

 **Vortrag**

Gesunde Tagesstruktur versus Überfo(ö)rderung von Kindern
Was brauchen Kinder, was ist zu viel?

Elternrat Schule Marschweg

Jessika Distelmeyer
fortschritte Hamburg

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 1

 **Vom Fördern und Fordern zu Überförderung und Überforderung**
von Katja Schwab

- Jedes dritte Schulkind leidet unter Stress. Schätzungen zufolge zeigen drei bis zehn Prozent depressive Symptome.
- Was Kindern heute fehlt, ist nicht das reichhaltige Angebot an Förderungsmaßnahmen, sondern echte Beziehungen mit authentischen Bezugspersonen.
- Kommt Lernen nicht von selbst?
- Viele Kinder interpretieren zu viel Förderung/Forderung als „Ich genüge nicht“, „Ich bin nicht richtig, so wie ich bin“.
- *„Kinder sind nicht dazu da, unsere Erwartungen zu erfüllen, uns stolz und glücklich zu machen. Es ist sehr schwierig, aber sehr wichtig, unser Kind möglichst losgelöst von unseren eigenen Hoffnungen und Wünschen zu sehen.“* (Katja Schwab)

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 2

 **Austausch**

- Woran merken Sie, dass Ihr Kind überfordert ist?
- Wie reguliert es seinen Stress?
- Wer trifft die Entscheidung, was das Kind den Tag und die Woche über macht?
- Wenn Sie drei Wünsche für Ihren Sohn/Ihre Tochter frei hätten, wenn sie/er ungefähr 20 Jahre alt wäre, wie sähen die aus?

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 3

 **Interview mit Jesper Juul**

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 4

 **Vor der Bildung kommt die Bindung!**

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 5

 **Sicher gebunden**

- Sicher gebundene Kinder und Erwachsene holen sich mehr Hilfe, zeigen mehr Interesse und Neugier an „Neuem“, verfügen über mehr soziale und emotionale Kompetenz. Ihre Gedächtnisleistungen und ihre Lernfähigkeiten sind größer, und ihre Sprachentwicklung ist besser.
- ⇒ Sie verfügen über mehr **Einfühlung und Empathie** in zwischenmenschlichen Beziehungen, was dazu führt, dass sie in der Regel stabilere, freudvollere Beziehungen führen. (K.H.Brisch)

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 6

 **Sicher gebunden**

- Kinder, die sicher gebunden sind, haben als Heranwachsende und Erwachsene eine größere Widerstandskraft (Resilienz) mit belastenden Erfahrungen umgehen zu können. Sie können sie besser bewältigen, in Konflikt- und Krisensituationen Lösungen suchen und finden und haben ein geringeres Risiko psychisch zu erkranken. (Karl Heinz Brisch)

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 7

 **Bindung**

- John Bowlby:

„Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Zeit und Raum miteinander verbindet.“

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 8

 **Bindungstheorie nach John Bowlby**
(1907-1990, britischer Kinderarzt, Kinderpsychiater, Psychoanalytiker)

Ein Säugling entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres eine spezifische emotionale Bindung an eine Hauptbindungsperson.

Die Bindungsperson ist der „**sichere emotionale Hafen**“ für den Säugling.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 9

fortschritte
Forschung
Kommunikation
Beratung

Bindungstheorie

- Bindungsbedürfnisse sind biologische Grundbedürfnisse
- das Bindungssystem wird insbesondere in Situationen von Verunsicherung/Angst aktiviert
- Bindungspersonen als externe Regulationshilfe bei Verunsicherung/ Angst
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson werden die Bindungsbedürfnisse wieder beruhigt!
- Die Bindungsbeziehung sichert das Überleben des Säuglings!
Bindungsperson im Idealfall = sicherer Hafen!

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 10

fortschritte
Forschung
Kommunikation
Beratung

Bindungstheorie

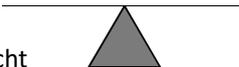
- Die Bindungswünsche stehen im Wechsel mit dem Wunsch nach Erkundung der Welt
- Wenn die Bindungsbedürfnisse beruhigt sind, kann der Säugling seine Umwelt erkunden

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 11

fortschritte
Forschung
Kommunikation
Beratung

Bindung und Exploration

- WIPPE



- Gleichgewicht
- Balance

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 12

Bindungsforschung

- Die Bindungsforschung hat durch viele Studien erwiesen, dass Säuglinge nicht nur durch die konkrete Verhaltensebene (Pflege, Körperkontakt, Stillen) die Feinfühligkeit ihrer Bezugspersonen wahrnehmen und sich an diese sicher binden können, sondern dass sie sich auch durch das empathische Verbalisieren von Gefühlen verstanden fühlen können, auch wenn sie entwicklungsbedingt den Inhalt der Worte der Mutter noch gar nicht verstehen können

18.8.2018

© Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg

13

Feinfühligkeit

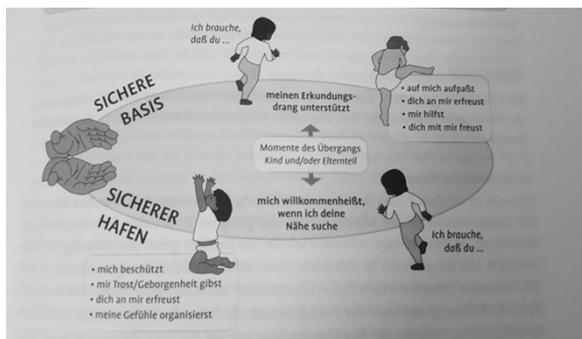
- Die Bezugsperson mit der größten Feinfühligkeit (nicht notwendigerweise, aber am häufigsten die Mutter) wird die Hauptbindungsperson für das Kind
- Konstante Feinfühligkeit gewährleistet eine sichere Bindungsentwicklung
- Die primäre Bindungsperson muss die Signale des Säuglings wahrnehmen
 - richtig interpretieren
 - angemessen reagieren
 - prompt reagieren

18.8.2018

© Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg

14

Aus: Powell, Cooper, Hoffmann, Marvin: Der Kreis der Sicherheit – Klinische Nutzung der Bindungstheorie. G.P.Probst. 2013



18.8.2018

© Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg

15

fortschritte
Klinische
Psychologie
Hamburg

Aus: Powell, Cooper, Hoffmann, Marvin: Der Kreis der Sicherheit – Klinische Nutzung der Bindungstheorie. G.P.Probst. 2013

DER KREIS DER SICHERHEIT

Anfangs werden die Gefühle von der primären Bezugsperson organisiert.

Dann werden die Gefühle mit Hilfe der Bezugsperson organisiert.

Und schließlich kann das Kind seine Gefühle selbst organisieren.

ABBILDUNG 12.3. Wie Kinder lernen, mit ihren Emotionen umzugehen. Copyright 2001 by Cooper Hoffman & Powell.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 16

fortschritte
Klinische
Psychologie
Hamburg

Vor der Bildung kommt die Bindung

- „Die wichtigste Voraussetzung für die Herausbildung und Stabilisierung komplexer neuronaler Verschaltungsmuster im kindlichen Gehirn ist emotionale Sicherheit.“

Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden

→ Sichere Bindung!

- „Angst und psychoemotionale Belastungen führen zu Belastungen in der Hirnentwicklung und äußern sich in eingeschränkter Beziehungsfähigkeit, mangelnder Neugier und Lernfähigkeit.“

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 17

Still face experiment



18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 18

 **Mentalisierung**

„Mentalisierung ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren.“

Peter Fonagy (geb.1952)
Englischer Psychologe und Psychoanalytiker sowie Professor für Psychologie am University College London.

18.8.2018 © Jessica Distelmeyer-fortschritte Hamburg 19

 **Liebe allein reicht nicht**

- **Interview mit Klaus und Karin Grossmann**
Spiegel Wissen, Nr.1 / 2014

18.8.2018 © Jessica Distelmeyer-fortschritte Hamburg 20

 **Lernen durch Erfahrung**
(aus: Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden)

- Zwei wichtige existenzielle Grundbedürfnisse eines jeden Babys, Kindes, Erwachsenen:
- Bindung und Exploration
- 1. Erfahrung engster, vertrauter Verbundenheit
- 2. Erfahrung aus der Sicherheit bietenden Verbundenheit heraus immer wieder neu über sich selbst hinauswachsen zu können und NEUES zu entdecken und zu wachsen
- Beide Erfahrungen bedingen einander
- Wenn sie ausbleiben, kann das Kind seine kognitiven, sozialen, emotionalen Fähigkeiten nicht adäquat entwickeln und die eigene Individualität zufriedenstellend entwickeln.

18.8.2018 © Jessica Distelmeyer-fortschritte Hamburg 21

fortschritte
Forschung
Klinische
Psychologie

Fremde Situation



18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 22

fortschritte
Forschung
Klinische
Psychologie

Bindungsstile

- Sicher gebunden (ca. 60%)
- Unsicher gebunden
 - Vermeidend (ca. 20-25%)
 - Ambivalent (ca. 10-15%)

Zusatzmuster ?

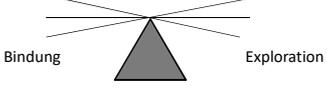
- Desorganisiert (ca. 5-10%)
- Bindungsstörung (ca. 3-5%)

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 23

fortschritte
Forschung
Klinische
Psychologie

Sicher gebunden

- offener Austausch über Gefühle
- kompromissbereit bei Konflikten
- beziehungsbezogen und autonom
- selbstverantwortlich bei Belastung, dazu gehört, andere aktiv um Hilfe zu bitten



18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 24

fortschritte
Hochschule
Hamburg



Spiel als selbstwirksames Lernen

- Geleitet von den Signalen des Kindes bilden die Eltern einen anregenden, strukturierenden und unterstützenden Rahmen („Scaffolding“), einen stressfreien Spielraum, in dem es seine reifenden Fähigkeiten selbstwirksam, in Eigenaktivität, erproben und einüben kann, in Bezug auf:
 - Exploration und Spiel
 - Aufmerksamkeitsregulation
 - Turn-taking, Kooperation
 - Kommunikation und Spracherwerb

18.8.2018 **Dr. Dagmar Brandt** 25

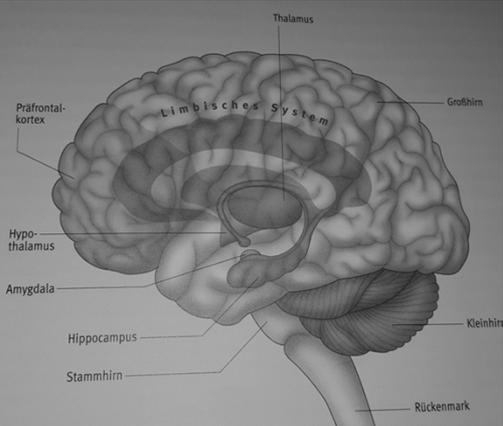
fortschritte
Hochschule
Hamburg

Sicher gebunden?



18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 26

fortschritte
Hochschule
Hamburg



18.8.2018 27

Neurobiologische Grundlagen des Belohnungssystems

- Der angeborene Lerntrieb der Kinder → Neurobiologie:
- Das Gehirn „sucht“ sich seine Anregungen, es „sucht“ nach Abwechslung, und es versucht, Denk- und Erklärungskonzepte zu erstellen.
- Dabei führt jeder Lernerfolg zu einem Glücksgefühl, das über die Ausschüttung körpereigener Glücksdrogen (Dopamin) dem Gehirn einen „Kick“ gibt, den es immer wieder sucht.

→ Das limbische System muss angesprochen werden!
 → Lernen braucht Spaß und Freude!

Nach: PD Dr. phil. habil. Marion Grein

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 28

Lernen als neurobiologische Belohnung

- Positive Emotionen schütten **Dopamin** aus
 → dies setzt bei Verstärkung (z.B. durch Feedback, Lob, Anerkennung, Wertschätzung) **endogene Opiode** frei („körpereigenes Opium“, Endorphine)
- Weiterer „Neurotransmitter/Hormon“ ist **Oxytocin** („Bindungshormon“ → Empathie)
- **Dopamin**: Ich will mehr wissen/lernen (Handlungsbereitschaft, Aufmerksamkeit)
- **Endogene Opiode**: Es macht Spaß, mehr zu lernen (Lebensfreude, Ich-Gefühl)
- **Oxytocin**: Der Lehrende/Bezugsperson ist sympathisch (Vertrauen, Zuneigung)
- **Dopamin, endogene Opiode und Oxytocin** zusammen sind die Grundlage der Motivation!

Nach: PD Dr. phil. habil. Marion Grein

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 29

Was Kinder brauchen, um leicht und erfolgreich lernen zu können

- Kinder bestehen von Natur aus zu 99 Prozent aus Neugierde und Lernbegeisterung.
- Sie sind durch und durch darauf angelegt, neue Erfahrungen zu machen, Kompetenzen zu erwerben und ihre Lebenswelt in möglichst vielen Facetten zu begreifen.
- Im Kleinkindalter entfaltet sich dieser Antrieb in unübersehbarer Weise, während er mit dem Schuleintritt langsam zu erlahmen oder zu versiegen scheint.
- Unter günstigen Verhältnissen bleibt Kindern die urwüchsige Neugierde jedoch erhalten und sie erleben die schulische Umgebung mehr als Anregung denn als Belastung.

Quelle: <https://bayernnachhilfe.de/was-kinder-brauchen-um-leicht-und-erfolgreich-lernen-zu-koennen/> Bayernnachhilfe – Institut für Lernpädagogik und Didaktik
 Dipl.-Psych. Dipl.-Ing. Thorsten Kerbs

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 30

Was Kinder brauchen, um leicht und erfolgreich lernen zu können?

- Stabiles Beziehungsgefüge – sichere Bindung!
- Viel Kontakt zu Gleichaltrigen und freie Zeit in der Peer-Group
- Wertschätzung und Anerkennung
- Wenn Eltern und Lehrer*innen die Individualität eines jeden Kindes erkennen und wertschätzen
- Balance von In- und Output
- Eine Resonanz von Eltern und Lehrer*innen, die auf Beobachten, Erkennen und frei von Bewertung ist
- Ausreichend angenehme Sinnesreize

Inspiration: <https://bayernnachhilfe.de/was-kinder-brauchen-um-leicht-und-erfolgreich-lernen-zu-koennen/> Bayernnachhilfe – Institut für Lernpädagogik und Didaktik
Dipl.-Psych. Dipl.-Ing. Thorsten Kerbs

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 31

Aus: Daniel J. Siegel & Tina P. Bryon:
Achtsame Kommunikation mit Kindern



18.8.2018 32

Aus: Daniel J. Siegel & Tina P. Bryon:
Achtsame Kommunikation mit Kindern

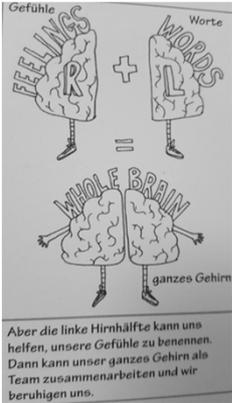


Manchmal sind wir verärgert und reden nicht darüber. Dann kann das Gefühl in uns immer stärker werden, wie eine große Welle, die uns mitreißt. Dann sagen oder tun wir etwas, das wir eigentlich nicht wollen.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 33

fortschritte
Fortschritte
Fortschritte

Aus: Daniel J. Siegel & Tina P. Bryon:
Achtsame Kommunikation mit Kindern



Aber die linke Hirnhälfte kann uns helfen, unsere Gefühle zu benennen. Dann kann unser ganzes Gehirn als Team zusammenarbeiten und wir beruhigen uns.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 34

fortschritte
Fortschritte
Fortschritte

Fördern, aber nicht überfordern

(aus: Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden)

- Kinder brauchen engagierte, zugewandte, geduldige, fröhliche, liebevolle, zuverlässige Bindungs- und Bezugspersonen, die dem Kind:
 - Mut machen
 - Vertrauen schenken
 - ihm zur Seite stehen, wenn es allein nicht mehr weiter weiß
 - die ihm viele unterschiedliche Lebenserfahrungen ermöglichen – vor allem solche, die ihm helfen, andere Menschen besser zu verstehen
 - die den Sinn und Nutzen von Disziplin vorleben und erfahrbar machen
 - die ihm die Notwendigkeit von Regeln verdeutlichen

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 35

fortschritte
Fortschritte
Fortschritte

Aus: Powell, Cooper, Hoffmann, Marvin: Der Kreis der Sicherheit – Klinische Nutzung der Bindungstheorie.

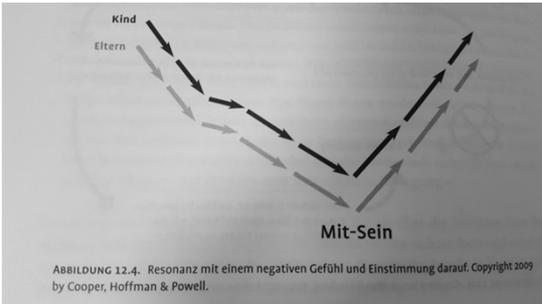


ABBILDUNG 12.4. Resonanz mit einem negativen Gefühl und Einstimmung darauf. Copyright 2009 by Cooper, Hoffman & Powell.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 36

fortschritte
Psychologische
 Beratung
 Hamburg

Aus: Powell, Cooper, Hoffmann, Marvin: Der Kreis der Sicherheit – Klinische Nutzung der Bindungstheorie.

ABILDUNG 12.5. Kind wird gedrängt, sich der elterlichen Halbfischmusik anzupassen. Copyright 2009 by Cooper, Hoffman & Powell.

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 37

fortschritte
Psychologische
 Beratung
 Hamburg

Schenken sie dem Kind viele Freiheiten und ausgiebigen Freiraum für kindgerechte Beschäftigungen
(aus: Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden)

- im Garten oder vor der Garage spielen
- auf der Couch liegen und dösen
- Singen und summen
- Quatsch machen
- Nichts tun
- Langeweile
- matschen im Sandkasten
- Rollenspiele und Selbstgespräche

.....
Einfach nur SPIELEN....

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 38

fortschritte
Psychologische
 Beratung
 Hamburg

Lernen durch Erfahrung
(nach Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden)

Die für die Bewältigung von Problemen besonders wichtigen, hoch komplexen Nervenverschaltungen können sich im kindlichen Gehirn nicht entwickeln, wenn Kinder:

- in einer Welt aufwachsen, in der die Aneignung von Wissen und Bildung keinen Wert besitzt (Spaßgesellschaft)
- Keine Gelegenheit finden, ihre eigene Welt aktiv mitzugestalten (passiver Medienkonsum)
- Keine Freiräume mehr finden, um ihre eigene Kreativität spielerisch zu entdecken, ohne jeglichen Druck ein „tolles Ergebnis“ zu produzieren
- Mit Reizen überflutet, verunsichert und verängstigt zu werden (Überforderung)
- Daran gehindert werden, Schwierigkeiten anzugehen und eigenständig, bei Bedarf mit Unterstützung zu bewältigen (Verwöhnung)
- Keine Anregungen erfahren und mit ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen nicht wahrgenommen werden (Vernachlässigung)

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 39

Lernen aus innerem Antrieb
 (nach Prof.Dr. Gerald Hüther/Cornelia Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden)

- Neben der äußeren Stimulation und Förderung/Anregung entstehen neue Verknüpfungen der Nervenzellen im Gehirn, sondern vor allem auch durch den inneren Antrieb, Ideen, Vorstellungen, Aktivitäten.
- „*Alles, was das Kind aus sich selbst heraus entwickelt, ist die beste Nahrung für sein Gehirn und bringt sein Tun und Trachten, die Entwicklung seiner Persönlichkeit voran.*“

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 40

Neurobiologische Grundlagen des Belohnungssystems



18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 41

8 Tipps: So fördern Sie die geistige Entwicklung Ihres Kindes
 Daniel Bialecki

- **Tipp 1: Den Terminkalender leeren**
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind höchstens zwei feste Termine in der Woche hat, sodass genügend Platz nach Schule und Hausaufgaben bleibt, um „einfach nur zu spielen“.
- **Tipp 2: Der richtige Ort zum Spielen**
- Wohnung kindersicher machen
- **Tipp 3: Weniger Spielzeug ist mehr - reduzieren die Reizüberflutung.**
- **Tipp 4: Keine Angst vor Langeweile**
- Hat Ihr Kind einmal nichts zu tun, fordert das nur seine geistigen Kräfte heraus, neue Ideen zu entwickeln.
- **Tipp 5: Interesse zeigen**
- Nehmen Sie Anteil. Loben Sie es für kreative Ideen und Durchhaltevermögen.
- **Tipp 6: Spielen an der frischen Luft**
- Lassen Sie Ihren Nachwuchs über Spielplätze oder durch Parkanlagen mit Waldflächen und Böschungen toben, bekommt er ein Gefühl für seinen Körper und trainiert seine Motorik. Das Sonnenlicht versorgt den Frischluft-Abenteurer zusätzlich mit Vitamin D – das stärkt die Knochen.
- **Tipp 7: Raus aus der Stadt**
- **Tipp 8: Spielen und Lernen verbinden**

18.8.2018 © Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg 42

Literatur

- Brisch, Karl-Heinz: Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Klett-Cotta 2011 (11. Auflage)
- Brisch, Karl-Heinz; Hellbrügge, Theodor (Hrsg.): Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Klett-Cotta 2009 (3. Auflage)
- Hüther, Prof.Dr. Gerald /Nitsch, Cornelia: Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden. GU. 2013
- Powell, Cooper, Hoffmann, Marvin: Der Kreis der Sicherheit – Klinische Nutzung der Bindungstheorie. G.P.Probst. 2013
- Siegel, Daniel J. & Bryon, Tina P. : Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor. 2013

18.8.2018

© Jessika Distelmeyer-fortschritte Hamburg

43
