

Die Kita als sicherer Ort

Stressregulation als Aufgabe und Herausforderung im pädagogischen Alltag

Referentin: Corinna Scherwath
Institut für verstehensorientierte Pädagogik

„Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit – in einer Welt in der nichts sicher scheint“
Silbermond



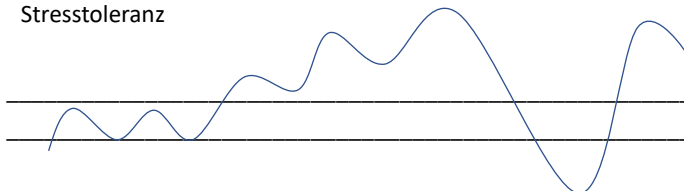
1

„Die Nerven von Kindern liegen blank!“

- Kinder werden mit einem nicht vollständig ausgebildeten Nervensystem geboren:

Das bedeutet:

- Sie erleben Gefühle viel stärker als Erwachsene
- Sie sind durchlässig und „ansteckbar“ für alles was in der Luft liegt
- Sie können sich nicht selbst beruhigen, wenn sie aufgeregt sind
- Kinder bis zum 7ten Lebensjahr haben eine entsprechend schmale Stresstoleranz



2

Das Bindungssystem ist der Gegenspieler vom Stresssystem

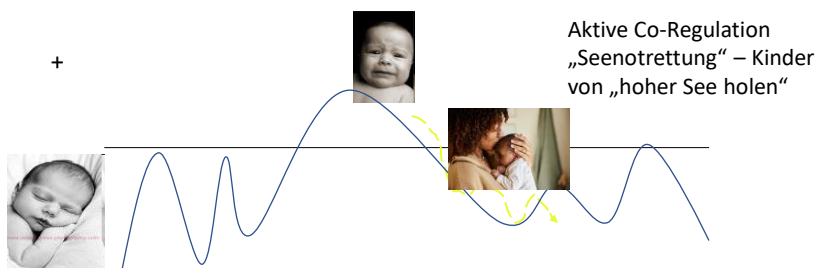


Stresshormone:
Adrenalin
Noradrenalin
Cortisol

3

Co-Regulation und Selbstregulation

Stresstoleranzfenster

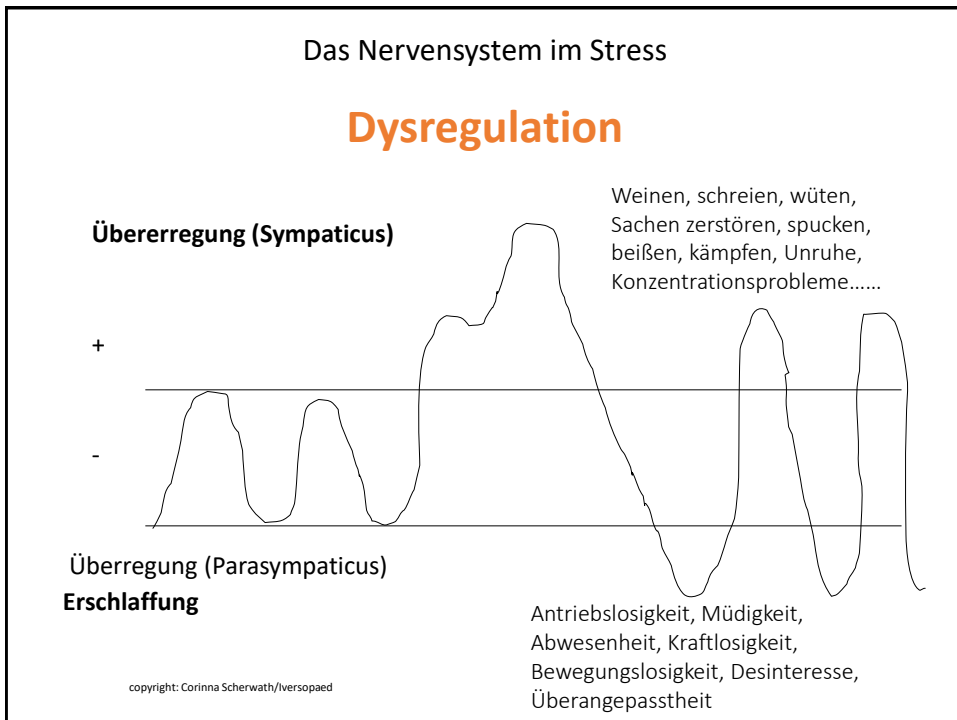


Basale Co-Regulation – Entspannter Grundmodus (sicherer Hafen)

- Ausstrahlung
- Innere Ruhe
- Atmosphäre

In Anlehnung an K.H.Brisch

4



5

Atmosphären emotionaler Sicherheit

***Freundlichkeit:** Lächeln, ruhige Stimme,
warmer Blick, positive Signale

***Präsenz:** Anwesenheit, Nähe, feinfühliges
Blick- und Körperkontakt

***Entspannung/Ruhe:** ruhige Bewegungen,
beruhigende Stimme

Resonanz:

- Gefühle und Bedürfnisse spiegeln
- Nonverbale Resonanz

Trost, Zuwendung, Beruhigungserfahrung

Selbstregulation: „Innere ruhige See“ bei den
Fachkräfte

Die sozial-emotionalen Fähigkeiten von Kindern entfalten sich insbesondere, wenn Kinder innerlich beruhigt sind und äußerlich Halt spüren

6



Ich möchte
Leuchtturm
sein....

....in Nacht und Wind –

**für Dorsch und Stint,
für jedes Boot –**

**und bin doch selbst ein Schiff
in Not!**

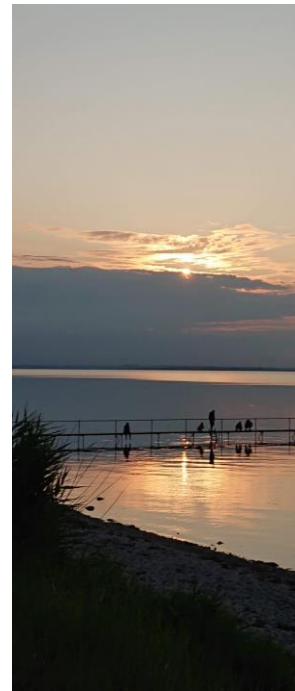
Wolfgang Borchert

7

Nervensysteme in Interaktion

Unser Licht und unsere Dunkelheit...
....unsere Anspannung und unsere Entspannung...
....unsere Ruhe und unsere Unruhe...
...unsere Energie und unsere Energielosigkeit...
....unsere Weite und unsere Enge
...unsere Lebendigkeit und unsere Starre

....spiegeln sich im Gegenüber und nehmen Einfluss auf
seinen Zustand und seine Befindlichkeit !



8



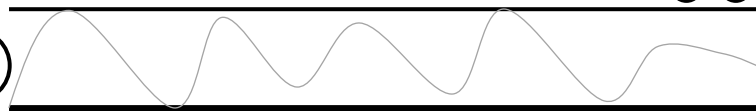
SELBSTSTABILISIERUNG

“Man muss sich auch von sich selbst
nicht alles gefallen lassen!”
Viktor Frankl

9

Alles reine Nervensache!

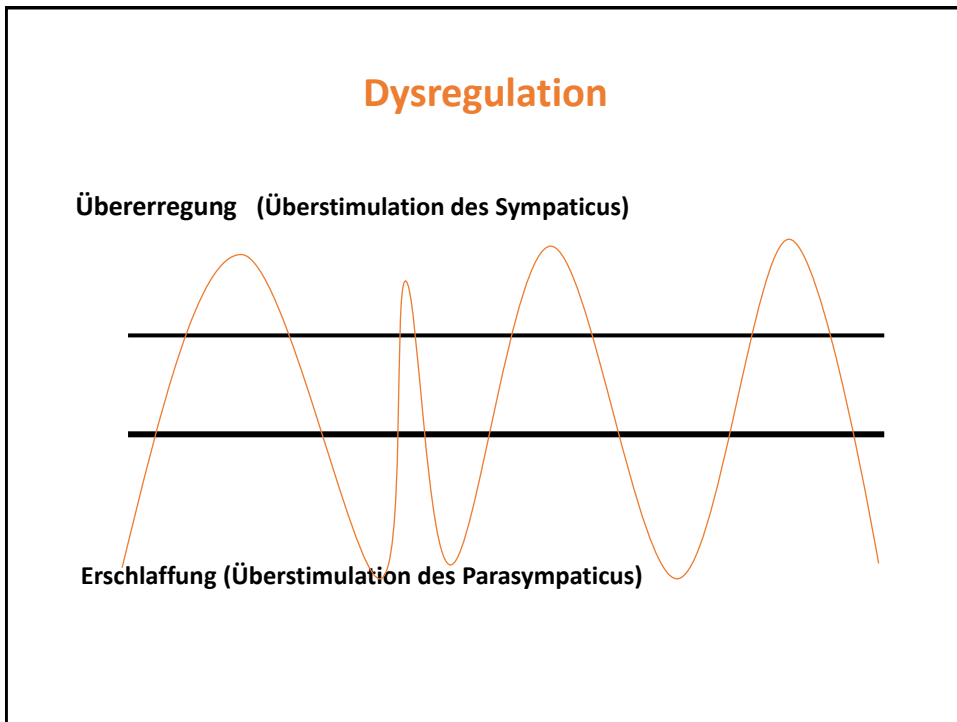
Sympaticus : Aktivität



Parasympaticus: Entspannung



10



11



12

„Rettung“ – sich selbst von hoher See herunterholen



- **Ablenkstrategien**
 - Das Gehirn beruhigen
- **Körperstrategien**
 - Den Körper stabilisieren
- **Ressourcenstrategien**
 - sich selber Gutes tun

13



Selbststabilisierung im Team – das Team als Kraftort

ERMUTIGUNG – BESTÄRKUNG - AUFMUNTERUNG

14



“Wenn ich
mich
verbunden
fühle, kann
ich viel
ertragen” -

Viktor Frankl

15

Chatschätze

- Bei Kindern liegen die Nerven blank!
- Pädagogische Fachkräfte sollten emotional schwindelfrei sein.
- emotional schwindelfrei bleiben :-)
- „Wenn ich mich verbunden fühle, kann ich viel ertragen!“ :-)
- „Nicht nur die Zustände sind verantwortlich für den Zustand“
- wenn wir Worte finden für die Gefühle, wird Oxytocin ausgeschüttet
- Die Kinder brauchen einen sicheren Ort, an dem sie nichts alleine schaffen müssen und nicht alleine sein!
- Zu nett gibt es gar nicht
- Verbunden bleiben
- Das Team als Kraftort
- Zu lieb sein gibt es nicht
- oxytocin
- Verbunden bleiben
- ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen - Frankl
- Die Innere ruhige See als Fachkraft sein
- man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen

16

- Ansteckend
- Bedingungen bestimmen nicht, wie es uns geht.
- Die liebe zu menschen ist die höchste Tugend
- "Zu lieb sein gibt es nicht"
- mehr trinken
- Das Team als bergtruppe
- bindungshormon
- Mein Team als Kraftort 😊
- Man muss das unmögliche versuchendem das mögliche zu erreichen.
- Man kann nie zu lieb sein
- DAS TEAM ALS KRAFTORT?
- Sicherheit ist die Grundlage für Lernen
- Lerne, Freude zu behalten
- Selbstfürsorge
- sicherer hafen

17

- Mehr Bewegen, viel trinken, gutes Essen, früher schlafen
- Es gibt kein "zu lieb!" ❤️ und eine Kraftquelle nutzen
- Wenn ich Verbunden fühle kann ich viel ertragen!
- Verbunden mit mir, Ressourcen überprüfen, zu lieb gibt es nicht
- Danke für die Erinnerung an die Selbstfürsorge.
- Sicherer Hafen im Team und zu lieb sein gibt es nicht 🧘
- Das Team als Kraftort und zu lieb sein gibt es nicht 👍

18

©Alle Rechte (Copyright, Verbreitung, Weiterverwendung einzelner Passagen etc.) an den Inhalte dieser Präsentation: Corinna Scherwath

Weitere Infos zu Veranstaltungen, Beratung etc :

Corinna Scherwath

Kontakt:

Institut für verstehensorientierte Pädagogik (IversoPaed)

Dorotheenstrasse 56

22301 Hamburg

info@verstehensorientierte-paedagogik.de

www.verstehensorientierte-paedagogik.de



*Folgt mir gern bei Instagram:
@verso.paed
#verstehensorientiertepaedagogik*

Veröffentlichungen :

Corinna Scherwath/Sibylle Friedrich, Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung
Reinhardtverlag, Erscheinungsdatum: 3.Aufl. Juli 2016

Corinna Scherwath: Was Klaras Verhalten uns sagen kann.....Ressourcenorientierte Zugänge bei auffälligem Verhalten, Cornelsen Verlag, Erscheinungsdatum: 2.Aufl Juni 2021

Corinna Scherwath: Liebe lässt Gehirne wachsen. Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken, Cornelsen Verlag; Erscheinungsdatum: März 2021

C.Scherwath www.verstehensorientierte-paedagogik.de