

SELBSTREGULATION

Frühe Kindheit

Bis zum Alter von drei Jahren findet die Regulation vorwiegend extern durch Bezugspersonen statt (*spontane Phase*). Kinder reagieren spontan auf Reize ohne diese zu modulieren. Ab dem zweiten Lebensjahr spielt das Folgen von Regeln eine große Rolle. Die so genannte *Compliance* gegenüber den Anweisungen der Eltern wird auch als *Sozialisationsbereitschaft* beschrieben und gilt als Meilenstein in der kindlichen Entwicklung.

Kindergarten

Im Kindergartenalter sind Kinder in der Lage mit Unterstützung oder Selbstinstruktionen regulative Kompetenzen aufzuweisen (*spontan-reaktive Phase*). Grundlage bildet die neuronale Reifung der präfrontalen Cortex. Im Vordergrund steht die Internalisierung von Erziehungszielen.

Schulalter

Mit 11 Jahren erreichen Kinder durchschnittlich den Höhepunkt ihrer selbstregulatorischen Kompetenzen (*reaktive Phase* ab 6 Jahren). Diese bilden die Voraussetzung für das selbstregulierte Lernen.



Selbstregulation

Unter Selbstregulation versteht man die willentliche Kontrolle der eigenen Kognitionen, der Emotionen und des Verhaltens. Selbstregulatorische Kompetenzen werden benötigt, um die eigene Aufmerksamkeit zu steuern, Verhaltensimpulse zu unterdrücken oder aufzuschieben sowie Emotionen zu kontrollieren, um in sozial angepasster Weise zu agieren. Sie entwickelt sich von Geburt an über die ersten Reflexmodifikationen bis hin zum autonomen Lernen im Schulalter (siehe blauer Kasten).

Förderung selbstregulativer Kompetenzen

Selbstregulative Kompetenzen werden durch genetische Dispositionen (z.B. Temperament), die Intelligenz, den sozioökonomischen Status sowie durch das Erziehungsverhalten beeinflusst. Selbstregulative Kompetenzen sind damit prinzipiell förderbar. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass ein großer Einfluss im Alter vor 4,5 Jahren gelten gemacht werden kann. Dabei zeigt sich ein autoritativer Erziehungsstil als besonders günstig. Dieser zeichnet sich durch ein hohes Maß an Wärme, Unterstützung, Feinfühligkeit und angemessener Kontrolle (z.B. Regeln) aus.





Auswirkungen

Belohnungsaufschub

Die Belohnungsaufschub-Studie (*Delay of gratification*) von Shoda, Mischel, Peake (1990)* konnte zeigen, dass Kinder, die im Vorschulalter eine Belohnung aufschieben, auch 10 Jahre später über ausgeprägtere kognitive Kompetenzen verfügten. Diese Kinder verfügten in der Aufgabe über fortgeschrittenere Strategien, um ihre Gedanken und ihr Verhalten in der Aufgabe zu kontrollieren. Selbst im Alter von 30 Jahren waren noch Zusammenhänge ersichtlich.

Dunedin Studie

Die neuseeländische *Multidisciplinary health and developmental* Studie erfasste längsschnittlich die kindliche Regulationskompetenzen von drei bis derzeit 32 Jahren. Mit einer multimedialen Erhebungsstrategie wurden selbstregulatorische Kompetenzen aus unterschiedlichen Perspektiven erfasst. Kinder mit ausgeprägten selbstregulatorischen Kompetenzen wiesen auch als Erwachsene mit 32 Jahren eine bessere Gesundheit, ein höheres Einkommen und weniger abweichendes Verhalten auf.

Zur Förderung von selbstregulativen Kompetenzen stehen im Vorschul- und Schulalter Curricula (Tools of the Mind, MINDUP), zeitlich begrenzte Interventionsprogramme (z.B. COGMED, EMIL, FLEX, PATHS) sowie informelle Strategien und Praktiken zur Verfügung. Zu den informellen Strategien zählen z.B. das Scaffolding, externe Unterstützungshilfen (Mediatoren) Selbstinstruktionen (Privatsprache), motorische Übungen sowie Phantasie- und Rollenspiele.

Scaffolding - Lehrstrategie

Scaffolding stellt eine Lehrstrategie innerhalb der Zone der proximalen Entwicklung* dar. Die Lehrstrategie bezieht sich auf eine Metapher, die das Kind mit einem Gebäude und die Bezugsperson mit einem Baugerüst vergleicht, das mit zunehmender Entwicklung des Kindes langsam abgetragen wird. Ziel ist es, selbstregulatorische Kompetenzen auf das Kind zu übertragen. Scaffolding bedient sich den Strategien: Rekrutierung, Reduzierung der Freiheiten, Aufrechterhaltung des Handlungszieles, kritische Situationen verdeutlichen, Frustrationskontrolle und demonstrieren.

Literatur

Grundlagen (Einstieg und Überblick)

Diamond, A. (2012). Activities and programs that improve children's executive functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21 (5), 335–341.

Kostelnik, M. J., Gregory Murphy, K., Soderman, A. K. & Phipps Whiren, A. (2012). *Guiding children's social development and learning* (7th ed, Chapter 10 & 11). Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Vertiefung (Ausgewählte Bereiche)

Duckworth, A. L., Tsukayama, E. & Kirby, T. A. (2013). Is it really self-control? Examining the predictive power of the delay of gratification task. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39 (7), 843–855.

Cecil, C. A. M., Barker, E. D., Jaffee, S. R. & Viding, E. (2012). Association between maladaptive parenting and child self-control over time: cross-lagged study using a monozygotic twin difference design. *The British Journal of Psychiatry*, 201 (4), 291–297.

Belletristik (Interessante Bücher zum Thema)



(* = siehe online Materialien)