

1 **VON DER CO-REGULATION ZUR SELBSTREGULATION**

Ursula Henzinger, Kufstein 2024

2 **INHALT**

1. Was ist Selbstregulation?
2. Was ist Co-Regulation?
3. Soziale Entwicklungsschritte und Regulation
 - Säugling
 - Mobiles Baby ab 6-9 Monate
 - Kleinkind ab 14-24 Monate
 - Kindergartenkind ab 4-5 Jahre

3 **1. WAS IST SELBSTREGULATION?**

- Steuerung des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Verhaltens

Konkret:

- Sich selbst schützen, nähren, versorgen und organisieren
- Stimmungen, starke Empfindungen, Gefühle und Spannungen aushalten – sich selbst beruhigen können
- Fähigkeit, für ein besonderes Ziel durch schwere Zeiten, unangenehme Empfindungen, Furcht, Entbehrungen und Schmerzen zu gehen

4 **2. WAS IST CO-REGULATION?**

- Ergänzung und Unterstützung selbstregulativer Fähigkeiten – ausgelöst durch das Bindungsverhalten des Kindes

Konkret:

- a. Feinfühligkeit
- b. Intuitives Elternsein
- c. Containment
- d. Mentalisierung
- e. Geteilte Aufmerksamkeit
- f. Autonomieanspruch auf die Elternrolle

5 **A. FEINFÜHLIGKEIT**

Die Pflegeperson ist feinfühlig, wenn sie die Signale des Säuglings

1. wahrnimmt,
2. richtig interpretiert und darauf
3. prompt und
4. angemessen reagiert.

(Mary Ainsworth, 1977)

6 **B. INTUITIVES ELTERNSEIN**

In Ruhe und Selbstkontakt »wissen« Eltern, was ihr Baby braucht und was sie tun können.
(intuitive parenting: Papousek & Papousek, 1987)

7 **C. CONTAINMENT**

1. Wahrnehmung eines Ereignisses
2. Beschreibung des Ereignisses (präzise, ohne Wertung und Interpretation)
3. empathisches Mitempfinden (Beschreibung der Gefühle des Kindes)
4. Anerkennung der kindlichen Perspektive
5. Bewertung des Ereignisses aus der Erwachsenen-Perspektive
(nach Wilfred Bion und Karl Heinz Brisch)

8 **D. MENTALISIERUNG**

- Erkennen, was an Gedanken, Gefühlen und Empfindungen hinter einem Verhalten steht
- Bewusstwerden, was in uns selbst und in anderen vorgeht
(having mind in mind, Peter Fonagy et al., 2002)

9 **E. GETEILTE AUFMERKSAMKEIT**

- selbstverständliches Verbunden-Sein mit dem Kind im Kontakt mit sich selbst
- Fähigkeit, verschiedene Ziele im Auge zu behalten und die Aufmerksamkeit auf mehrere Abläufe gerichtet zu halten

11 **WAHRNEHMUNG**

- Eltern nehmen das Kind in seiner Bedürftigkeit wahr, mit seinen Fähigkeiten und in seinem Wunsch, wertgeschätzt und anerkannt zu werden,
- ohne den Blick auf die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche zu verlieren

12 **SOUVERÄNITÄT IN DER ELTERNROLLE**

- Eltern ermöglichen Baby oder Kleinkind, sich frei zu bewegen,
- sich zu- oder ab zu wenden, aus dem Augenkontakt zu gehen, Anspannung und Unruhe zu zeigen, sich bei einer anderen Bezugsperson zu beruhigen,
- ohne gekränkt zu sein

13 **FÄHIGKEIT, KONTROLLE ABZUGEBEN**

- Eltern geben dem Baby oder Kleinkind Entscheidungsfreiheit,
- zum Beispiel bei der Nahrungsaufnahme: es kann kosten, erkunden, essen, trinken oder nicht
- ohne dass sie sich zurückgewiesen fühlen

14 **VERMITTELN VON GRENZEN**

- Eltern helfen, wo der kindliche Verhaltensspielraum zu Ende ist
- und zeigen ihm umgekehrt eindeutig, wo die Grenzen sind, innerhalb derer es sich einfügen muss

15 **ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZ**

- Eltern verändern manchmal ihre Vorhaben, wenn sich das Baby/Kleinkind wehrt und
- treffen in wichtigen Dingen Entscheidungen, die sie auch gegen seinen Willen durchsetzen

16 **3. ENTWICKLUNGSSCHRITTE UND SELBSTREGULATION**

19 **UNGEBORENES UND SÄUGLING**

- Sensumotorische Fähigkeiten

22 **CHARAKTERISTIKA DER SELBSTREGULATION**

- Das Baby reagiert auf eigenes Wohlbehagen/Unbehagen und das der Bezugsperson
- reguliert seine Bedürfnisse durch Körpersprache (Feinzeichen)
- zeigt seine Befindlichkeiten und Gefühle offen und eindeutig (emotionale Transparenz)
- bekommt es, was es braucht, strahlt es ein ansteckendes "Hier-fühl-ich-mich-wohl" aus

24 **WAS BRAUCHT DER SÄUGLING VON DER BEZUGSPERSON?**

- Reziproke Kommunikation
- Rhythmus
- Langsamkeit und Vertrauen auf selbstregulative Fähigkeiten

25 **KONKRET**

- Körperkontakt (Verfolgen eigener Interessen/Aufgaben mit dem Säugling)
- ruhige Stimme
- Augenkontakt
- Stillen/Füttern nach Bedarf
- liebvolle Körperpflege/ausreichend hygienische Umgebung
- bewegt-Werden/frische Luft/Licht
- Möglichkeit zum Ausdruck (Schreien)
- Begleitung beim Einschlafen
- eine Bezugsperson, die verlässlich ihre eigenen basalen Bedürfnisse versorgt

28 **SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN**

- werden gestärkt durch ein
"Hier-fühlen-wir-uns-wohl"

29 **1. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT
ZWISCHEN 6 UND 9 MONATEN**

- Intuitive Fähigkeiten

32 **NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES MOBILEN BABYS**

- Autonomieanspruch für körperliche Grundbedürfnisse
- nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik)
- Reaktion auf das Co-Regulationsangebot
- Lernen durch selbst initiierte Erfahrungen (sensorische Marker)
- Baby zeigt der Mutter (1. Bezugsperson) seine Befindlichkeiten und Gefühle offen (selektive emotionale Transparenz)

34 **WAS BRAUCHT DAS MOBILE BABY VON DER BEZUGSPERSON?**

- Wahrnehmung und Beantwortung des kindlichen Appells (nicht mehr und nicht weniger)
- Vertrauen auf selbstregulatorische Fähigkeiten (Schlaf, Zufüttern, Bewegung)

35 **KONKRET**

- Anwesenheit - jederzeit Zugang zur „sicheren Basis“(Verfolgen eigener Interessen/Aufgaben neben dem Baby)
- beruhigende Mimik und Körpersprache
- Bewegungsfreiheit, Bodenkontakt, anregende Umgebung
- guter Platz am Familientisch
- ein für alle im Familiensystem passendes Schlafsetting

- verlässliche Versorgung analog zum Vorbild (Trinken, Essen, Körperpflege, Anschnallen im Auto)

46 **SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN**

- werden gestärkt durch ein
"Sich-in-der-eigenen-Haut-Wohlfühlen"

47 **2. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT
ZWISCHEN 14 UND 24 MONATEN**

- Emotionale Fähigkeiten

54 **NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES KLEINKINDES**

- Anspruch auf Mitgestaltung eigener Lebensumstände
- Kommunikation durch Worte
- aktive Verteidigung der eigenen Intimsphäre (Kratzen, Beißen, Schlagen)
- großes Interesse: wie machen es die anderen?
- beginnendes Aushalten von Spannungen und Langeweile

56 **WAS BRAUCHT DAS KLEINKIND VON DER BEZUGSPERSON?**

- den sprachlichen Austausch
- klare Signale
- Möglichkeiten, selbstregulative Fähigkeiten zu erproben

57 **KONKRET**

- Erreichbarkeit (Verfolgen eigener Interessen/Aufgaben im Zuhause des Kleinkindes)
- geregelter Tagesablauf (gemeinsames Essen, Körperpflege, Einschlafen, Bewegung im Freien)
- Ausdruck von Gefühlen und Konflikten
- Klarheit in der Durchsetzung
- Klärung unterschiedlicher Co-Regulations-Angebote auf der Elternebene

68 **SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN**

- werden gestärkt durch ein
"Sich-zu-Hause-Fühlen"

69 **3. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT
AB 4-5 JAHRE**

- Kognitive Fähigkeiten

72 **NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES KINDERGARTENKINDES AB 4-5 JAHREN**

- Orientierung an Ordnungen und Regeln
- Unterscheiden und Ordnen von Bedürfnissen (meine, deine, zukünftige, vergangene, Bewegung, Spiel, Toilette, Essen, Trinken, Körperpflege)
- Sortieren, Planen und Vorsorgen
- Zurückhalten spontaner Reaktionen für ein besonderes Ziel (Impulskontrolle)
- Kontrollieren durch Kontrolle-Abgeben (Loslassen - Ausscheidung)

76 **WAS BRAUCHT DAS KINDERGARTENKIND AB 4-5 JAHREN VON DER**

BEZUGSPERSON?

- Verfolgen eigener Interessen/Aufgaben mit Wissen des Kindes
- Zeit und/oder Freiraum zur Reflexion
- Zutrauen zu selbstregulativen Fähigkeiten des Kindes

77 **KONKRET**

- Zeit zum selbstorganisierten Spiel mit anderen Kindern (auch im Freien)
- Erlaubnis, Fehler zu machen
- Möglichkeit, eigene Projekte zu planen und selbständig auszuführen
- Gelegenheit zur Besprechung (äußerer oder innerer) Konflikte
- Abgleich von Körperempfindung, spontanem Verhalten, Gefühl, Gedanken/Bewertung

85 **SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN**

- werden gestärkt durch ein:
„Dazu-Gehören“
(zu einer Kindergruppe)

98 **LITERATUR**

- Bischof-Köhler D. (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend - Bindung, Empathie, Theory of Mind, Kohlhammer
- Brisch KH (2017): SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind, Klett-Cotta
- Harms T. (2019): Emotionelle Erste Hilfe, Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie, Psychosozial-Verlag
- Harms T. (2020): Keine Angst vor Babytränen, Wie sie mit Achtsamkeit das Weinen ihres Babys sicher begleiten. Das Elternbuch, Psychosozial-Verlag
- 1. Henzinger U. (2017): Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis, Psychosozial-Verlag
- Imlau, N. (2021): So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten, Kösel
- Kokemoor, K. (2022): Von der Ohnmacht zur Handlungskompetenz, Psychosozial-Verlag
- Shanker, S. (2019): Das überreizte Kind. (*Self-Reg*). Wie Eltern ihr Kind besser verstehen und zu innerer Balance führen.
- Solter A. (2015): Spielen schafft Nähe – Nähe löst Konflikte, Spielideen für eine gute Bindung, Kösel
- Morice Sendak: Wo die wilden Kerle wohnen, diogenes (Bilderbuch)
- Ulf Nilsson & Eva Eriksson: Die besten Beerdigungen der Welt, Beltz Gelberg (Bilderbuch)