

Selbst-Regulation bei Kindern

- Für 60 Alltagssituationen -

Praxisnaher und gesunder Umgang mit starken Gefühlen, Impulsen, Schlafproblemen & der emotionalen Entwicklung

Cristina Karim, 2024. ISBN 9783911569002, ca. 16 €



Die Entwicklung der Selbstregulation bei Kindern ist ein wichtiges Thema, das explizit auch Kinder mit Wahrnehmungsbesonderheiten, besonders im Bereich der Modulation, betrifft. Auch wenn die Autorin keinen Bezug auf sensorische Verarbeitungsbesonderheiten nimmt, sondern sich allgemein auf die Fähigkeit zur Selbstregulation bezieht, erscheinen manche der Strategien auch für Kinder mit sensorischen Verarbeitungsschwierigkeiten geeignet.

Das Buch, das primär an Eltern „gefühlstarker Kinder“ gerichtet ist, ist in zwei ungleich große Teile gegliedert. Im ersten Teil führt die Autorin die Leserschaft in das Thema „Selbstregulation“ ein. Kurz und griffig befasst sie sich mit der Frage, was Selbstregulation ist, wie diese sich entwickelt und welchen Einfluss die Umwelt auf die Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstregulation hat. Plakativ und sehr kurz greift sie mögliche Missverständnisse der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Kindern mit „starken Gefühlen“ auf und fordert zu einem Perspektivwechsel auf.

Im zweiten Teil des Buches, dies ist der Hauptteil, greift sie 60 Alltagssituationen auf, in denen es zu Konflikten kommen könnte, z.B. „Schwierigkeiten, sich beim Essen zu konzentrieren“ oder „Aggressives Verhalten gegenüber neuen Kindern im Kindergarten“, beschreibt die Situation und gibt dann Lösungsvorschläge. Diese sind sehr breit gefächert und nutzen verschiedene Ansätze, wie beispielweise mentale Vorbereitung des Kindes auf spezifische Situationen, Eingehen auf sensorische Besonderheiten, Reflexion von Situationen, Einsatz von Beruhigungstechniken, Einsatz von Techniken aus der Verhaltenstherapie und vieles mehr. Die Eltern werden zudem aufgefordert, sich nicht entmutigen zu lassen, auch wenn die Fortschritte klein sind, und sich auch um die eigene Selbstregulation zu kümmern. „Denke daran, dass Selbstregulation nicht nur ein Ziel ist, sondern ein lebenslanger Prozess“.

Am Ende des Buches ist eine praktische Übersicht von Techniken zur akuten Beruhigung zu finden. Über einen QR-Code können zudem 99 Spiele zur Selbstregulation heruntergeladen werden.

Auch wenn das vorliegende Buch eigentlich für Eltern geschrieben wurde, bietet es auch TherapeutInnen Anregungen, um Ideen zur Lösung von Konfliktsituationen mit Eltern zu entwickeln. Es ist auch geeignet, es an Eltern weiter zu geben, zumal der theoretische Teil mit 7 Seiten überschaubar ist und dann spezifisch von den Eltern die Situationen herausgesucht werden können, die in ihrem Alltag schwierig sind.

Schade ist, dass nichts über die Autorin bekannt wird. Aus den Vorschlägen geht hervor, dass sie wohl ein umfangreiches (therapeutisches?) Wissen hat, da sie, wie beschrieben, einen breit gefächerten Strauß an Maßnahmen zu den verschiedenen Schwierigkeiten anbietet.

Wenig ansprechend ist das Layout des Buches. Mich persönlich stört auch, dass die Autorin nach der Beschreibung einer Konfliktsituation dann „die Lösung“ präsentiert, und nicht von Lösungsideen o.ä. spricht, da es aus meiner Erfahrung niemals „die Lösung“ gibt. Bei den Erläuterungen zu möglichen Gründen für das von dem Kind gezeigte Verhalten fehlt häufig der „sensorische Blick“. Dieser könnte bei einigen Konfliktsituationen möglicherweise ergänzend zu anderen Lösungsideen führen.

Kurz und knapp: ein mit kleinen Abstrichen hilfreiches Buch für das Coaching/die Beratung von Eltern bei schwierigen Alltagssituationen.

Ingrid Löffler-Idel [Kontakt: loeffler-idel@gmx.de]