

# Inhaltsverzeichnis



## I. Auf dem Weg zur Selbstregulation

1. Selbstregulation: Ziel eines Entwicklungsweges 6
2. Das Kind achtsam im Blick 6
3. Ko-Regulation 7
4. Verhalten und Emotionen regulieren 7
5. Die Autonomiephase 8
6. Kinder mit Regulationsstörungen 10
7. Von Engels- und Teufelskreisen 11
8. Alltagskrisen kompetent begegnen 12



## II. Herausforderung Mittagsschlaf

1. Jedes Kind schläft anders 14
2. Wenn müde Kinder nicht schlafen möchten 16
3. Mittagsschlafzeit 16
4. Der Übergang zum Schlafengehen 17



## III. Konflikte zwischen Kindern

1. Dieser Konflikt war abzusehen? Eben nicht! 22
2. Auch Konflikte unterliegen einem Entwicklungsprozess 22
3. Konfliktbegleitung bedeutet Konfliktprävention 24
4. Praxisrelevante Ideen zum Umgang mit Konflikten 26



## IV. Wenn junge Kinder beißen

1. Warum beißen kleine Kinder? 28
2. Handeln in der akuten Situation 29
3. Zusammenarbeit mit Familien 30
4. Einen Handlungsplan entwickeln 33



## V. Herausforderungen bei den Mahlzeiten

1. Die Entwicklungsaufgabe des Essen- und Trinken-Lernens begleiten 34
2. „Was ich nicht kenne, esse ich nicht!“ 35
3. Wenn Kinder zu wenig essen 36



Foto: Harald Neumann



Foto: nadezhda1906 - Fotolia

4. „Das mag ich nicht!“	37
5. Andere Kulturen, anderes Essen	38
6. Essen ohne Ende	38
7. Essstörungen bei Kleinkindern	38



## VI. Ängste von Kleinstkindern

1. Fünf entwicklungsbedingte Ängste	40
2. Erziehungsbedingte Ängste	42
3. Ängste erkennen und angemessen reagieren	44
4. Spielerische Bewältigung	44



## VII. Medientipps

Bücher, Materialien und Links	46
Autorinnen dieser Ausgabe	49
Impressum	50

### Redaktioneller Hinweis

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen keine Doppelformen, sondern nur die weibliche oder die männliche Form. Gemeint sind immer alle Geschlechter.

**Sicherheitshinweis:** Kinder unter drei Jahren müssen beim Umgang mit Kleinteilen kontinuierlich beaufsichtigt werden. Achten Sie darauf, dass Kinder sich an Spielmaterialien nicht verletzen und diese nicht verschlucken. (Erstickengefahr!)

# Zusammen schaffen wir das

Junge Kinder können sich noch nicht selbst beruhigen, trösten oder ihre Emotionen steuern, sie brauchen einen vertrauten Erwachsenen, der sie dabei unterstützt. Daher ist es in der pädagogischen Arbeit mit Kleinstkindern eine wichtige Aufgabe, den Kindern die Regulationshilfen zu geben, die sie brauchen.

von Dorothee Gutknecht



Foto: Harald Neumann

### 1. Selbstregulation: Ziel eines Entwicklungsweges

Nina schreit, ihre Erzieherin nimmt sie auf den Arm und streicht ihr liebevoll über den Rücken. Sie weiß, dass ein Kleinstkind, das weint, damit immer eine Botschaft sendet: „Mach, dass es mir wieder gut geht!“ Und die Erwachsenen antworten da-

rauf: Sie gehen im Wiegeschritt mit dem Kind auf dem Arm hin und her, um es zu beruhigen, sie singen ihm leise Melodien vor, damit es leichter in den Schlaf findet. Indem der Erwachsene den Appell „Reguliere (oder unterstütze) mich!“ beantwortet, leistet er Regulationshilfe. Die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, wenn körperlich oder emotional et-

was aus dem Lot geraten ist, entwickelt das Kind erst nach und nach. Selbstregulation ist somit das Ziel eines mehrjährigen Entwicklungsweges, auf dem das Kind einfühlsame Begleiter braucht, und bei dem physiologische, kognitive und emotionale Prozesse tief ineinander greifen. Zur entwickelten Selbstregulation gehört es, den eigenen Energiestatus, Emotionen, Verhalten und Aufmerksamkeit auf eine sozial akzeptable Art und Weise zu regulieren, die hilft, positive Beziehungen und Wohlbefinden zu

erreichen (Shanker 2017). Das bedeutet auch, verhältnismäßig effektiv mit Stressoren umgehen zu können. Hierzu zählt neben der Fähigkeit, Impulse zu stoppen, auch die, etwas zu tun, was wir aktuell nicht so gerne tun würden.

### 2. Das Kind achtsam im Blick

Die Entwicklung früher Regulationsfähigkeiten kommt in verschiedenen Bereichen zum Tragen. So gelingt es dem Säugling bspw. erst nach und nach und mithilfe der Bezugspersonen, einen Rhythmus von Schlafen und Wachsein zu finden. Pädagogische Fachkräfte können das Kind dabei unterstützen, indem sie seine immer länger werdenden Aufmerksamkeitsphasen wahrnehmen und achtsam im Blick haben. So können sie zu einem feinfühligem Umgang mit seinen Rhythmen finden.

Auch die Nahrungsumstellung von flüssiger zu breiiger Nahrung, zu Nahrung mit Stückchen oder zu fester Nahrung verlangen dem Kind und seinem Organismus einiges an Regulationsfähigkeit ab – das betrifft die Verdauung ebenso wie das Akzeptieren neuer Geschmacksrichtungen. Die Veränderungen der Ess-Situation als solcher – auf dem Schoß gefüttert zu werden oder auf dem Stuhl



Foto: Harald Neumann

*Die Entdeckung des eigenen Willens: Ich will das jetzt alleine tun!*



sitzend – stellen ebenfalls eine Anforderung in puncto Regulation dar.

### 3. Ko-Regulation

Sowohl sein Verhalten als auch seine Emotionen muss ein Kleinstkind erst mithilfe der Erwachsenen regulieren lernen. Die Entwicklung hin zu immer größerer Selbstständigkeit bedeutet für ein Kind, dass es den Umgang mit fremden Personen, Situationen und Umgebungen erlernt, dazu muss es z. B. Nähe und Distanz zu anderen Menschen regulieren können. In den ersten Lebensjahren gibt es dabei noch keine Selbstregulation an sich, sondern nur die Regulation gemeinsam mit einem Anderen. Darum spricht man hier auch von Ko-Regulation: Der Erwachsene reguliert mit! Deshalb ist es auch so wichtig, dass pädagogische Fachkräfte die Signale der Kinder „lesen“ lernen und in einem ständigen Dialog mit den Eltern stehen, um die Kinder bestmöglich in der Ausbildung ihrer regulatorischen Fähigkeiten zu unterstützen. Wie anspruchsvoll es ist, die Kompetenz der Selbstregulation aufzubauen, wird deutlich, wenn ihre beiden Hauptdimensionen genauer betrachtet werden: die Verhaltens- und die Emotionsregulation.

### 4. Verhalten und Emotionen regulieren

Für die **Verhaltensregulation** benötigt das Kind insbesondere kognitive Fähigkeiten. Diese helfen ihm bspw. dabei, ein Ziel aufmerksam und ausdauernd zu verfolgen (Lohaus / Glüer 2019). Auch die Impulskontrolle gehört dazu. Pädagogische Fachkräfte können Kinder wirkungsvoll dabei unterstützen, ihr Verhalten zunehmend selbst zu regulieren, indem sie ihnen Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen. So wächst die kindliche Überzeugung, ein Ziel selbst erreichen zu können.

**Emotionsregulation** bedeutet, auf



Foto: Redaktion

*Kinder müssen erst noch lernen, dass ihre Bedürfnisse nicht immer sofort befriedigt werden können*

positive oder negative Emotionen Einfluss nehmen zu können. Dabei unterscheiden sich Kinder in ihrer Fähigkeit zur Emotionskontrolle. Mädchen und Jungen mit einer geringen Emotionskontrolle geben einem emotionalen Impuls schnell nach, schlagen z. B. in aggressiver Weise rasch zu, werden schnell wütend. Sind Kinder ängstlich und überkontrolliert, verlagern sie ihre Emotionen sehr stark nach innen (Lohaus / Glüer 2019). Emotionsregulation ist Kindern dann am besten möglich, wenn sie über vielfältige Regulationsstrategien verfügen, z. B. über Strategien zur Selbstberuhigung.

Eine typische Situation im Krippenalltag, in der Kinder Strategien zur Selbstberuhigung aufbauen müssen, ist die Situation im Schlafraum. Je vertrauter den Kindern die Umgebung und die Gesamtsituation ist, je genauer sie das „Drehbuch-Skript“ zum Schlafraum kennen, umso besser können sie sich entspannen und damit auch in den Schlaf finden. Unvertrautes kann beunruhigen und Angst auslösen. Das Kind ist dann störrisch, bleibt wachsam, schläft weniger

tief, wacht leichter zwischendurch auf und findet danach schwieriger in den Schlaf zurück. Regulationshilfen im Schlafraum könnten bspw. so aussehen:

*Frau Simon begleitet in dieser Woche die Kinder im Schlafraum. Sie hat dabei die unterschiedlichen Regulationshilfen zum Einschlafen im Blick: Loretta, ein Mädchen mit einer Körperbehinderung, bekommt ein kleines, festes Lagerungskissen unter den Arm, damit ihr Mund den Daumen bei Bedarf erreichen kann. Sie hat ein starkes Saugbedürfnis und nuckelt zum Einschlafen meist noch am Daumen. Sie kann sich darüber sehr gut selbst regulieren. Frau Simon erinnert Niklas an sein Kuscheltier, das er in der Kuschelecke hat liegen lassen. Sie positioniert im Schlafraum Lara und Manon auf ihren Kindermatratzen neben sich, denn beiden hilft es, wenn sie ihnen in der Einschlafphase noch ein paar Mal langsam über den Rücken streicht. Beide Kinder können sich noch nicht selbst regulieren. Sie sind auf eine personenbezogene Einschlafstrategie angewiesen. (Kramer / Gutknecht 2018)*