

Basale Strategien der Selbstregulation - Impulse für die Förderung

1. Reize reduzieren – Aufmerksamkeit lenken

- beim Säugling: von der Erregungsquelle abwenden,
- aus der herausfordernden Situation herausbewegen, herausfordernde Situation meiden, abgrenzen, fokussieren,
- kognitive Strategien: an etwas Schönes denken, auf 10 Zählen, Gedanken stoppen,
- Wo gibt es reizreduzierte Orte? Was kann vor Überreizung schützen? Kopfhörer, Kuschelecke, geschützter Raum.

2. Selbstberuhigung

- Säugling: Saugen, schaukeln,
- Daumen lutschen, Schnuller, Fingernagel kauen,
- Selbstgespräche, Singen oder Summen, bewusstes Atmen,
- Bindung stärken, Trost spenden, sicherer Hafen sein, Übergangsobjekte, Gefühle ernst nehmen und spiegeln, Körperkontakt.

3. Interaktive Regulationsstrategien

- Säugling: lesen im Gesicht der Bezugsperson, soziale Rückversicherung;
- Suche nach Unterstützung durch Erwachsene,
- „Scaffolding“ durch erwachsene Person:
- Ankündigen von Veränderungen,
- Strukturen und Abläufe visualisieren,
- Aktivitäten benennen,
- Verstärker für erwünschtes Verhalten nutzen,
- Emotionen begleiten durch erwachsene Person:
- Sprechen über Emotionen, (eigene Emotionen und die Emotionen des Kindes)
- Erwünschte Verhalten angemessen loben,
- Emotionale Kompetenzen (Wissen über Emotionen) des Kindes stärken,
- Modelle für den Umgang mit Konflikten zur Verfügung stellen,
- im Rollenspiel Lösungen entwickeln und im "als-ob-Szenario" erproben.

4. körperliche Aktivitäten & Bewegung

- Säugling: Strampeln, Schreien,
- Stampfen, schlagen, beißen,
- Erregung über Bewegung, & Sport abbauen,
- Erregung über symbolische Handlungen abbauen (Wutbälle, Kissen schlagen)
- neurophysiologische Kenntnisse nutzen (*Body2Brain-Methode* siehe *Zum Weiterlesen*).

Selbstregulation und die exekutiven Funktionen des Gehirns
(Gedächtnis, Inhibition, geistige Flexibilität)
können geübt werden!