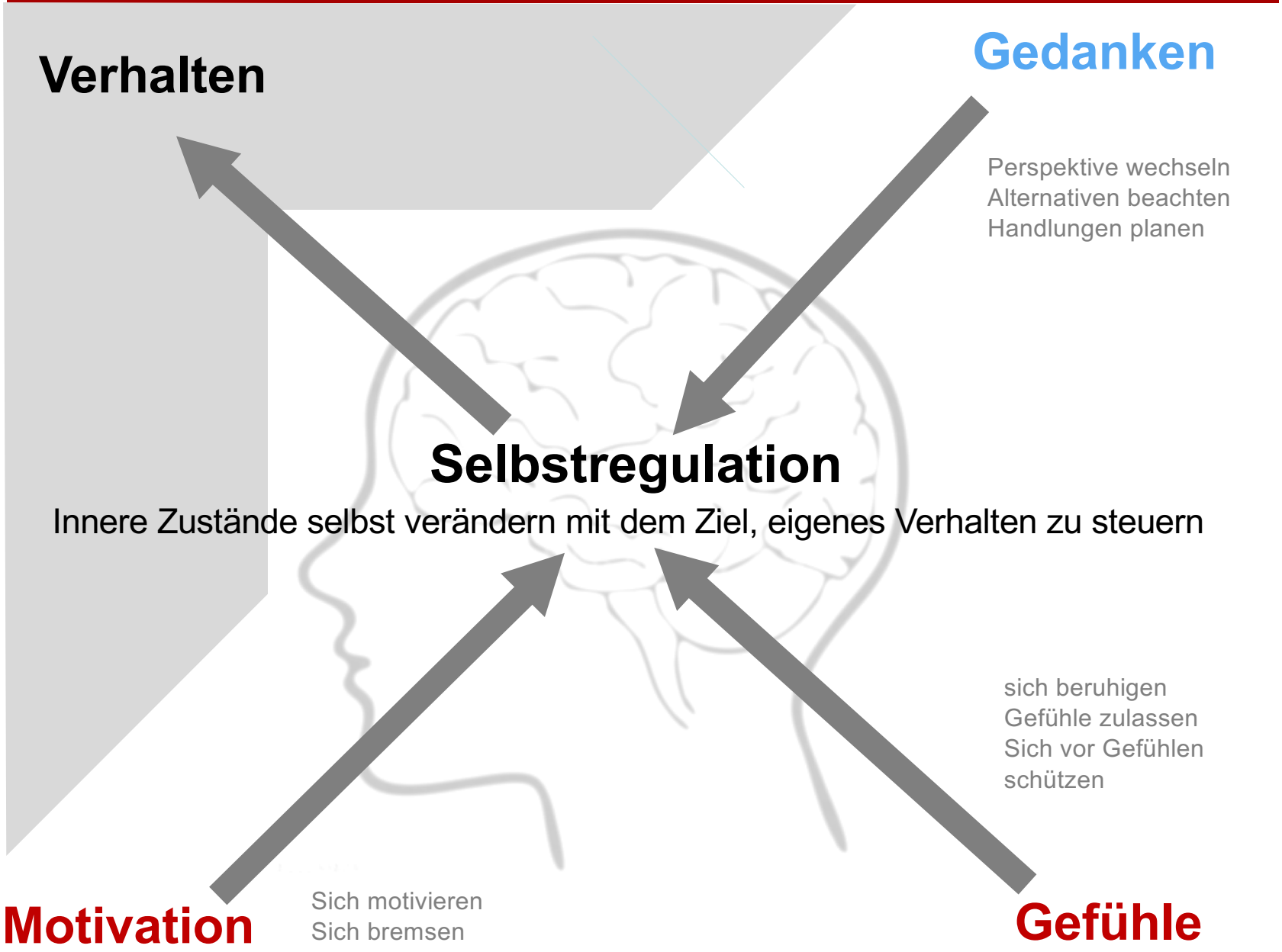
Teil 1: Prof. Sabina Pauen

Forum frühkindliche Bildung
04-06-2021

Sabina Pauen, Uni Heidelberg
Jeanette Roos, PH Heidelberg

Pädagogische Hochschule
HEIDELBERG
University of Education

Was ist Selbstregulation?



Bezug zum Bildungsplan

Verhalten

Gedanken

Eigenverantwortlich handeln

- sich seiner selbst bewusst sein
- eigene Gefühle regulieren
- selbständig Denken und Urteilen

Selbstregulation

Gemeinschaftsfähig sein

- sich zugehörig fühlen zu können,
- soziales Miteinander gestalten
- soziale Verantwortung übernehmen

Motivationszustände

Gefühle

Bedeutung der Selbstregulation

Shoda, Mischel, and Peake (1988) / Mischel, Shoda & Rodiges (1989) / Shoda, Mischel & Peak (1990) / Michel et al. 2010 / Casey et al. 2011)

Die Wartezeit im Alter von **4 Jahren** (Belohnungsaufschub) sagt vorher:

- spätere Hirnentwicklung
- Akademischen Erfolg
- soziale Anpassungsfähigkeit
- Gesundheit (körperlich, psychisch)

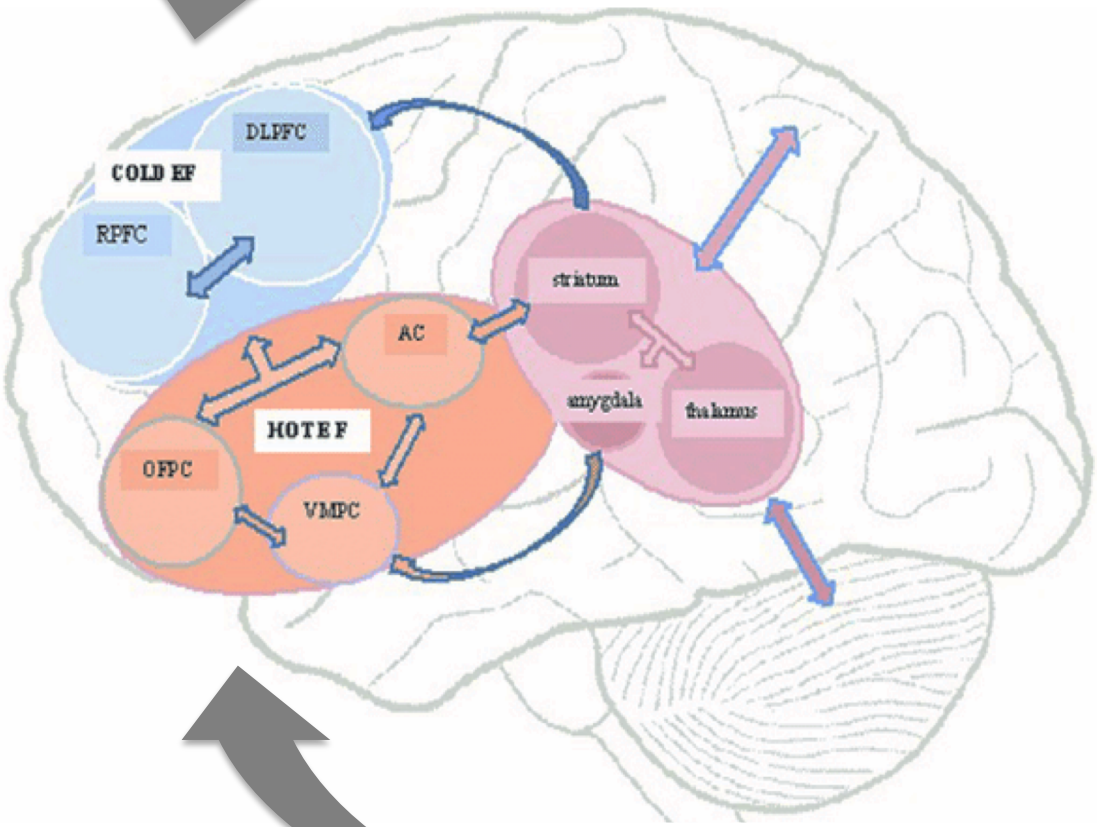
Moffitt & Caspi (2011): DUNEDIN Längsschnittstudie

Selbstkontrolle mit **3 Jahren** sagt bei Erwachsenen vorher:

- Drogenkonsum und –Missbrauch
- Finanzielle Planung und wirtschaftlichen Erfolg
- Stabilität sozialer Beziehungen
- Kriminalität (Verurteilungen)

Selbstregulation und Hirnprozesse

Gedanken steuern



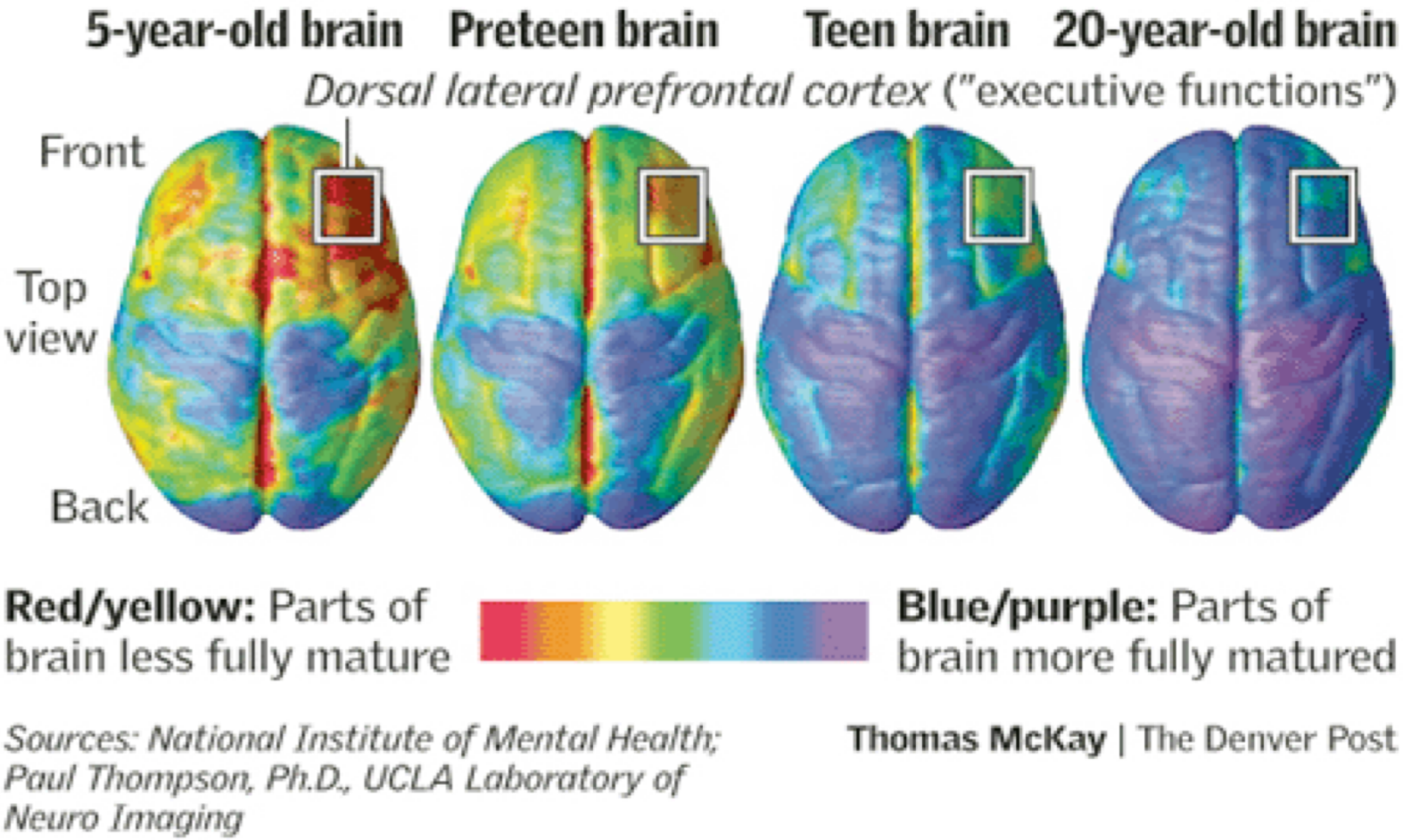
kalt

Selbst-regulation

heiß

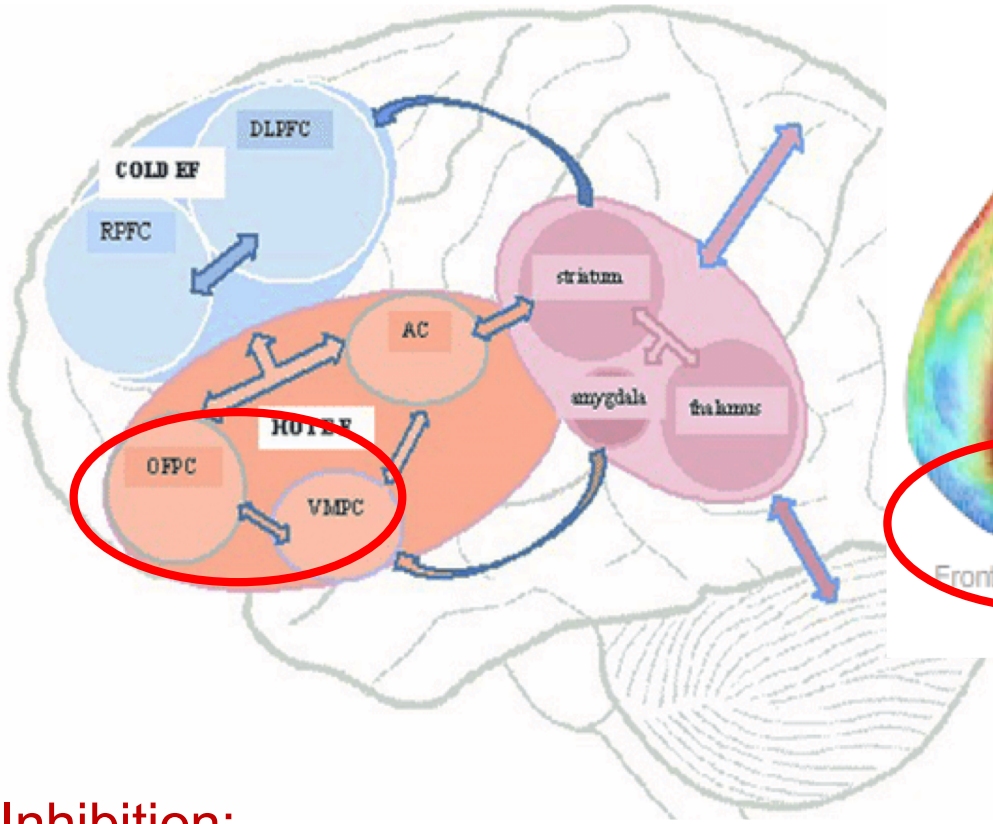
Gefühle und Motivations-zustände steuern

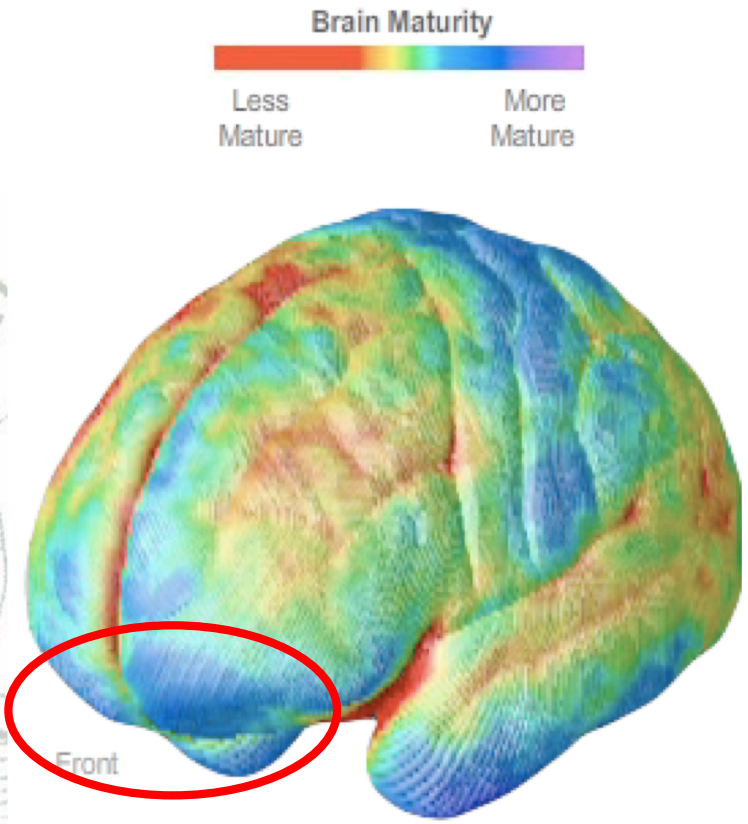
Hirnreifung und „kalte“ Selbstregulation



Arbeitsgedächtnis, flexibler Regelgebrauch,
Planung, logisches / abstraktes Denken

Hirnreifung und „heiße“ Selbstregulation





4 Jahre

Inhibition;
Werte bilden;
Sozialverhalten

Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Inhibition – Impulskontrolle

Einfache Warte-Aufgabe

(für 2-jährige)

Kind sieht eine Schale mit Keksen.

Es wird gebeten, die Hände unter den Tisch zu tun und sie dort zu lassen, bis der Versuchsleiter zurückkommt.

Dann erst darf es die Kekse essen.

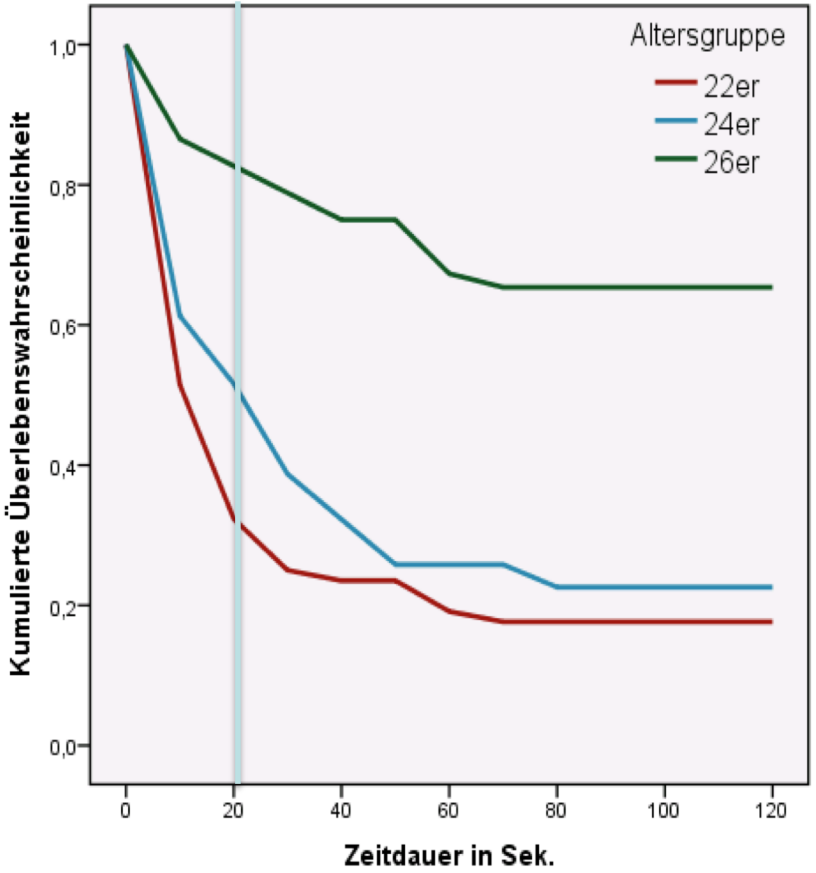
Impuls, gleich nach den Keksen zu greifen, muss unterdrückt werden.

Gemessen: Wartezeit (bis 2 Minuten)

Inhibition – Impulskontrolle

Einfache Warte-Aufgabe
(für 2-jährige)

22 Monate: *N* = 98 (54m, 44w)
24 Monate: *N* = 46 (22m, 24w)
26 Monate: *N* = 69 (42m, 27w)



Impulskontrolle entwickelt sich im zweiten Lebensjahr

Impulskontrolle im Alltag stärken

Beispiele für Alltagssituationen, in denen Impulskontrolle vorkommt

- Wartesituationen (z.B. „Warte bitte, bis Du an der Reihe bist“)
- Soziale Situationen (z.B. „Sprich bitte etwas leiser“)
- Bewegungsspiele (z.B. “Auf die Plätze fertig los!“)

Pädagogische Haltung

- Schimpfen vermeiden
- Positive Formulierung wählen (erwünschtes Verhalten benennen)
- Selbst ein gutes Vorbild sein
- Forderungen und Regeln erklären
- Positives Verhalten (Positivbeispiele) hervorheben
- Herausforderung anerkennen / Verständnisvoll sein
- Geduldig und gelassen bleiben

Fazit

- Selbstregulation ist nachweislich wichtig für den späteren Lebenserfolg jedes Menschen.
- Sie besteht aus mehreren miteinander verbundenen Teilfähigkeiten, die an unterschiedliche Hirnreifungsprozesse gekoppelt sind.

- Impulskontrolle ist einer Teilaspekt von Selbstregulation.
- Sie hat weitreichende Konsequenzen für das spätere Leben.
- Sie entwickelt sich im frühen Kleinkindalter.

- Damit Kinder Impulskontrolle lernen können, brauchen sie Anreize und Übungsgelegenheiten.
  Dabei ist folgendes zu beachten:
  - Kinder wollen verstehen, warum sie etwas Bestimmtes tun sollen.
  - Sie sind motiviert, Impulskontrolle zu lernen, wenn sie damit positive Konsequenzen verbinden.
  - Impulsregulation zu lernen, braucht Zeit (und Geduld)

RUPRECHT-KARLS-
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Regulation in der frühen Kindheit

Von der Interpersonalen zur Selbstregulation

Teil 2: Prof. Jeanette Roos

Forum frühkindliche Bildung
04-06-2021

Sabina Pauen, Uni Heidelberg
Jeanette Roos, PH Heidelberg

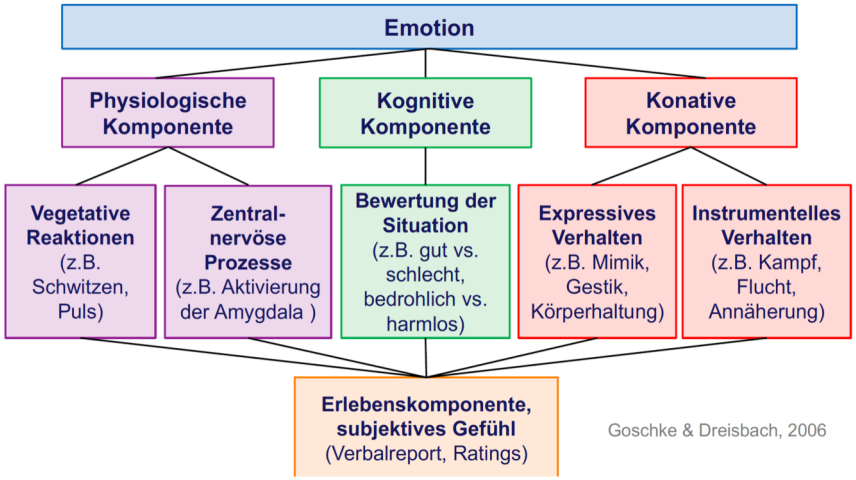
Pädagogische Hochschule
HEIDELBERG
University of Education

Teil 2: Emotionsregulation

Was ist eine Emotion?

Arbeitsdefinition: Emotionen sind psychophysiologische Reaktionsmuster, die

- auf mehr oder weniger komplexen Bewertungen einer (Reiz-)Situation beruhen,
- mit einer Reihe peripherer physiologischer Veränderungen sowie der Aktivierung bestimmter zentralnervöser Systeme einhergehen,
- zu bestimmten Klassen von Verhalten motivieren,
- sich in spezifischer Mimik und Körperhaltung ausdrücken können und
- häufig (aber nicht notwendig) mit einer subjektiven Erlebnisqualität, einem Gefühl verbunden sind.



Goschke & Dreisbach, 2006

Pädagogische Hochschule HEIDELBERG University of Education

Lassen sich Emotionen willentlich regulieren? Und wenn ja, ab wann und wie?

Emotionsverständnis und Emotionsregulation

- Emotionen prägen unser Verhalten und spielen eine zentrale Rolle für zwischenmenschliche Beziehungen.
- Der Umgang mit Emotionen ist entscheidend für das Miteinander in der Gesellschaft.
- Bei der Regulation von Emotionen handelt es sich um Verhaltensweisen, Strategien und Fähigkeiten, die dazu dienen, mit Gefühlen (adäquat) umzugehen, indem emotionale Reaktionen
  - moduliert,
  - gehemmt (Verringerung/Unterdrückung) oder
  - verstärkt

  werden.

Die Emotionsregulation umfasst demzufolge Prozesse der Kontrolle, Bewertung und Veränderung emotionaler Reaktionen. Nach Frijda (1986) alle Strategien, die ihre Anwendung in der Umformung des Gefühlsimpulses finden: Die Regulation von aus Emotionen *resultierenden Verhaltensweisen, sozialen Kontakten und physiologischen Zustände.*

Verständnis von Emotionsregulation

Mit Emotionsregulation ist nach einer Definition von Thompson (1994) die Fähigkeit gemeint, Emotionen in ihrer

- Qualität,
- Intensität,
- Häufigkeit,
- ihrem (zeitlichen) Verlauf und
- Ausdruck

nach Maßgabe eines gesetzten Ziels modifizieren zu können.

Emotionsregulation betrifft das Intensivieren, Aufrechterhalten und Abschwächen negativer *wie* positiver Emotionen:

- bewusst/willentlich gelenkt oder
- unbewusst/automatisch

Die Fähigkeit zu einer selbstständigen Emotionsregulation ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe.

Verständnis von Emotionsregulation

Emotionsregulationskompetenz setzt sich aus vier Fähigkeiten zusammen, die Kinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren in ihren Grundzügen erwerben und in den nachfolgenden Entwicklungsphasen weiter vervollkommnen.

1. Interpersonale Regulation als ontogenetisch primäre Strategie
2. Lenkung der Aufmerksamkeit
3. Kontrolle des Emotionsausdrucks
4. Umdeutung der Situation

Reflexive Emotionsregulation beinhaltet dann die willentliche Änderung der emotionalen Dynamik, d. h. der Latenz, Intensität, Dauer von Emotionen und der Verhaltens-, Gefühls- oder physiologischen Emotionskomponenten.

Sprache ist bei der Entwicklung hilfreich: Studien zur Entwicklung der Emotionsregulation, die Maße zum allgemeinen Sprachentwicklungsstand erhoben, zeigen in der Regel positive Zusammenhänge zwischen Regulationskompetenz und Sprachfähigkeit. Zusammenhänge existieren auch zu kognitiver Entwicklung und dem Wissen über Emotionen (d. h. über Auslöser von Emotionen, Ausdrucksverhalten, emotionales Erleben, Emotionswörter etc.).

Intra- und interpsychische Emotionsregulation

Die Regulation von Emotionen kann vom Individuum selbst (intrapsychisch bzw. internal) wie auch durch Außenstehende (interpsychisch bzw. external) erfolgen.

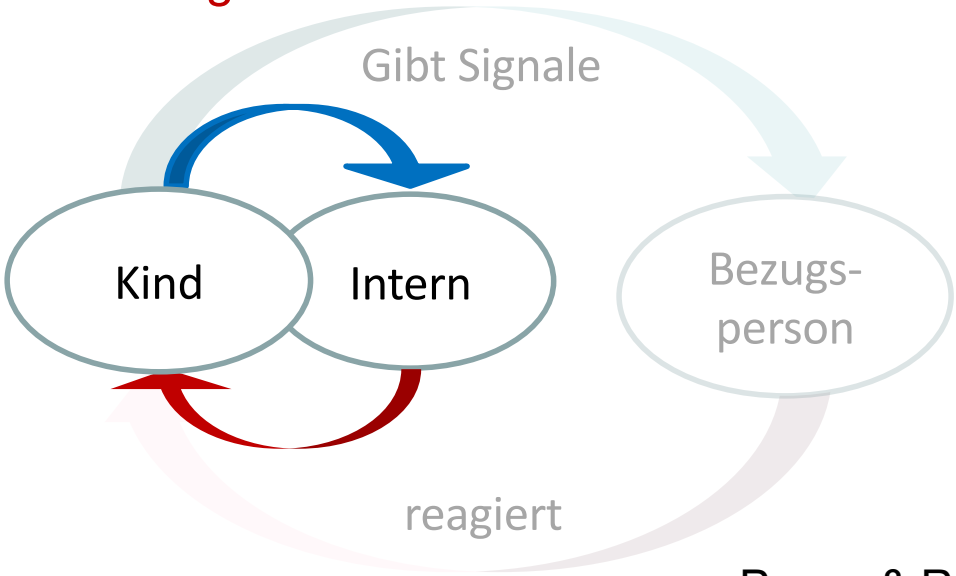
Emotionsregulation

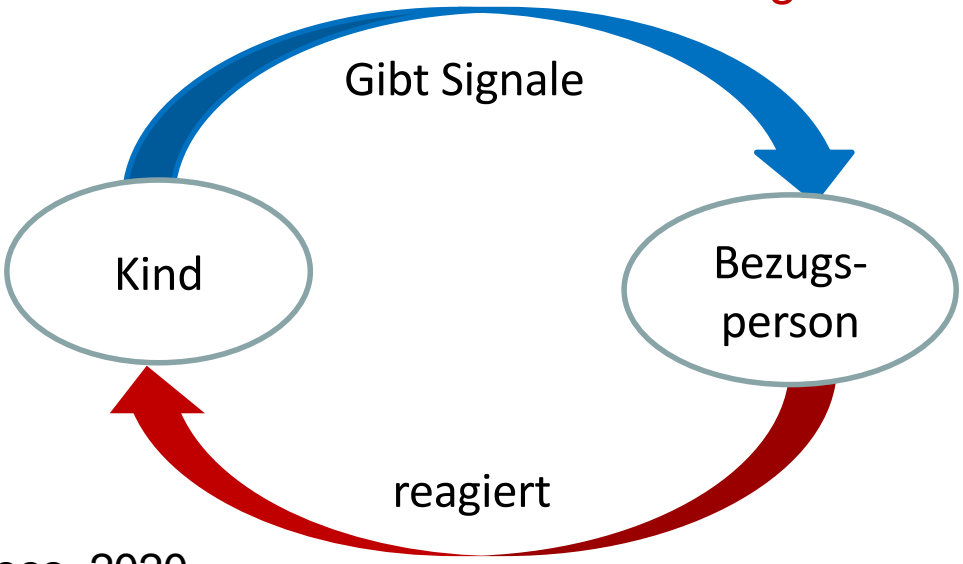
Intrapsychisch
Regulation durch
Individuum selbst

Interpsychisch
Regulation durch
Außenstehende

Selbstregulation

Ko-Regulation





Pauen & Roos, 2020

Emotionsregulationsstrategien in der Kindheit

1. Interaktive Regulationsstrategien

Im Säuglings- und Kleinkindalter: z. B. eigenständig mit Bezugspersonen Kontakt aufnehmen, um Unterstützung, Trost, Zuwendung zu erhalten.
Im Vorschulalter: z. B. Unterstützung durch Bezugspersonen oder Gleichaltrige suchen.

2. Aufmerksamkeitslenkung

z. B. Aufmerksamkeit von der Erregungsquelle abwenden und auf einen anderen Stimulus (Reiz) lenken.

3. Selbstberuhigungsstrategien

Im Säuglings- und Kleinkindalter: z. B. durch selbstberuhigende Verhaltensweisen wie Saugen oder Schaukeln.
Im Vorschulalter: z. B. durch beruhigende Verhaltensrituale (ein Bilderbuch anschuaen) oder Selbstgespräche.

4. Rückzug aus der emotionsauslösenden Situation

z. B. mit zunehmenden motorischen Fähigkeiten wegkrabbeln, weggehen oder weglaufen.

Emotionsregulationsstrategien in der Kindheit

5. Manipulation der emotionsauslösenden Situation

z. B. durch spielerische Aktivität.

6. Kognitive Regulationsstrategien

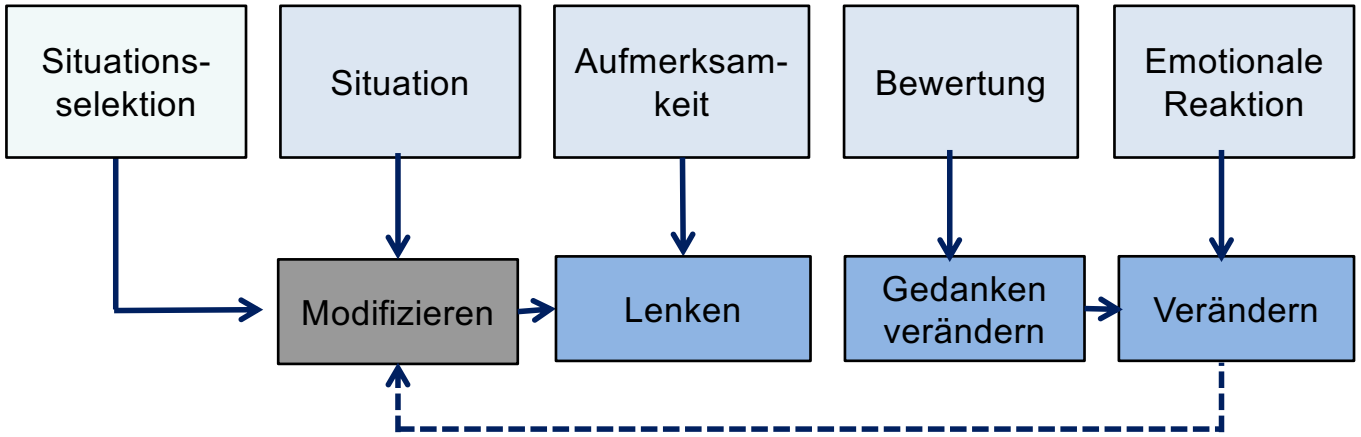
Im Vorschulalter: z. B. internale Aufmerksamkeitslenkung, positive Selbstgesprä-che, kognitive Neubewertung der emotionsauslösenden Situationen, Verleug-nung von Gefühlen.

7. Externale Regulationsstrategien

z. B. Emotionen körperlich ausagieren.

8. Einhaltung von Darbietungsregeln beim Emotionsausdruck

Im Vorschulalter: z. B. erlebte Emotion im Ausdruck maskieren, Vortäuschen nicht erlebter Gefühle.



Emotionsregulation Fazit

- Der Mensch ist seinen Emotionen nicht passiv ausgesetzt. Er hat die Möglichkeit, mit seinen Gefühlen umzugehen und sie zu regulieren.
- Dabei kann eine Person Gefühle entweder verringern, unterdrücken oder auch verstärken.
- Die Emotionsregulation erfolgt auf verschiedenen Ebenen: auf der Ebene der Wahrnehmung und Bewertung von emotionsauslösenden Situationen, auf der Ebene des Emotionsausdrucks und auf der physiologischen (Verhaltens-)Ebene.

Entwicklung

- Zunahme der Selbstregulation und Abnahme der Fremdregulation.
- Dem Kind stehen zunehmend mehr Emotionsregulations-Strategien zur Verfügung, es wird dadurch flexibler in seinen Reaktionen.
- Das Kind ist durch das Wissen über die Effektivität der Strategien mehr und mehr in der Lage, je nach Situation eine geeignete Strategie zu wählen bzw. Strategien zu wechseln (Passung von Strategien und Situationen).
- Im Rahmen der Bewertung von emotionsauslösenden Situationen werden mit fortschreitendem Alter mehr Informationen in die Bewertung einbezogen. Das Kind ist zunehmend mehr in der Lage, vorgenommene Erstbewertungen zu verändern.

Literatur

Kulik, A. & Petermann, F. (2012). Emotionsregulation im Kindesalter. Göttingen: Hogrefe.

Pauen, S. & Roos, J. (2020) (2. Aufl.). Entwicklung in den ersten Lebensjahren (0-3). München: Reinhardt Verlag.

Stahl-von Zabern, J. (11.2015) Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit Verfügbar unter https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_StahlvZabern_Gefuehle_2015.pdf Zugriff am 2.06.2021

Pauen, S. & Evers, W. (2018). Self-regulation in the first 3 years of life: A key to predict successful development? *Emerging Trends in Social and Behavioral Science.* https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0453

RUPRECHT-KARLS-
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Zeit für Fragen, Anmerkungen und Ergänzungen sowie
Überlegungen für die Praxis ...

Pädagogische Hochschule
HEIDELBERG
University of Education