



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen zum Workshop:

«Was Kinder brauchen, um
sich gesund zu entwickeln»

Susanne Hirsig



Kinder – was sie brauchen,
um sich gesund zu entwickeln

Über die kindliche Hirnentwicklung
und die emotionalen Bedürfnisse der
Kinder



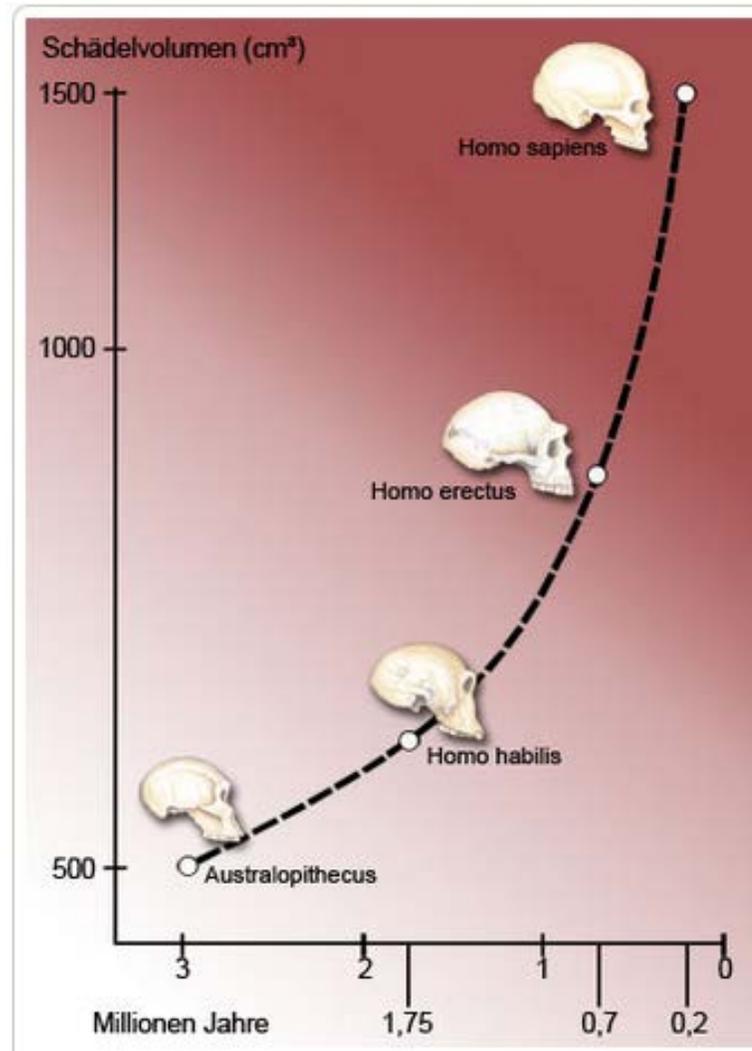
Ablauf



- Kurzeinführung in die Neurologie
- Grundhaltung / Menschenbild
- Das kognitive Dreieck
- Alle Gefühle sind erlaubt
- 4 Werte nach Jesper Juul
- Was benötigen Kinder im Alltag



Neurologie – eine Kurzeinführung



Gewicht in Gramm:

Hauskatze: 30gr

Kleiner Hund: 72gr

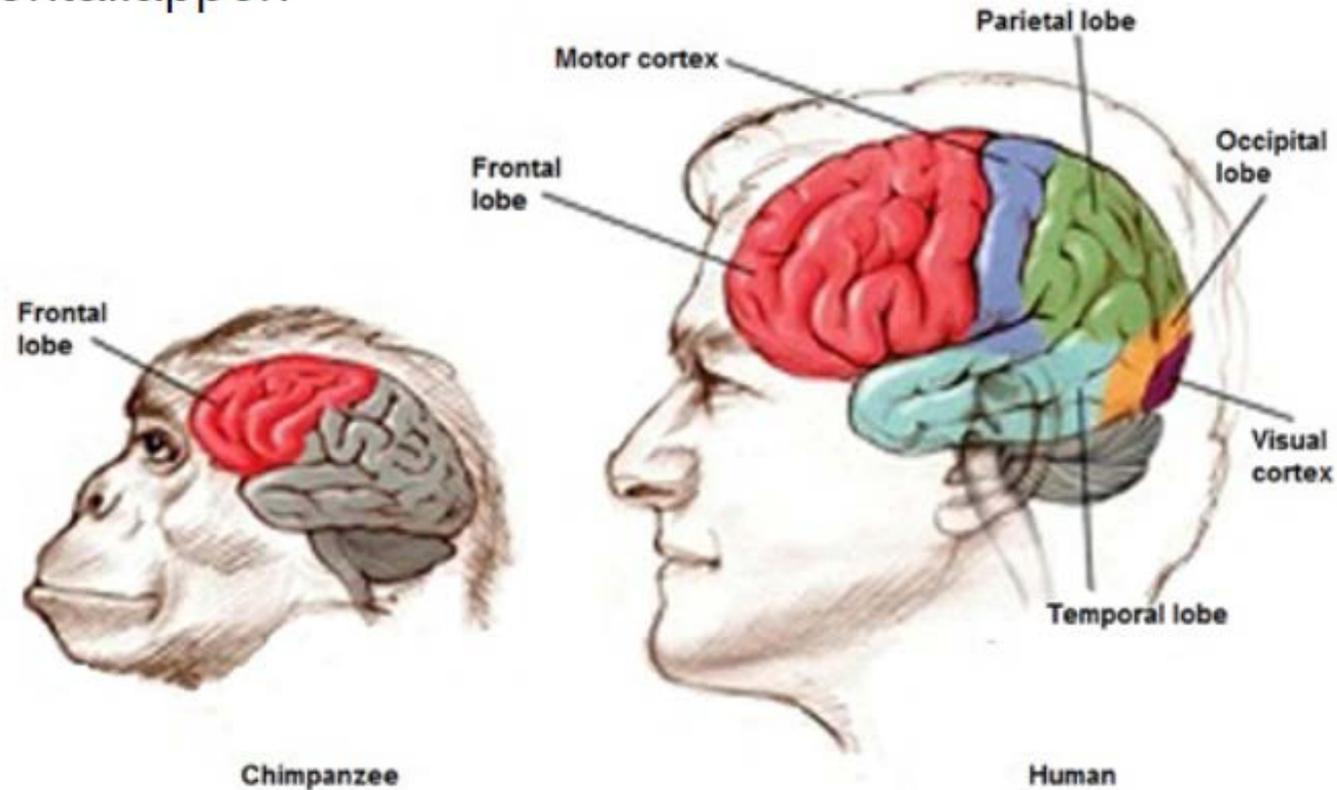
Schimpanse: 95gr

Durchschnittlich
beim Homo sapiens: 1500gr

Elefant: 6000g

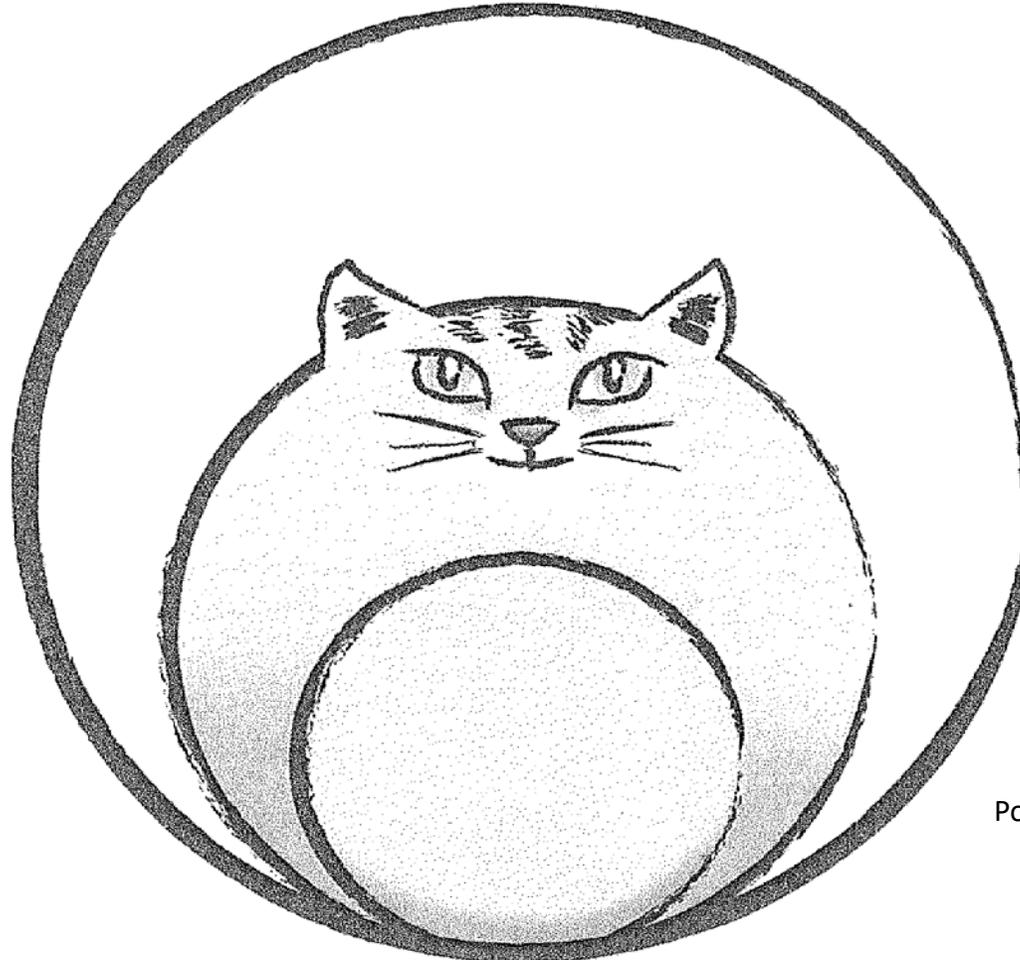
Neurologie – eine Kurzeinführung

Frontallappen



(Quelle: www.frontiersin.org)

Aufbau des Gehirns vereinfacht



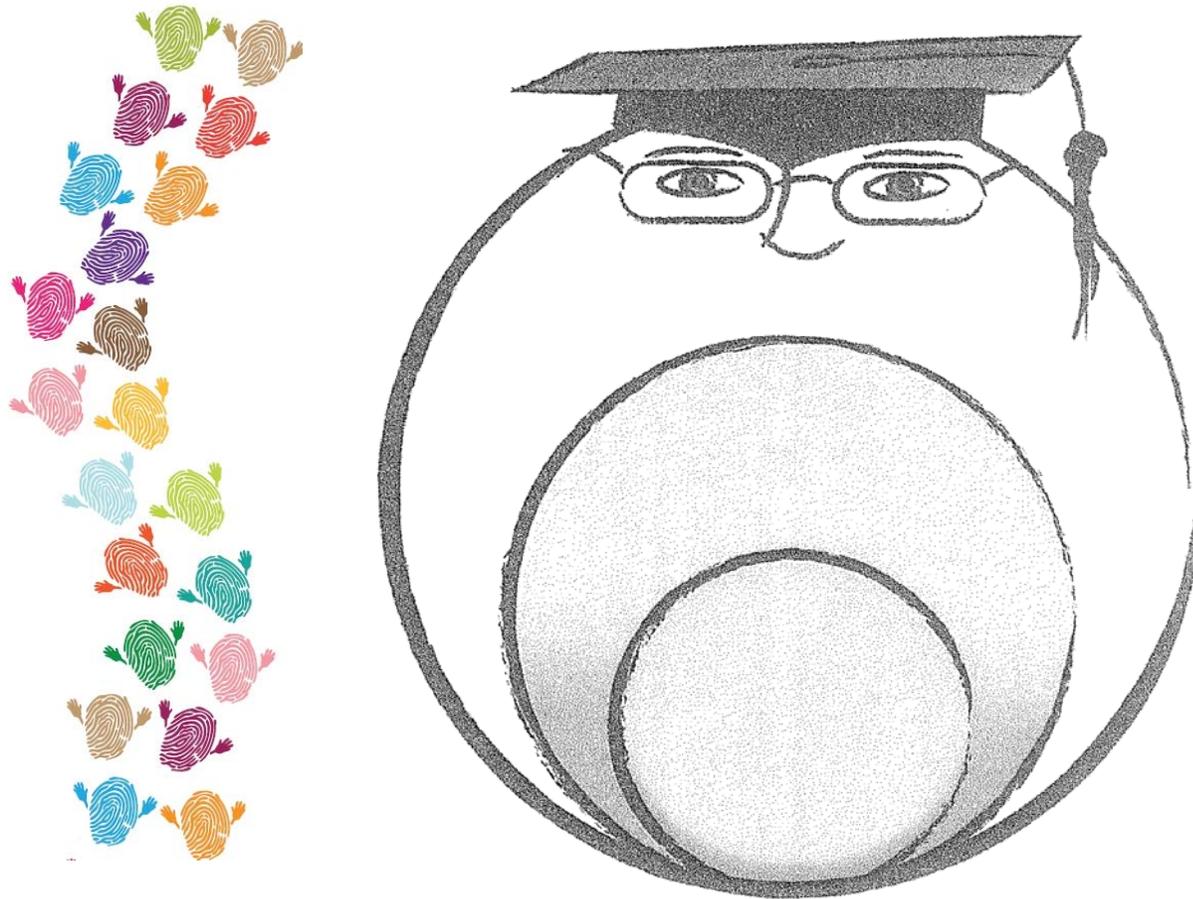
Mittelgehirn = Katzensgehirn

Ein Auge: Gefühle

Anderes Auge:
Erinnerungen, Gedächtnis

Powerbook

Aufbau des Gehirns vereinfacht

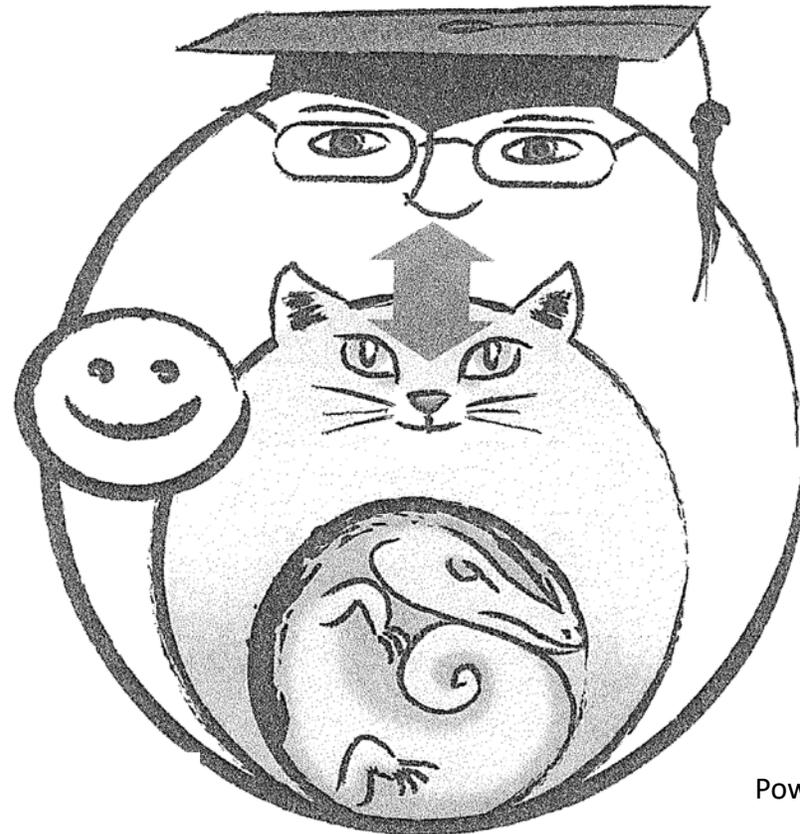


Grosshirn = Professorehirn

Hut und Brille stehen für
Klugheit und Verstand

Powerbook

Friedliche Einigung neurologisch



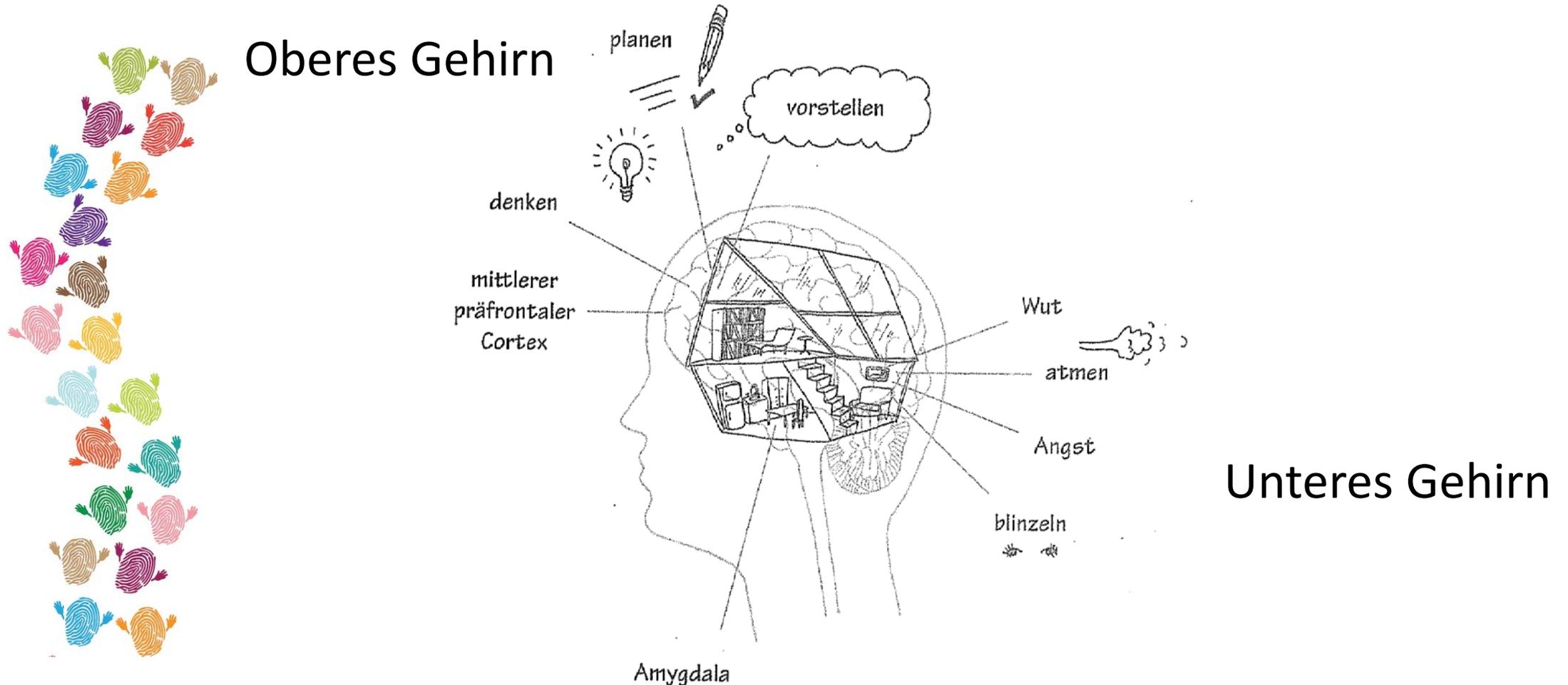
Katzen- und
Professorgehirn sind im
Austausch

Eidechsenhirn schläft

Powerbook



Aufbau des Gehirns – etwas genauer



Aufbau des Gehirns – unten vs oben



Unteres Gehirn (Eidechsenhirn):

Dazu gehören Hirnstamm und der limbische Bereich. Wissenschaftler bezeichnen diese unteren Gebiete als «primitiver», weil sie für grundlegende Funktionen (wie atmen, blinzeln), spontane Reaktionen und Impulse (fliehen oder kämpfen) und für starke Emotionen (wie Wut und Angst) zuständig sind.

Aufbau des Gehirns – unten vs oben



Oberes Gehirn (Katzen- und Professorenhirn):
Besteht aus zerebralen Cortex und seinen verschiedenen
Teilen – besonders den Teilen, die direkt hinter der Stirn
liegen. Dazu gehört auch der präfrontale Cortex. Das
obere Gehirn ist weiter entwickelt und kann eine
vollständige Perspektive der Welt geben.

Aufbau des Gehirns – unten vs oben



Wenn das obere Gehirn eines Kindes richtig arbeitet, kann es seine Emotionen regulieren, über Konsequenzen nachdenken, vor dem Handeln denken und die Gefühle anderer berücksichtigen, wodurch es sich in verschiedenen Bereichen des Lebens entfalten kann.



Aufbau des Gehirns – links vs rechts



linke Seite

rechte Seite

Linke Hirnhälfte: wünscht sich Ordnung, ist logisch, linguistisch und linear

Rechte Hirnhälfte: ist holistisch (ganzheitlich), nonverbal, emotional; sendet und empfängt Signale wie Gesichtsausdruck, Augenkontakt, Stimmlage, Haltung und Geste => wichtig für die Kommunikation

Achtsame Kommunikation mit Kindern



Linkes Gehirn (Fakten)

- Erklären
- Ordnen
- Mit Worten verstehen



Rechtes Gehirn

(Gefühle/die
tatsächlichen
inneren Gefühle
des Kindes)

- Autobiografische Informationen
- Gesamtkontext
- Emotionale Informationen



Integration

- Kontrolle
- Strategie
- Resilienz

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Chaos und / oder Erstarrung



Wenn Sie Chaos und / oder Erstarrung im Verhalten Ihres Kindes sehen, dann wissen Sie, dass das kindliche Gehirn nicht in einem Zustand der Integration ist.

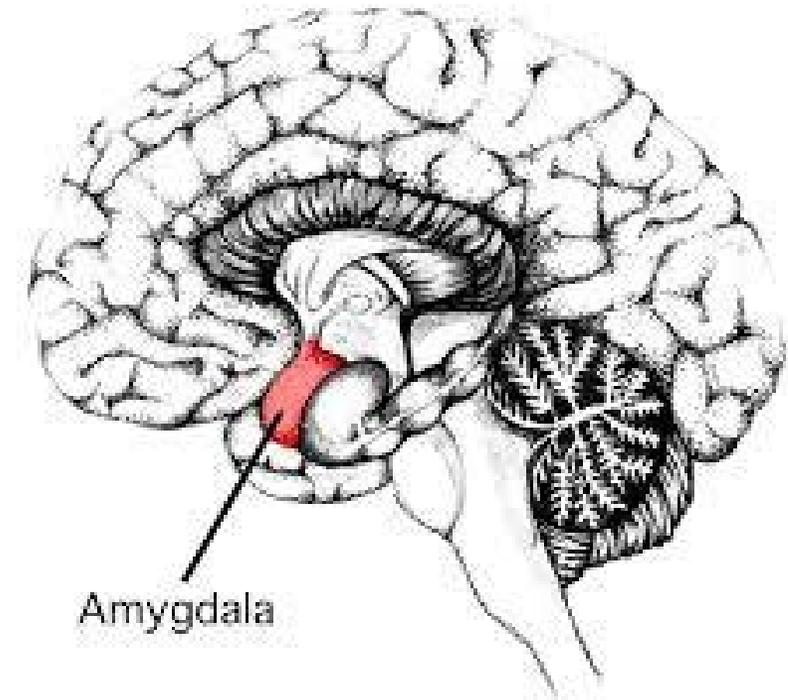
Ist das kindliche Gehirn integriert, so zeigt sich das Kind flexibel, anpassungsfähig, stabil und in der Lage, die Welt und sich selbst zu verstehen.



Fehlverhalten – neurologisch verstanden



Die **Amygdala** ist ein paariges Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des jeweiligen Temporallappens. Sie ist Teil des Limbischen Systems.



Amygdala



Der Name der Amygdala ist nach ihrem Aussehen aus lateinisch *amygdala*, dies aus griechisch ἀμυγδάλη, deutsch ‚Mandel(kern)‘, geschöpft. Sie wird auch als **Mandelkern** bezeichnet.

Die Amygdala ist an der Furchtkonditionierung beteiligt und spielt allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren:

Sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein.

Amygdala



Meint das Gehirn eine Gefahr zu erkennen, so aktiviert sich die Amygdala.

Ab dem Moment kann ein Mensch nur noch folgende Verhaltensweisen aufzeigen:

- Fight: Kampf, Angriff, Ausraster
- Flight: Rückzug, Flucht
- Freeze: Handlungsunfähigkeit
- Faint: effektive Ohnmacht (Dissoziation)

Ist die Amygdala aktiv....



... so beruhigt sich das Gehirn NUR dann, wenn es eine emotionale Verbindung erlebt in Form einer emotionalen Spiegelung. Beispielsweise: «Ich sehe, Du bist gerade sehr wütend» oder «Ist es möglich, dass Du traurig bist», etc.

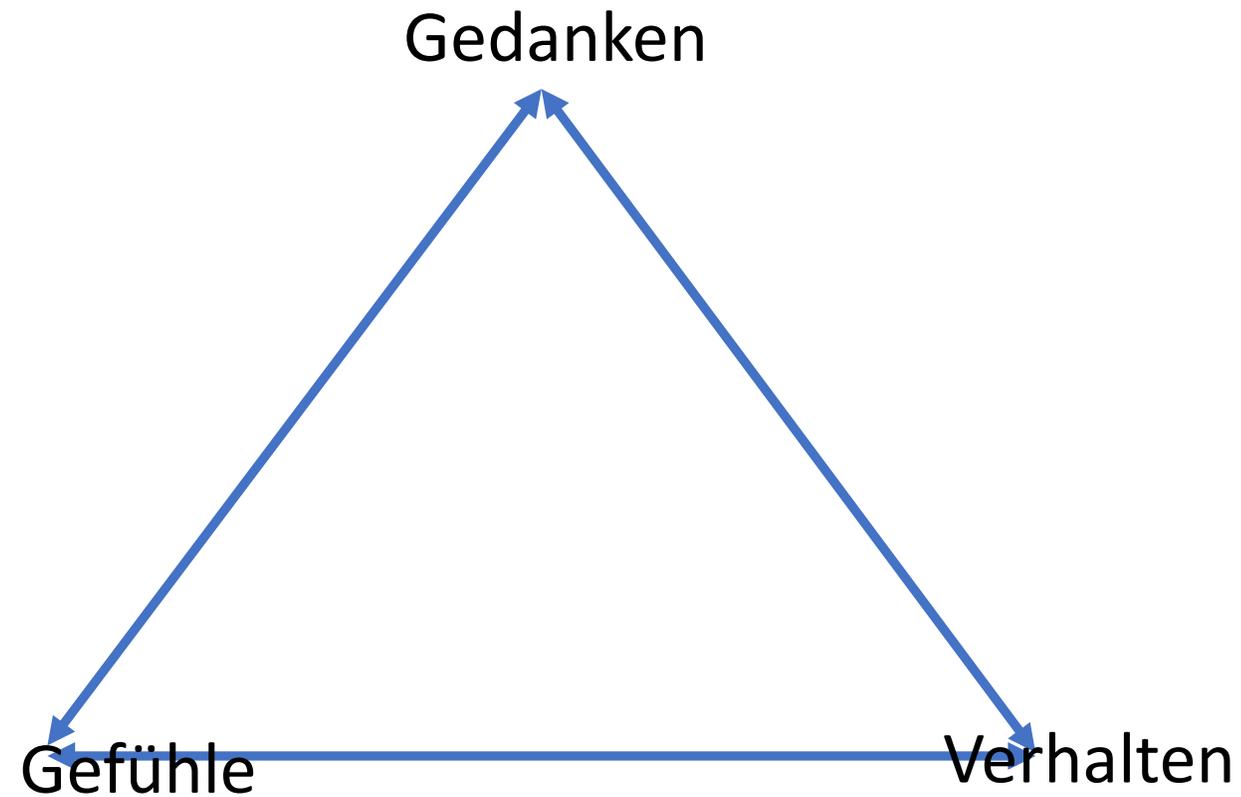
Erst NACH der emotionalen Verbindung mit der Amygdala beruhigt sie sich und erst dann können verhaltensregulierende Vorschläge miteinander erarbeitet werden.

Grundhaltung



- JEDER Mensch zeigt in jeder Millisekunde sein möglichst bestes Verhalten.
- Zeigt ein Kind ein Fehlverhalten, so geht es ihm emotional nicht gut.
- Ihr Kind ist einmalig und unersetzbar! Es befindet sich in Entwicklung, tagtäglich.

Das kognitive Dreieck



Das kognitive Dreieck und das Kind



Wir wissen, dass unsere Kinder ihre emotional erlebte Dysbalance nur durch Fehlverhalten aufzeigen können. Bleiben wir auf der Ebene der Verhaltensregulierung, bleibt dem Kind nichts anderes übrig, als immer schwerwiegenderes Fehlverhalten aufzuzeigen, da die emotionale Not des Kindes weiterhin nicht gesehen wird.

Das kognitive Dreieck und das Kind



Wollen wir, dass das Kind sich vermehrt kooperativ zeigen kann, so müssen WIR Erwachsene uns um das emotionale Wohlergehen des Kindes kümmern, denn wir sind neurologisch reifer und übernehmen deshalb die Verantwortung für die weitere gesunde Entwicklung unseres Kindes.

Alle Gefühle sind erlaubt



- Gefühle sind genetisch angelegte, lebenswichtige Wahrnehmungen, die uns das Überleben ermöglichen. Das Leben ist Bewegung. Das Ziel ist: Bedürfnisbefriedigung (biologisch).
- Die Gefühle weisen dem Kind den Weg, zeigen, in welche Richtung es gehen soll (Hunger, Nahrungssuche, Kälte, Bekleidung usw.).
- Es gibt **angenehme** und **unangenehme** Gefühle. Die angenehmen Gefühle verleiten zum **Bleiben**, die unangenehmen Gefühle reizen zur **Veränderung** (Verbesserung).

Mària Kenessey-Szuhànyi

Alle Gefühle sind erlaubt



- Gefühle werden durch Meinungen, Ansichten, Vorstellungen im Hirn produziert. Welche Meinungen der Mensch hat, hängt mit seiner Vergangenheit zusammen.
- Wenn die Vorstellungen des Individuums und die Realität übereinstimmen, ist das Gefühl gut. Je grösser jedoch die Diskrepanz zwischen "Ist" und "Soll" ist, um so grösser ist das Unbehagen (schlechtes Gefühl).

Mària Kenessey-Szuhànyi

Alle Gefühle sind erlaubt



- Wenn wir unsere Gefühle im Hirn produzieren, können wir für unsere Zufriedenheit die Verantwortung selber übernehmen. Wie? In dem wir unsere Meinungen, Ansichten usw. neu überprüfen, ob sie wirklich noch unbedingt nötig sind. Wenn ja, wie kann ich dafür sorgen, dass meine Wünsche, Voraussetzungen zum Glück auch erfüllt werden? (Eigenverantwortung!)
- Wenn nein, was ist meine neue Meinung? Wie kann ich die neuen Bedürfnisse befriedigen?

Mària Kenessey-Szuhànyi

Eines der fundamentalen
menschlichen Bedürfnisse ist, sich
wertvoll zu fühlen für die Menschen,
die uns am meisten bedeuten.



Jesper Juul

4 Werte nach Jesper Juul



1. Gleichwürdigkeit:
Auf Augenhöhe miteinander sein.

Kleine Kinder brauchen Eltern, die als Leuchttürme fungieren. Sie brauchen Eltern, die regelmässig klare Signale senden. So können sich kleine Kinder orientieren.

Hinzu kommt die allerwichtigste Komponente: dass sich das Kind selbst als wertvoll für das Leben seiner Eltern empfindet.

4 Werte nach Jesper Juul



2. Integrität:

Die einzige Möglichkeit, die Eltern das gesamte Leben über haben, um auf ihre Kinder einzuwirken, besteht darin, gute Beispiele für sie abzugeben.

Von entscheidender Bedeutung ist, dass vor allem die Eltern ihre persönlichen Grenzen kennen und diese in ihrer Beziehung zu den Kinder ernst nehmen.

4 Werte nach Jesper Juul



3. Authentizität:

Bei sich sein, wieder zu sich kommen.

Kinder werden durch das Verhalten ihrer Eltern erzogen. Wie diese ihren Alltag gestalten, wie sie sich zu ihrem Mitmenschen verhalten, wie sie Trauer oder Freude, Ärger oder Begeisterung zeigen, das wirkt auf ihre Kinder. Darin sind sie authentisch, und Authentizität «erzieht» wirklich, gewollte Erziehung erzieht hingegen kaum.

4 Werte nach Jesper Juul



4. Verantwortung:

Die meisten Eltern versuchen, ihren Kindern Verantwortlichkeit beizubringen, indem sie die Verantwortung für sie übernehmen.

Für sich selbst verantwortlich zu sein bedeutet, in Übereinstimmung mit sich selbst handeln zu können und für die Konsequenzen dieser Handlung einzustehen.

Eltern, die neurologisch sicherlich reifer sind als ihre Kinder, haben die Verantwortung für Streit zu übernehmen.

Was benötigen Kinder im Alltag



- Erholte und authentische Eltern
- Neugierige und verständnisvolle Eltern
- Die Möglichkeit, eigene Erfahrungen machen zu dürfen
- Eltern, die nicht werten oder urteilen, sondern bei Unklarheiten nachfragen, Interesse zeigen

Was benötigen Kinder im Alltag



- Eltern, die das individuelle Tempo des Kindes anerkennen
- Eltern, denen es nicht um Rechthaben geht, sondern darum, ihr eigenes Kind immer wieder neu kennen lernen zu wollen – denn gemäss Jäncke gibt es keine objektive Wahrheit
- Eltern, die sich zeitweise voll und ganz in die Erlebniswelt des Kindes einlassen können

Was benötigen Kinder im Alltag



- Eltern, die ein Fehlverhalten des Kindes NICHT als absichtliche Provokation verstehen sondern als Anzeichen dafür, dass das Kind noch Entwicklungsschritte vor sich hat
- Eltern, denen es wichtig ist, dass sich das Kind in den verschiedenen Lebensbereichen, in welchen es sich bewegt, sich als «ok» erleben darf

Was benötigen Kinder im Alltag



Zeigt ein Kind unkooperatives Verhalten, dann...

... Verbinden und Umleiten:

Schritt 1: Mit der rechten Hirnhälfte verbinden, das heisst, auf das Gefühl entsprechend eingehen

Schritt 2: Mit der linken Hirnhälfte umleiten, das heisst Rettungsringe zuwerfen!

Was benötigen Kinder im Alltag



Sollte eine alltägliche Situation eskaliert sein, so...

... benötigt das Kind die Möglichkeit, die auslösende Situation im sicheren und ruhigen Rahmen besprechen zu können, um auf der inneren Bühne neue Verhalten ausprobieren zu können.

Dieses Nachbesprechen ist erst möglich, wenn die Amygdala keine Gefahr mehr erlebt.

Fragen?



IfiPP - Institut für integrative Psychologie & Pädagogik

Susanne Hirsig

Sophienstrasse 2

8032 Zürich

Tel.: +41 (0)79 427 09 85

Web: www.ifipp-schweiz.ch

www.praxis-zuerichberg.ch

E-Mail: susanne.hirsig@ifipp-schweiz.ch



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

■ **Elternbildung**
Amt für Jugend und Berufsberatung

Schlusswort

**JEDER Mensch zeigt in jeder Millisekunde
sein möglichst bestes Verhalten.**



Literaturverzeichnis



Kenessey-Szuhányi, Mária: Unterlagen aus der Weiterbildung zur/zum integrativen Erziehungsberater/in

Jäncke, Lutz: «Ist das Hirn vernünftig?»

Juul, Jesper: «4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen»

Krüger, Andreas: «Powerbook»

Landolt, Markus & Hensel, Thomas: «Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen»

Siegel, Daniel & Bryson, Tina: «Achtsame Kommunikation mit Kindern»