

Regulation Resilienz Resonanz

Keynotes für Fachtage und Kongresse

Selbstregulation und Co-Regulation als Grundlage für Gesundheit, Beziehung und Bildung

Gestresste Kinder lernen nicht.

Und ein gestresstes System kann ein anderes gestresstes System nicht regulieren.

Selbstregulation ist für Kinder eine neurophysiologische und emotionale Entwicklungsleistung. In den ersten Lebensjahren sind sie dafür auf die feinfühlig Co-Regulation durch Erwachsene angewiesen.

Co-Regulation ist eine professionelle Beziehungsleistung.

Die eigene Selbstregulation der Erwachsenen wird damit zur zentralen Handlungskompetenz: Sie ermöglicht, Stressdynamiken zu erkennen und passend zu beantworten.

Der Körper ist ein entscheidender Zugang zu Regulation, Resilienz und Resonanz - gleichzeitig ist er in der Pädagogik häufig (zu) wenig beachtet. Für den Alltag in Bildungsinstitutionen ist es wichtig, den Körper und seine (Bewegungs-)Bedürfnisse nicht nur mitzudenken, sondern verstärkt in den Fokus zu rücken.

Ineke Eilers

 www.inekeeilers.de

 info@inekeeilers.de



- Kita-Fachberaterin ●
- Autorin ●
- Gesundheitswissenschaftlerin (B.A.) ●
- Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) ●
- Neuromotorische Entwicklungsförderin (INPP) ●
- Marte Meo Practitioner ●
- Ernährungsberaterin ●
- Yogalehrerin ●
- 10 Jahre Erfahrung in früher Bildung ●
- und wissenschaftlicher Praxisforschung





Selbstregulation durch Co-Regulation

- Wie entwickeln Kinder Selbstregulation?
- Weshalb brauchen Kinder Erwachsene, um sich zu regulieren?
- Welche Formen der Co-Regulation gibt es?
- Wie sollten Erwachsene sich verhalten, wenn sie Kinder co-regulieren möchten?

Selbstregulation - nicht ohne den Körper

- Weshalb ist Selbstregulation nicht nur emotional und kognitiv, sondern auch physiologisch zu verstehen?
- Inwiefern sind wir "mehr als Gehirne am Stiel"?
 - Wie kann der Körper Selbstregulation unterstützen?
 - Wie können wir mehr Räume und Zeiten für den Körper und seine Bedürfnisse umsetzen?



Kleine Körper, große Reaktionen

- Warum reagieren Kinder so unterschiedlich auf Belastungen?
- Was können Kinder in welchem Alter (noch nicht) regulieren?
- Wie können wir herausfordernde Gefühle wertschätzend begleiten?
- Wie lernen Kinder, sich selbst zu regulieren?

Selbstregulation als Zukunftskompetenz

- Was brauchen Kinder heute für die Welt von morgen?
- Weshalb ist Selbstregulation nicht eine "Hier und Jetzt"-, sondern auch eine Zukunftskompetenz?
 - Wie entsteht Selbstregulation?
 - Wie können wir Kinder in der Entwicklung von Selbstregulation unterstützen?



Formate

Die Inhalte des Vortrages werden individuell Ihren Anlass abgestimmt und können 45 - 90 Minuten umfassen.

Im Rahmen von Fachtagen kann der Vortrag durch anschließende Workshops vertieft bzw. erweitert werden.