

Regulation Resilienz Resonanz

Vorträge für Fachtage und Kongresse

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

Selbstregulation ist für Kinder eine neurophysiologische und emotionale Entwicklungsleistung. In den ersten Lebensjahren sind sie dafür auf die feinfühliges 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.

Selbst- und Co-Regulation können nur wirksam werden, wenn sie **den Körper** einbeziehen und sich nicht nur auf kognitive, sondern auch auf körperliche - oder besser: verkörperte - Prozesse bezieht. Denn der Körper ist das primäre Ausdrucks- und Regulationsmedium von Kindern.

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



Themen



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.