

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



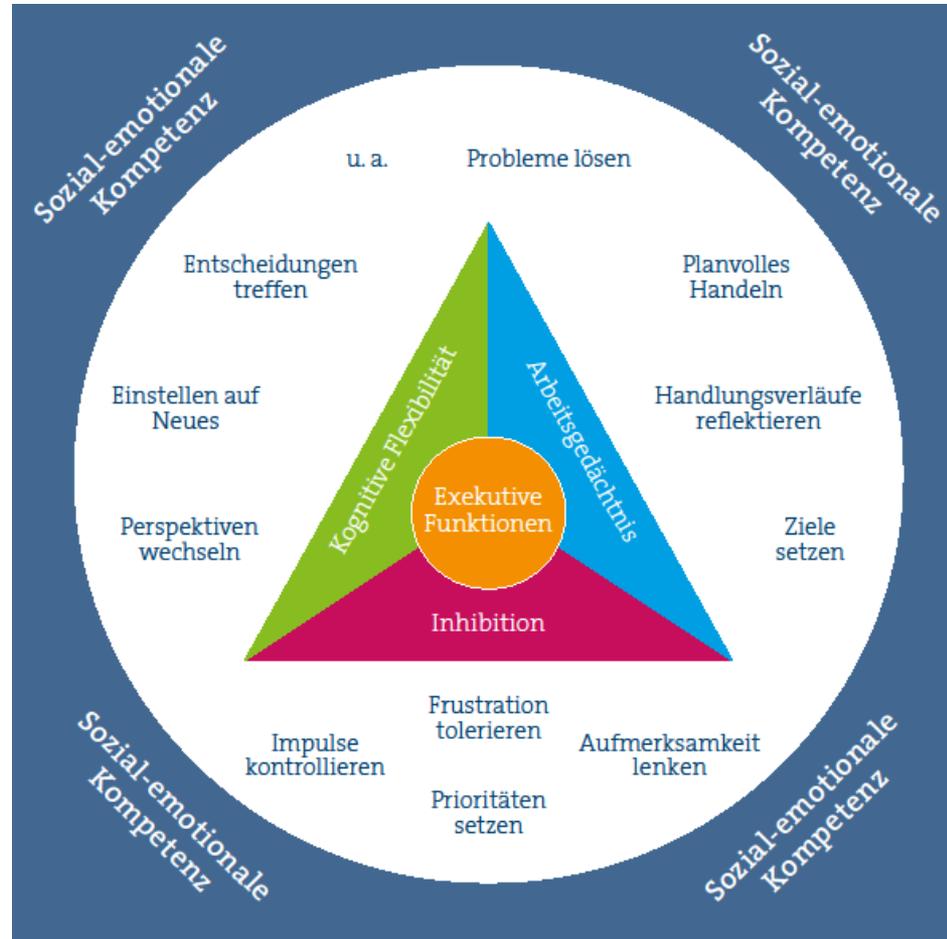
EMIL in Baden-Württemberg

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.



Sitz des exekutiven Systems

Willenskraft

Selbstregulation

Selbstdisziplin



Frontalhirn

**Frontalhirnfunktionen
oder auch
exekutive Funktionen
(EF)**

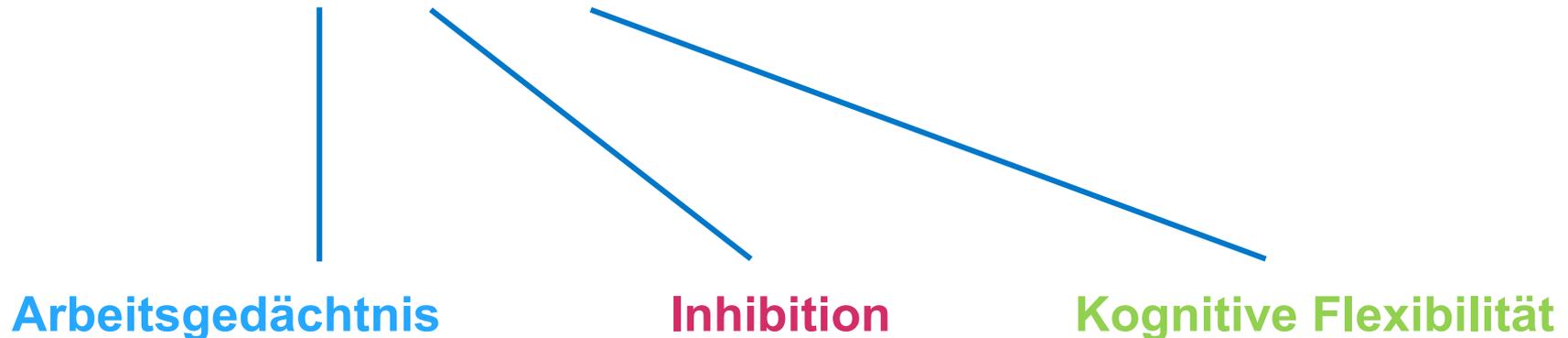
Sich im Griff haben

Starker Willen

Selbstkontrolle

Mentale Stärke

Das exekutive System



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

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

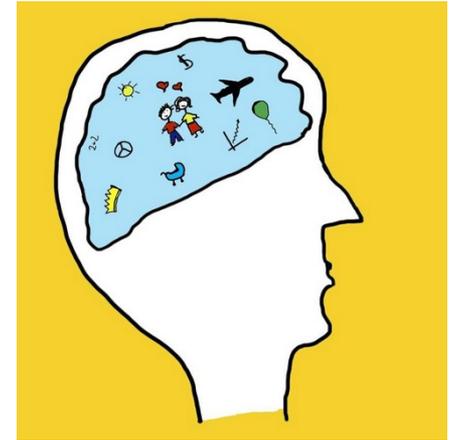
Ich packe meine Sporttasche



→ 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.



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



Gute Frage nächste Frage ???



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!



Drache Ritter Prinzessin



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

Das exekutive System – Unser Steuermann



Steuerung von Denken, Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen

Wie sag' ich es meiner Nachbarin und meinem Nachbarn?



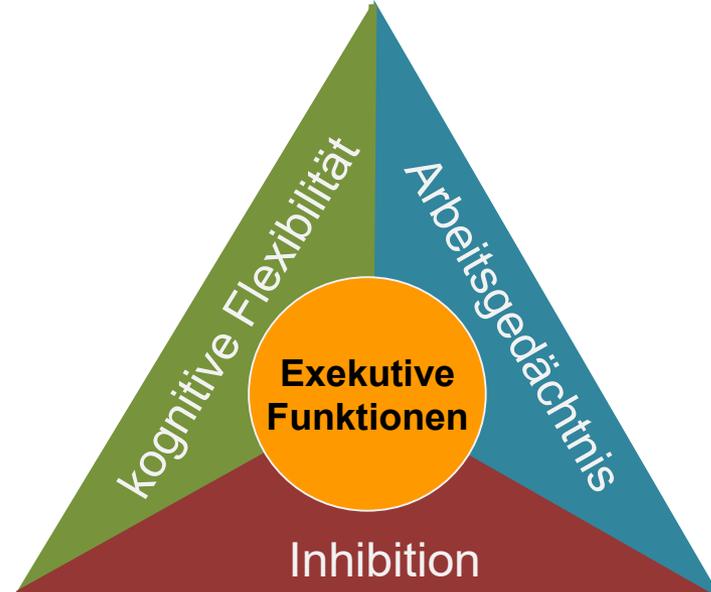
Arbeitsgedächtnis



Inhibition

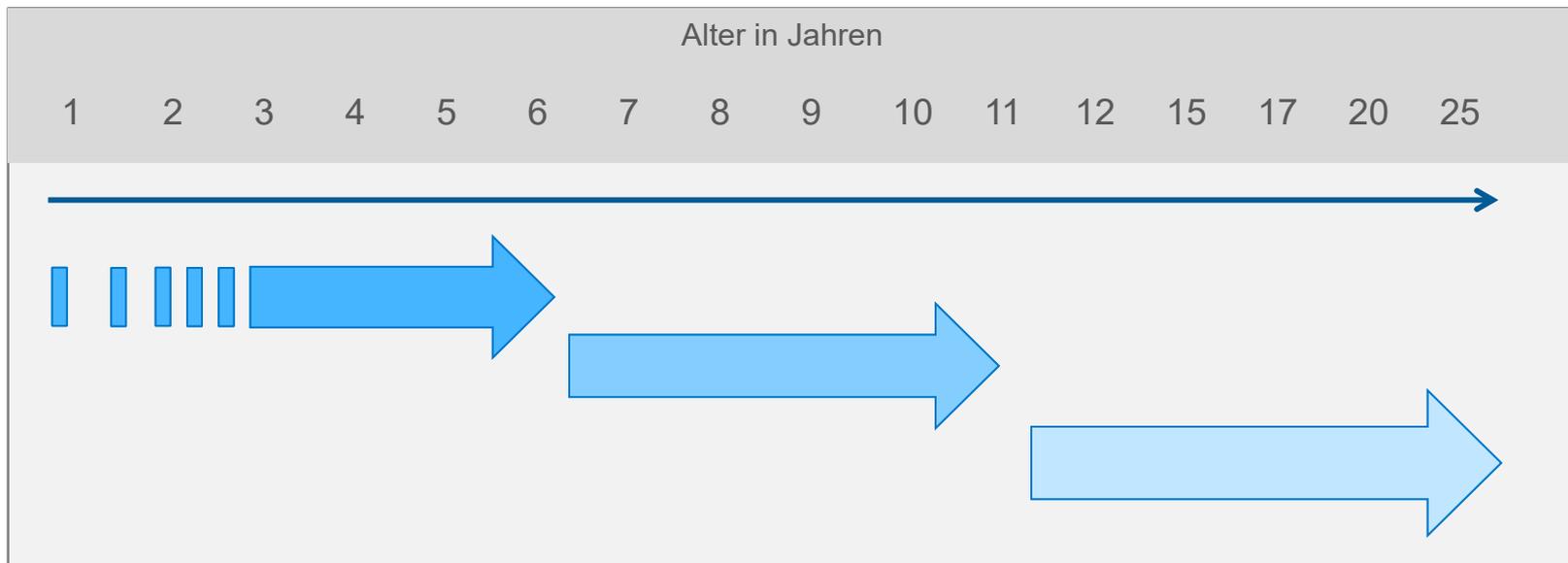


Kognitive Flexibilität



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.

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





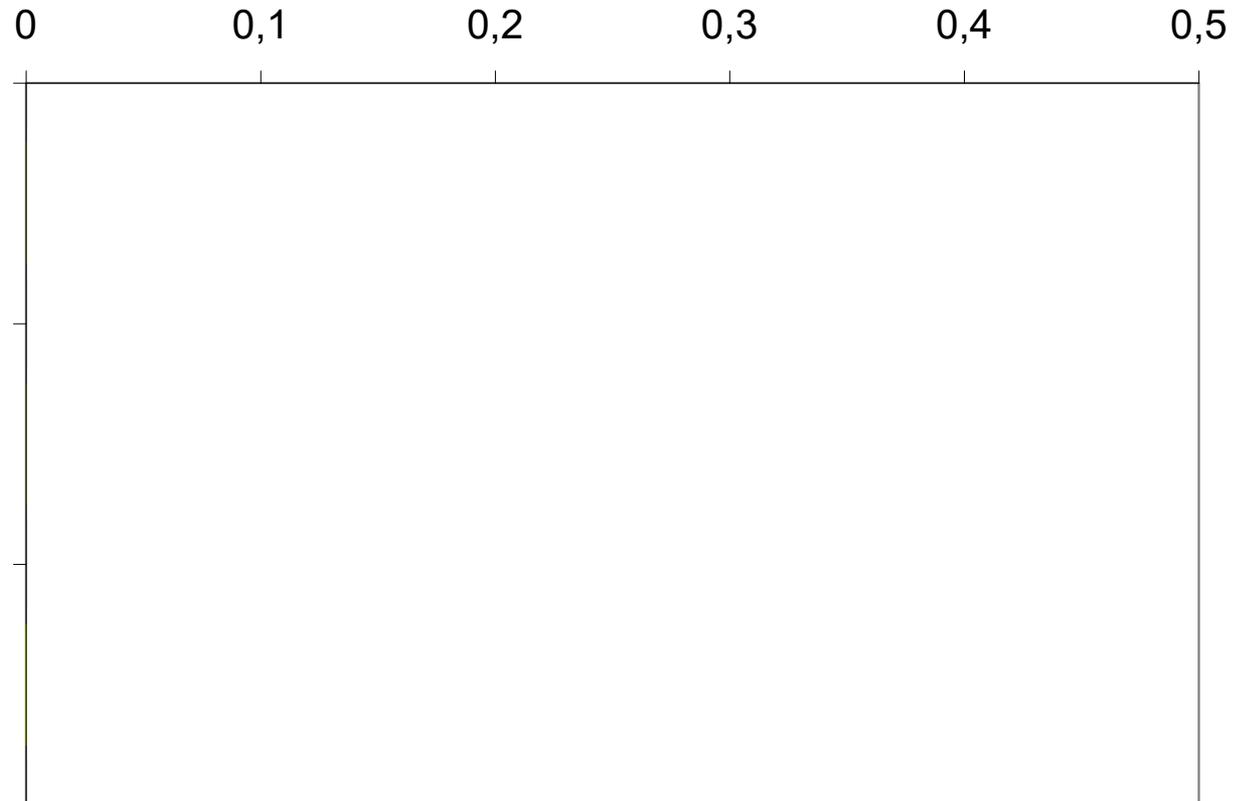
ZNL

TransferZentrum
für

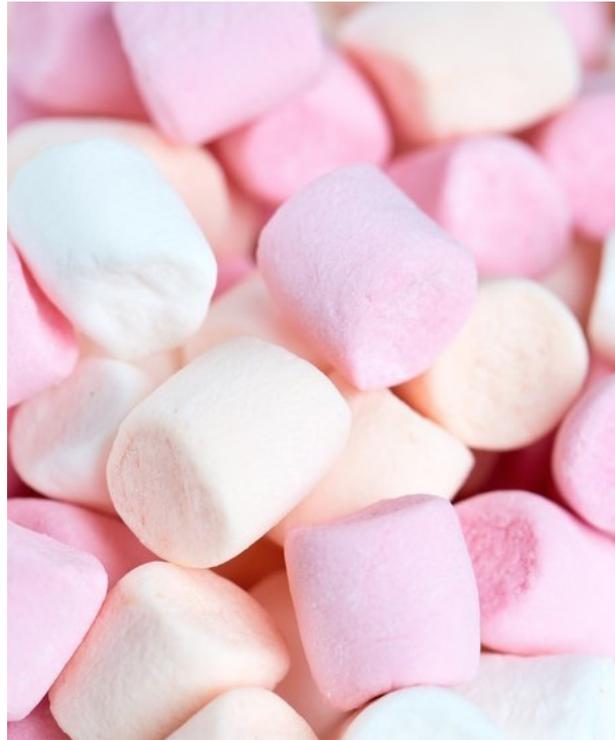
Neurowissenschaften und

Je länger ein Kind warten konnte...

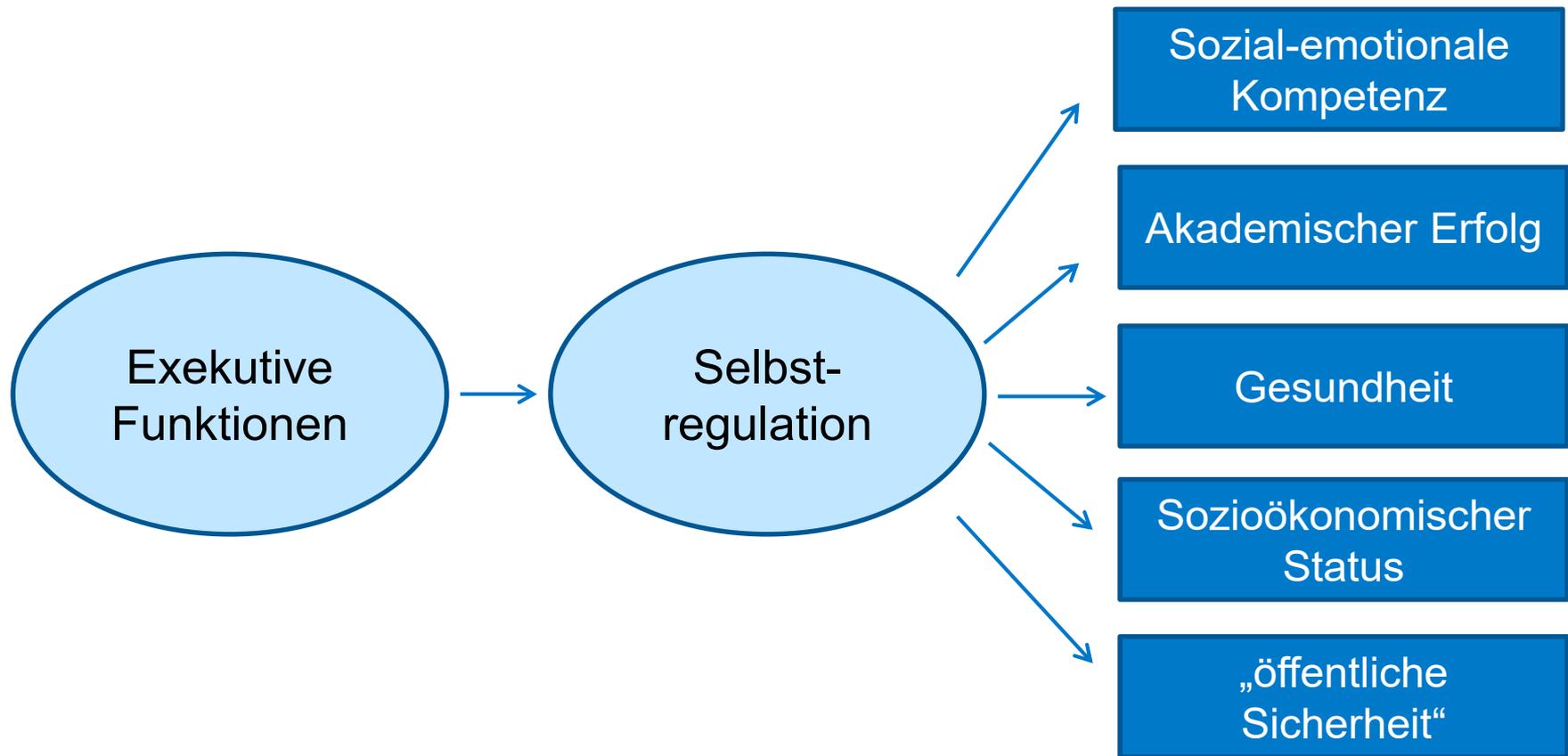
Selbstregulation
(Belohnungsaufschub im Marshmallow-Test)
steht im Zusammenhang mit



Mein ganz persönlicher Marshmallow



Bedeutung der exekutiven Funktionen



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

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)

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

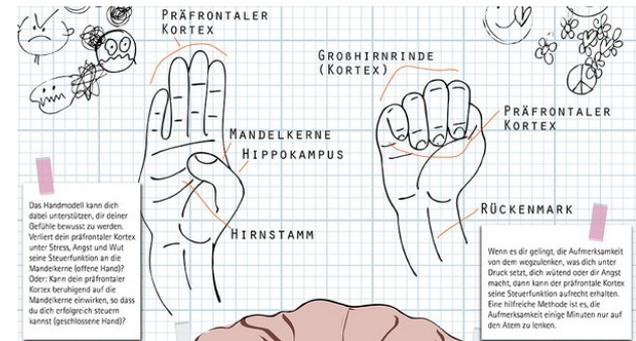
Was beeinflusst die Selbstregulation?

POSITIV

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

NEGATIV

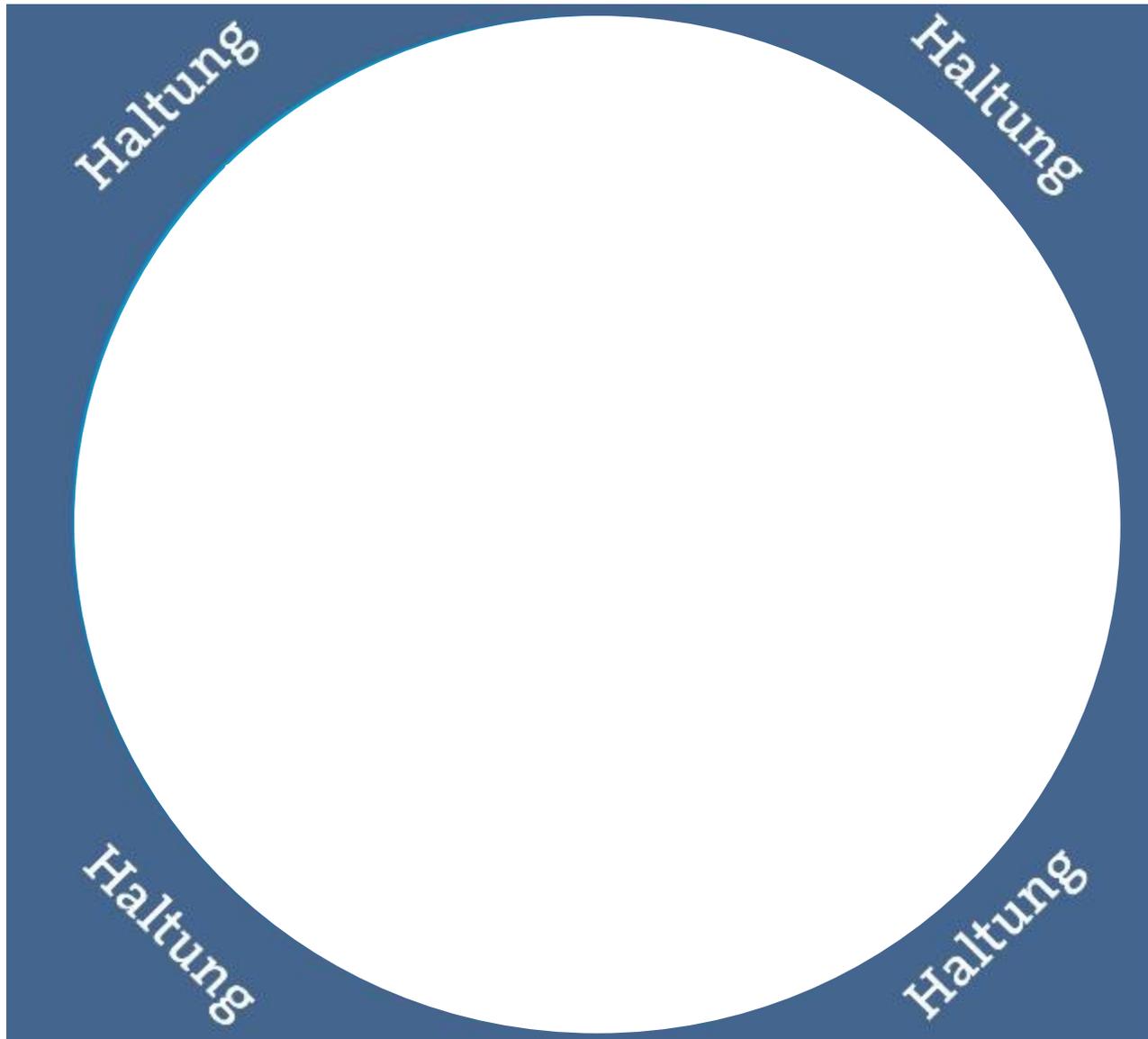
- Stress
- Trauer, depressive Stimmung
- Einsamkeit
- Schlechte gesundheitliche Verfassung
- Schlafmangel



Wie können exekutive Funktionen im Kita-Alltag gefördert werden?



ein Projekt der Baden-Württemberg Stiftung



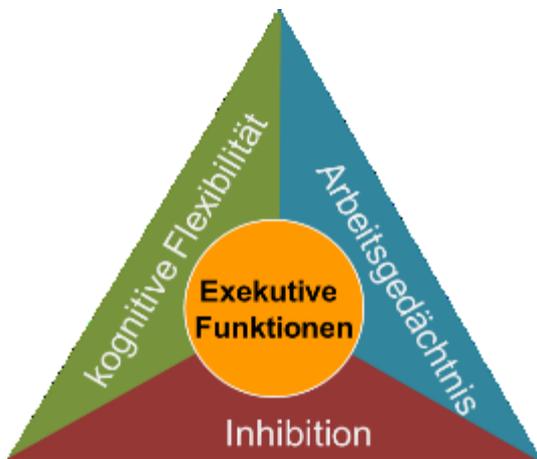
Förderung exekutiver Funktionen

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

Spiele und exekutive Funktionen

sich auf Mitspieler
einstellen

plötzliche Regel-änderung
beachten

Verhalten schnell
anpassen

Impulse
zurückhalten

Handlungen
abrupt abbrechen

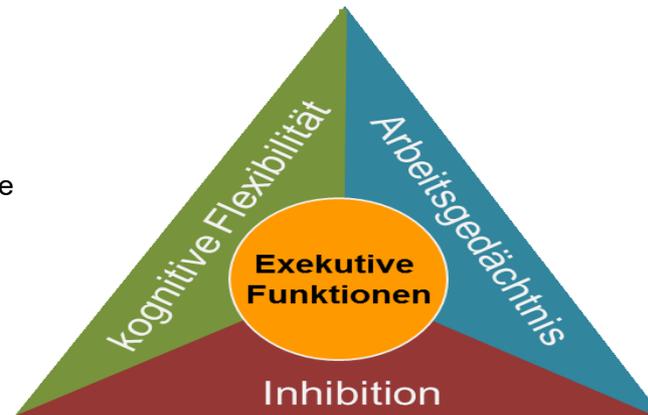
Aufmerksamkeit
lenken

mit Niederlagen
umgehen

sich Regeln und
Kommandos merken

strategisch denken
und planvoll handeln

Wichtiges im
Blick behalten



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