

Was ist Selbstregulationskompetenz?

«In jungen Familien zeigt sich oft eindrücklich, wie entscheidend die Qualität des Familienlebens von der Selbstregulationskompetenz der einzelnen Mitglieder abhängt.» Susanna Fischer Leiterin Familienpraxis Stadelhofen

Unter der Selbstregulationskompetenz versteht man: **Die Fähigkeit des Kindes sich selber zu regulieren, also sich selber zu beruhigen.** Es ist die Fähigkeit des Kindes mit seinen inneren Spannungen, Wünschen, Bedürfnisse und Impulsen umzugehen, diese auszuhalten.

Dies ist nicht nur die Aufgabe der Kinder, sondern ebenso eine grundlegende Fähigkeit in der Entwicklung, welche auch erwachsene Menschen benötigen.

Es ist ein zentrales Entwicklungsthema im ganzen menschlichen Leben. Das Ausmass der Selbstregulationskompetenz hängt somit auch vom Alter ab. Babys kommen auf die Welt und können dies allermeist nicht alleine. Zu Beginn des Lebens werden sie mit Hilfe der Eltern oder Betreuungspersonen reguliert. Er ist im Laufe der Entwicklung lernen sie dies durch die Anleitung der Eltern.

Säuglinge müssen im Erwerb geführt, begleitet, angeleitet werden, dies geschieht über die Sinnesorgane.

Orale Stimulation: Mit dem Nuggi, mit Gegenständen, die sehr weich sind (Kautschuk, Silikon), mit dem Daumen oder dem Händchen.

Taktile Stimulation: Mit dem Nuscheli, mit der Stoffpuppe in der Hand, mit einer Kette.

Visuelle Stimulation: Mit Bilderbüchern, Mobile.

Auditive Stimulation: Mit beruhigender Musik, Klänge, Abendlied, Gesang.

Vestibuläre Stimulation: Sanft bewegt werden (Wippe, Wiege, Dondolo, Kinderwagen) oder getragen werden am Körper.

Achtung: Viele Babys werden von den verständlicherweise selbst sehr unruhigen und vom Weinen und Stress belasteten Eltern stark geschaukelt, und am Körper, Bettchen Kinderwagen gewiegt. Der Storchengang oder das Wippen mit Kind im Arm auf dem Ball sind typisch dafür. Bei fast allen Babys klappt diese Beruhigung sehr gut. Doch sobald das Bewegt werden aufhört, erwachen die Babys oder beginnen wieder zu weinen. Es ist also nur eine vermeintliche Beruhigung. Bewegungsstimulation sollte nur ganz sanft und ruhig sein. Meist werden Säuglinge viel zu stark überstimuliert und können davon abhängig werden, zum Beispiel beim Einschlafen.

Beim Einschlafen am Abend ist die Selbstregulationsfähigkeit besonders wichtig. Das Kind muss vom Wachheitszustand in den Schlafzustand wechseln. Es gibt Tage an denen die Selbstregulation besser gelingt oder eben nicht.

Babys und Kleinkinder sind darauf angewiesen, dass man sie im Erwerb dieser Fähigkeit, mit sich selber klar zu kommen, aktiv unterstützt. Insbesondere sind sehr sensible und schnell irritierbare Kinder darauf angewiesen. Während der Selbstregulation sind die Kinder nach innen gerichtet, bei sich, konzentriert, entspannt, sammeln und zentrieren sich.

Nach gewisser Zeit können Säuglinge die Regulation mit den genannten Strategien resp Objekten teilweise übernehmen und sich selber beruhigen, dies nennt man Selbstregulationsfähigkeit und ist insbesondere für das Ein-und Durchschlafen wichtig.

Selbstregulation zwischen oder nach dem Spiel:

Allgemein ist zu sagen, dass das Erregungsniveau im Raum (Stille/Lärm) alles über die Regulation der Säuglinge aussagt. Das Erregungsniveau im Raum ist der“ Kompass“, „der rote Faden“. Steigt das Niveau, das heisst es wird lauter, dann bedingt es, dass der Säugling, falls er sich nicht selbst

regulieren kann, (Hand in den Mund, Blick abwenden, drehen), seitens der Betreuungsperson ein Angebot zur Regulation erhält.

Körperhaltung und Spielangebote zur Regulation:

Die Rückenlage, mit Stillkissen zum Schutz eng anliegend oder direkt im Stillkissen in der „Mulde“ liegend ist eine ideale Position für den Säugling sich zu entspannen. Wichtig ist, dass der Blick nicht mehr der „Welt zugewandt ist“, sondern, dass das Kind mit dem Blick wieder zu sich zurückkommen, „Heim“ kommen kann. Säuglinge, welche mehr Unterstützung brauchen, benötigen Körperkontakt, (Hand auf Brust oder Halt an den angewinkelten Beinen) jedoch ebenfalls mit dem Blick zu der Betreuungsperson. Babys sind dann in entspannter Haltung und können sich beruhigen, wenn ihr Becken angewinkelt ist, die Beine hochgelagert und ohne Spannung sind. (Keine durchgestreckten Beine) mehr spürbar ist. Haltgebende und ganz klare und starke Berührungen sind für Säuglinge nebst dem Schnuller eine grosse Hilfe, sich zu regulieren.

Spielmaterial zur Unterstützung der Selbstregulation:

Das regulierende Spielmaterial soll einfach zu hantieren sein, resp. so, dass der Säugling dies einfach in den Mund nehmen kann. Ebenso soll es weich sein. (Analog Nuggi, Daumen) Dies ist für die Säuglinge eine äusserst hilfreiche Unterstützung. (Zahnbürste, Flexy-Löffel, Sophie la Giraffe, Curababy-Beissring, Beissring Stern von Haba, Muffinsförmchen).

Für Säuglinge die sich schlecht regulieren können, sollten grundsätzlich aktive auf dem Bauch liegende Spielsequenzen kurz sein, sodass sie nicht zu stark ausser sich geraten und sich dabei „verlieren“.

Bei grösseren Kindern ist meist ein Angebot für die Feinmotorik sinnvoll (zuordnen, einfüllen, abreißen, Puzzle machen, aufkleben, einstecken) eine Möglichkeit zur Selbstregulation. Dabei geht es darum, dass die Kinder sich über die Konzentration zur Feinmotorik sich regulieren können. Regulation mit Hilfe der Feinmotorik ist immer ohne Grobmotorik beim Kind. Können sich die Kinder damit nicht selber regulieren, sind sie auf die gleichen Angebote zusammen mit der Betreuungsperson angewiesen und meist auch auf deren Körperkontakt. Kinder müssen immer wieder den körperlichen und emotionalen Halt der Eltern spüren, dies unterstützt sie ebenso in der Selbstregulation. Lernen die Kinder diese Angebote kennen und werden diese ständig wiederholt, übernehmen und verinnerlichen die Kinder die Angebote, und sie können diese mit der Zeit selber ausführen, das heisst, sich damit selber regulieren.

Selbstregulation der Eltern

Kinder sind Fühlwesen. Sie orientieren sich an ihren Eltern und übernehmen ihre Entspannung oder die Anspannung. Somit ist es unabdingbar, dass Eltern sich darin üben, sich selber auch zu beruhigen. Die erfolgreiche Beruhigung des Kindes erfolgt nach der Beruhigung der Eltern.

Die Bauchatmung, das heisst länger ausatmen als einatmen und gezielt in den Bauch ein und ausatmen ist sehr hilfreich dabei. Wenn das Kind am Körper getragen wird, über nimmt es die tiefe Atmung der Eltern.