

EMIL – Emotionen regulieren lernen

Förderung der sozial-emotionalen
Entwicklung

Carmen Deffner

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften
und Lernen, Universität Ulm



ZNL TransferZentrum
für Neurowissenschaften
und Lernen



EMIL AKADEMIE
am ZNL

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen


EMIL
Emotionen regulieren lernen


Baden-
Württemberg
Stiftung
WIR STIFTEN ZUKUNFT

**EMIL ist ein Konzept zur
Förderung der sozial-emotionalen Kompetenz
durch Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit
und Perspektivenübernahme im Kindergarten**



ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 3

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

EMIL in Baden-Württemberg

Seit 2011 haben wir in den drei Projektphasen

- Entwicklungsphase, Ulm
- Überprüfungsphase, Baden-Württemberg
- Rollout Phase, Baden-Württemberg

ca. 2.000 Fachkräfte in ca. 500 Kitas erreicht.

Seit 2019 wird EMIL, im Rahmen des Präventionsgesetzes, an der EMIL Akademie am ZNL Baden-Württemberg weit verbreitet.

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 15.12.2013 4

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 5

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Sitz des exekutiven Systems

Willenskraft

Sich im Griff haben

Starker Willen

Selbstregulation

Frontalhirn

Frontalhirnfunktionen oder auch exekutive Funktionen (EF)

Selbstkontrolle

Selbstdisziplin

Mentale Stärke

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 6

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Das exekutive System

```
graph TD; A[Das exekutive System] --- B[Arbeitsgedächtnis]; A --- C[Inhibition]; A --- D[Kognitive Flexibilität];
```

- Als Einheit: Regulations-, Kontrollfunktionen für zielorientiertes, planvolles, situationsangepasstes Verhalten → Selbstregulation (Denken, Aufmerksamkeit, Gefühle, Verhalten)
- Erforderlich in neuen, herausfordernden Situationen (keine Automatismen, Handlungsrountinen)
- Unterschiedliche Aufgaben benötigen unterschiedliche EF-Aspekte

(z. B. Blair, 2002; Miller & Cohen, 2000; Carlson, 2005; Diamond, 2002)

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 7

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Ich packe meine Sporttasche



→ Jetzt ohne Nummer 2 und 5

Arbeitsgedächtnis



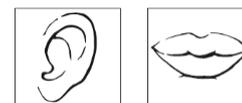
- Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht es uns Informationen zeitlich begrenzt zu behalten, auch während man etwas anderes tut.
- Oder auch den Gedanken weiter zu verfolgen, z.B. Kopfrechnen, Schach spielen. Es ermöglicht also Handlungsplanung.

9

Beispiel: Arbeitsgedächtnis

Wir brauchen es ständig!
Deshalb nutzen wir verschiedene Hilfsmittel:

- Pläne, Übersichten, Teilschritte für Handlungsplanung
- Sanduhren, Timer zur Zeiteinteilung
Erinnerungstütze
- Bilder, Sticker, Stempel als Erinnerungen
und zur Priorisierung



Inhibition (Hemmung)



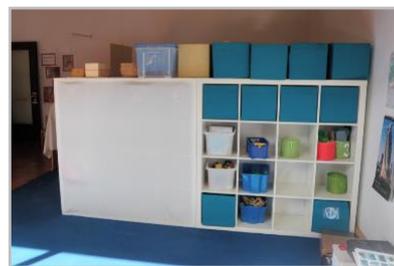
- Impulse kontrollieren, z.B. Handmeldung, Sitzenbleiben
- Unwichtige Informationen ausblenden, z. B. Textaufgaben
- Nicht zu schnell, unüberlegt arbeiten
- Sich nicht von „Allem“ ablenken lassen, aufmerksam arbeiten
- Fehler akzeptieren, Frustration tolerieren
- Emotionen regulieren und so steuern, dass eine sinnvolle Reaktion möglich ist.
- Eigene Wünsche, Meinungen auch mal nach hinten stellen

Im Alltag:

- Bei Einkaufen nicht alles mögliche in den Warenkorb packen
- Sich nicht stören lassen, wenn Sitznachbar mit seinem Stift spielt
- Weiter arbeiten/spielen, auch wenn draußen gerade ein toller Bagger vorbeifährt

Beispiel: Inhibition

Wir brauchen sie ständig!



Kog. Flexibilität Perspektiven Übernahme



- Neue, andere Lösungswege ausprobieren
- Perspektiven wechseln, andere Meinungen, Sichtweisen nachvollziehen
- Sich auf Neues einstellen, neue (plötzliche) Aufforderungen umsetzen
- Entscheidungen treffen

Im Alltag:

- Auf dem Weg zur Arbeit: Baustelle – Umweg fahren
- Lieblingserzieherin/-lehrer ist nicht da
- Verabredung klappt nicht wie geplant
- Fahrrad platt, zu spät dran für den Bus

Beispiel: Flexibilität

Wir brauchen sie ständig!



Umstellung von einer Situation
auf die andere

Einstellen auf andere
Mitgefühl für andere

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Das exekutive System – Unser Steuermann





Steuerung von Denken, Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm
29.10.19
15

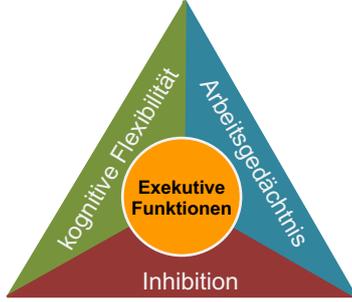
EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Wie sag' ich es meiner Nachbarin und meinem Nachbarn?

 **Arbeitsgedächtnis**

 **Inhibition**

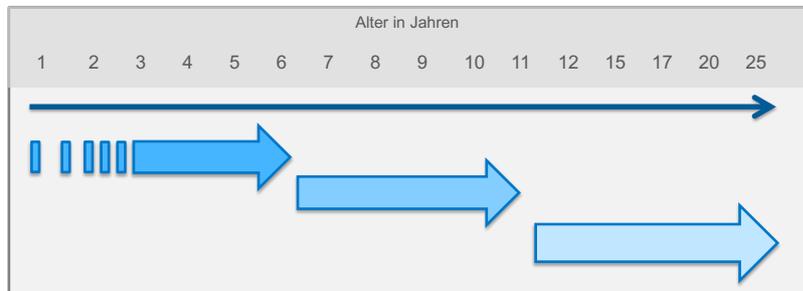
 **Kognitive Flexibilität**



1. Bilden Sie mit Ihren Nachbarn eine 3er-Gruppe.
2. Besprechen Sie alle drei Funktionen, indem ein jeder/eine jede eine der Funktionen den übrigen beiden erklärt.

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm
29.10.19
16

Entwicklung exekutiver Funktionen

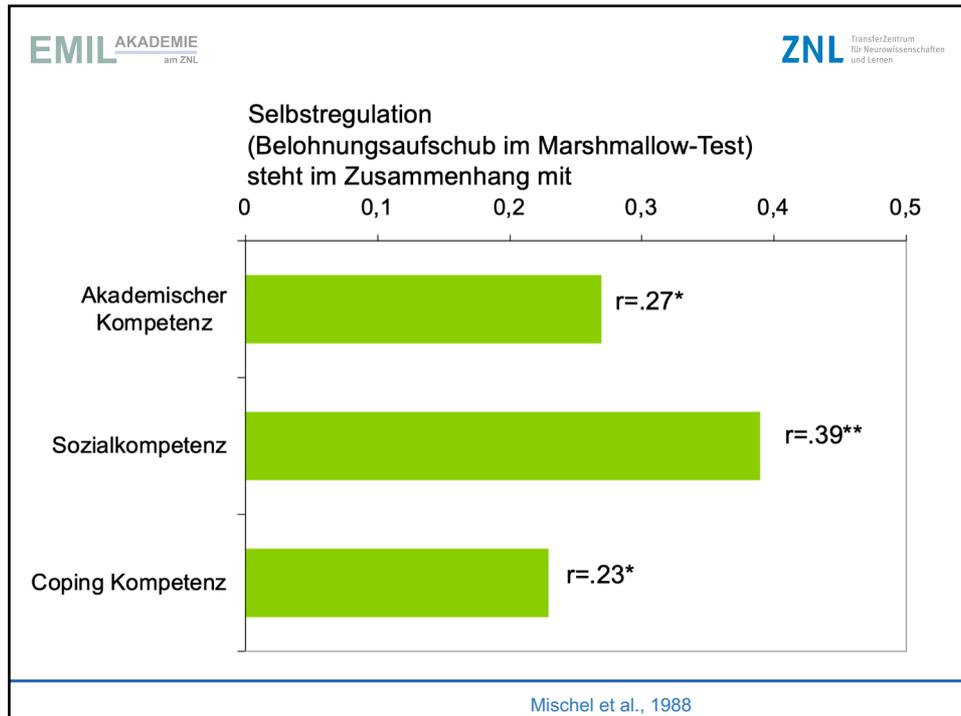


- Besonders schneller Reifungsprozess der exekutive Funktionen zwischen 3 u. 6 Jahren
- Ab spätem Kindesalter langsamere Entwicklung
- In Pubertät erneute größere Umstrukturierungen: hormonell bedingt u. auch neue Rolle (Peers), Eigenverantwortung
- Ausgebildet Mitte, Ende 20 (aber zeitlebens förderbar)

(z. B. Diamond, 2002; Carlson, 2003)

Der Marshmallow Test mit 4-Jährigen





EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Bedeutung der exekutiven Funktionen

```

    graph LR
      EF([Exekutive Funktionen]) --> SR([Selbst-regulation])
      SR --> SEK[Sozial-emotionale Kompetenz]
      SR --> AE[Akademischer Erfolg]
      SR --> G[Gesundheit]
      SR --> SOS[Sozioökonomischer Status]
      SR --> OS[„Öffentliche Sicherheit“]
    
```

(z.B. Moffitt et al., 2011; Rhoades et al. 2009; McClelland et al. 2007; Duckworth & Seligman, 2005)

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Exekutive Funktionen und Lernleistung

Arbeitsgedächtnis
Inhibition
Kognitive Flexibilität

- Lesen
- Schreiben
- Sprachverständnis

- Vokabellernen
- Mathematik
- Naturwissenschaft

(u. a. Blair et al., 2008; Clair-Thompson & Gathercole, 2006; Mazzocco & Kover, 2007; Valdez et al., 2008)

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm
29.10.19
22

Exekutive Funktionen und Selbstregulation

Kinder mit guten exekutiven Funktionen können selbstreguliertes Verhalten zeigen. Das bedeutet u.a., dass sie

- ihre Ziele erreichen
- gut mit anderen auskommen
- ihre Ideen und Gefühle in angemessener Weise äußern und gleichzeitig die Perspektiven anderer Kinder berücksichtigen
- Konflikte lösen, teilen und geduldig warten, wenn es die Situation erfordert.
- Störreize ausblenden können
- ihr Verhalten an unerwartete Veränderungen anpassen

Was beeinflusst die Selbstregulation?

POSITIV

- Glücklich sein, Freude, Spaß
- Gute Fitness
- Soziale Teilhabe
- Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit

NEGATIV

- Stress
- Trauer, depressive Stimmung
- Einsamkeit
- Schlechte gesundheitliche Verfassung
- Schlafmangel



EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Wie können exekutive Funktionen im Kita-Alltag gefördert werden?

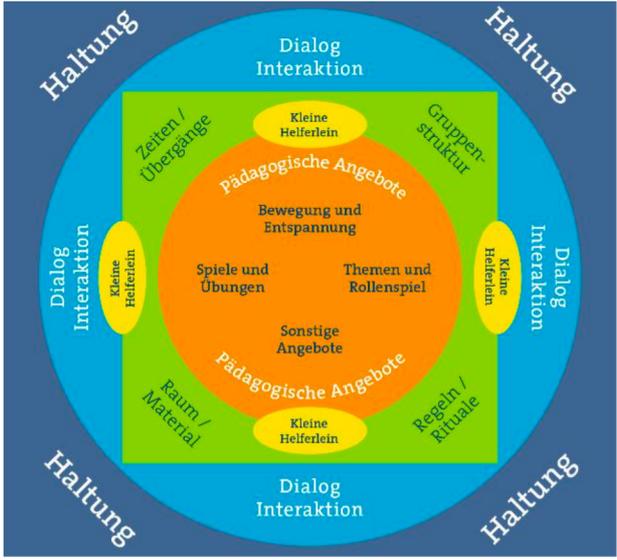


EMIL
Emotionen regulieren lernen

ein Projekt der Baden-Württemberg Stiftung

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 25

EMIL AKADEMIE am ZNL **ZNL** TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen



The diagram consists of several concentric layers:

- Outermost Layer (Dark Blue):** Labeled "Haltung" (Attitude) at the top, bottom, left, and right.
- Second Layer (Light Blue):** Labeled "Dialog Interaktion" (Dialogue Interaction) at the top, bottom, left, and right.
- Third Layer (Green):** Contains "Zeiten / Übergänge" (Times / Transitions) at the top, "Regeln / Rituale" (Rules / Rituals) at the bottom, "Raum / Material" (Space / Material) on the left, and "Gruppenstruktur" (Group Structure) on the right. It also includes four yellow ovals labeled "Kleine Helferlein" (Small Helpers).
- Fourth Layer (Orange):** Labeled "pädagogische Angebote" (Pedagogical Offerings) at the top and bottom. It contains "Bewegung und Entspannung" (Movement and Relaxation) in the center, "Spiele und Übungen" (Games and Exercises) on the left, and "Themen und Rollenspiel" (Topics and Roleplay) on the right. It also includes "Sonstige Angebote" (Other Offerings) at the bottom.

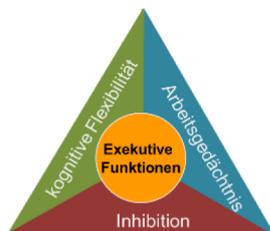
ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm 29.10.19 26

Förderung exekutiver Funktionen

Dialog & Interaktion

Exekutive Funktionen: Dialog und Interaktion

Auf welche Weise sind im Dialog die exekutiven Funktionen gefordert?



A Informationen verknüpfen, Denkprozesse aufrecht erhalten
Informationen mit Inhalten aus Langzeitgedächtnis zusammenfügen
Alternativen durchspielen und abwägen
Probleme lösen
Strategisch denken, planen, Ziele setzen

I Zuhören, ausreden lassen
Vorschnelle Handlungen zurückhalten
Aufmerksamkeit gezielt lenken
Störreize ausblenden, dabei bleiben

F Alternativen, Antworten suchen
Perspektiven wechseln
Andere Personen, Gefühle, Bedürfnisse mitberücksichtigen
Auf veränderten Gesprächsverlauf einstellen

Förderung exekutiver Funktionen

Strukturen



Förderung exekutiver Funktionen

Aktivitäten

Exekutive Funktionen bei Bewegung und Sport



Förderung exekutiver Funktionen

Kleine Helferlein



Was bedeuten die exekutiven Funktionen für Ihr pädagogisches Tun?

In welchen Bereichen haben Sie durch die Auseinandersetzung mit dem Thema exekutive Funktionen heute Bestätigung in ihrem pädagogischen Wirken erfahren?

Was möchten Sie durch die Auseinandersetzung mit dem Thema exekutive Funktionen verändern?

Worauf möchten Sie in Zukunft verstärkt achten?

Was erhoffen Sie sich dadurch?

Was also können Sie tun?

- Treten Sie mit Kindern in einen anregenden Dialog, der die Kinder zum Nachdenken, Hypothesen bilden, Philosophieren und Ergründen einlädt.
- Schaffen Sie ein klar strukturiertes Lern- und Lebensumfeld für die Kinder – in Räumen sichtbar und Regeln & Ritualen erlebbar.
- Schaffen Sie Bewegungs- und Spielanreize sowohl für großräumige Bewegungen z.B. in der Natur als auch für feinmotorische Übungen.
- Regen Sie Perspektivwechsel im Rollenspiel an.
- Unterstützen Sie das Kind in seiner Selbstständigkeit, indem Sie seine Lern- und Entwicklungszonen visuell, auditiv, taktil-kinästhetisch gestalten.

Fördern und Fordern versus Entlasten und Erholen

- Exekutive Funktionen erschöpfen sich und brauchen regelmäßig eine Auszeit!
- Vermeiden Sie Stress, Einsamkeit und körperliche Inaktivität, denn diese beeinflussen Frontalhirnfunktionen negativ.
- Stellen Sie sicher, dass die Kinder sich in Ihren Einrichtungen erholen und bedürfnisorientiert zurückziehen können.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



Carmen Deffner
www.znl-emil.de
carmen.deffner@znl-ulm.de