

Zentrale Aussagen in Stichpunkten

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita - wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen (Eilers, Ineke 2024)

- „Das Pendeln zwischen Wohlbefinden und zeitweiser Belastung ist normaler Teil des Lebens und auch des Alltags von Kindern“ (Eilers, 2024, S. 15)
- Kinder verfügen bereits in den ersten Lebensjahren über Strategien der Selbstregulation
- Gleichzeitig sind sie auf Ko-Regulation durch erwachsene Bezugspersonen angewiesen
- Erfolgreiches Pendeln zwischen Stress und Erholung ist grundlegend für den Aufbau von Resilienz
- Unzureichend beantwortete Bindungsanfragen (Suche nach Ko-Regulation) in Stress-situationen führen zu einem länger erhöhten Stresslevel bei Kindern
- Kinder reagieren bei Stress mit verstärktem Einfordern von Aufmerksamkeit oder ziehen sich zurück
- Gestresste Kinder sind mit der Suche nach Absicherung und Orientierung beschäftigt, sie können sich Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten kaum oder gar nicht zuwenden.
- Übermäßiger, langanhaltender oder wiederkehrender Stress kann zu einer Überlastung mit gesundheitlichen Folgen führen: Überreaktionen des Immunsystems (Autoimmunerkrankungen, Unverträglichkeiten), Schwächung des Immunsystems, Psychische Erkrankungen, Schäden bei der Hirnentwicklung (Emotionsregulation, Impulskontrolle, Aufmerksamkeit), Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen
- Besonders gefährdet sind Kinder/ Familien mit niedrigem sozialökonomischem Status und einem niedrigen subjektiven Sozialen Status (Armut, Rassismus, individuelle und systemische Diskriminierungserfahrungen spielen eine große Rolle)
- Stress reduziert bei Fachkräften die Fähigkeit feinfühlig auf gestresste Kinder/ Bindungsanfragen zu reagieren.
- Das eigene Wohlbefinden ist sowohl für die eigene Stabilität als auch die emotionale Sicherheit der Kinder wichtig: „Selbstfürsorge ist auch Kinderschutz!“ (Eilers, 2024, S. 21).
- „Dies darf nicht die individuelle Verantwortung einer einzelnen Person sein, sondern muss durch die bildungspolitischen Rahmenbedingungen abgesichert und in den Strukturen und Prozessen der Einrichtung bzw. des Trägers berücksichtigt sein“ (Eilers, 2024, S. 21).