

„Prägende Jahre –  
entwicklungspsychologischer  
Blick auf die Kita-Jahre“

fit4future Kongress 2017  
zum Thema „Kita, Psyche und Gesundheit“

Dr. rer. nat. Majken Bieniok (Dipl. Psych.)

# Prägung?

- Ja, aber nur auf das Verhalten bezogen oder im alltagssprachlichen Sinne des Wortes.
- Menschenkinder werden nicht so geprägt, wie es die Biologie annimmt, denn ...

Kinder lernen spielend  
mit dem was da ist und dem was sie  
gestalten können!

- Sie kommen mit bestimmten, individuellen und spezifischen Anlagen (Gene) in eine Umwelt (sozio-kulturell & physisch) die miteinander interagieren und erleben so Ressourcen, Herausforderungen und Stressoren.

# Prägung?

Bsp.:

- Kinder mit einem bestimmten **Gen** sind abhängig von der Qualität der **elterlichen Fürsorge** in der Ausbildung von **zielgerichteter Aufmerksamkeit** (exekutive Funktion)

Exekutiven Funktionen

- spielen eine wichtige **Funktion** bei der **Handlungsplanung, Problemlösung und geistigen Flexibilität** – sind Indikator für den **Schulerfolg, Wohlstand und Gesundheit im Erwachsenenalter**
- schlechtere Fürsorge > verminderte Fähigkeit der **Aufmerksamkeitsregulation**

# Das aktive Kind!

- Kinder mit einer anderen **Genausprägung** sind davon **völlig unabhängig** (permanent hohe Aktivität in den Verbindungen zwischen dem vorderen Cingulum/Präfrontaler Cortex und dem limbischen System)
- Folglich sind Kinder Anlage- und Umweltbedingungen **in unterschiedlichen Ausmaß** ausgeliefert und abhängig von ihnen
- Sie sind aber auch **Mitgestalter: Jedes Kind formt** die eigene **Entwicklung**, das **Erleben** und **Verhalten** - betrifft: Spiel-Lern-Verhalten, Präferenzen, Kontaktaufnahme zu anderen Menschen

- (Canli et al., 2005; Diamond et al., 2004; Etkin et al., 2006; Krieger & Amado, 2015; Rueda et al., 2005; Sheese et al., 2007)

# Entwicklung im Vorschulalter

## Kitaeintritt:

- Einfluss von Peers und nicht-zur-Familie-gehörenden Erwachsenen Personen intensiviert sich
- Kinder sind immer noch hervorragende Beobachter und Nachahmer – nicht immer wünscht man sich das so
- neue, nicht familiäre Regelsysteme werden aktuell
- soziale Rolle des „Kitakindes“ wird erlernt: es kommt nun verstärkt auf soziale Kompetenz, Selbstregulation, Selbstbewusstsein und Offenheit an

# Entwicklung im Vorschulalter

~ im 3. Jahr:

- emotionales Erleben von **Verlegenheit, Scham und Schuld**, eigener Wille mit **Selbstbehauptung** (Trotzreaktion)
- **Nachgeben und Verzichten** wird erlebt und geübt
- Verständnis, dass Wünsche und Intentionen von anderen zu bestimmten Handlungen führen – **Theory of Mind**
- **Soziale Rollenspiele** mit begleitendem Erzählen von **Geschichten**

# Entwicklung im Vorschulalter

ab ~4. Jahr:

- erkennen von **Stolz**, **Überraschung** und allen anderen „**basic emotions**“ bei anderen
- Verstehen von **Ursache-Wirkzusammenhängen**
- **Intentionales Malen von Bildern** („etwas“ wird gemalt) und verstärkter Gebrauch von Symbolen – **duale Repräsentation** (Bild, Wort, Konzept/Theoriebildung/Schemata – Realität)
- Bisher: ggf. **Überzeugung**, dass Erlebtes automatisch auch von einer engen Bezugsperson erlebt wurde – muss daher nicht mitgeteilt werden (Siegler, 2011)

ab ~5. Jahr:

- bis ~60 Zählen, Weiterentwicklung der mentalen Rotation, allerdings ist das räumliche Sehen erst mit ~9Lj ausgereift (Geschwindigkeit über 30km/h und Entfernungen werden vorher falsch eingeschätzt) ...

# Entwicklung im Vorschulalter

## Im Allgemeinen:

- Denkprozesse sind noch von Anschaulichkeit beeinflusst
- Fähigkeit zum „naiven Schlussfolgern“ - aufbauend auf dem vorhandenen Wissen werden Deutungen getroffen - zeigt sich insbesondere in klassischen „Denkfehlern“: (Piaget, 1969)

## Unangemessene Generalisierungen:

- Animistische Naturdeutung: Objekten wird Lebendigkeit unterstellt (Berge wachsen, Mond wandert, ...)

## Egozentrismus:

- Noch kein räumlicher Perspektivenwechsel möglich

## Zentrierung:

- Konzentration auf nur einen Aspekt eines Objekts/Problems – Bsp. Mengeninvarianz (Füllhöhe) oder nur die aggressiven Verhaltensweisen bei Superhelden (Coyne et al., 2017)



# Entwicklung im Vorschulalter

- Kein/wenig Leistungsvergleich mit anderen - überschätzen der eigenen Fähigkeiten
- Kinder verstehen sich anhand konkreter, beobachtbarer Eigenschaften (körperliche Attribute, Aktivitäten und Fähigkeiten), soziale Beziehungen und physische Zustände
- Verhaltensaussagen, Vorlieben und Besitztümer werden zur Selbstbeschreibung genutzt, Zuordnung zu Kategorien (Geschlecht)
- differenziertes Verständnis von Lebewesen, das kohärente Vorstellungen über unsichtbare Prozesse wie Wachstum, Vererbung, Krankheit und Heilung beinhaltet

# Entwicklung im Vorschulalter

- unrealistisch positive Bewertungen der eigenen Leistung – kein Unterschied zwischen Wunsch und Realität
- Ereignisse in der Vergangenheit werden zu ca. 50% zeitlich richtig eingeschätzt, Verständnis von logischen Zeitabläufen
- wachsender Wortschatz, weniger grammatische Fehler, Geschichten werden nacherzählt, Schreibversuche
- **Motorik** entwickelt sich über den ges. Zeitraum (Gleichgewicht, Koordination, Rhythmisierung, Differenzierung): Klettern, Bälle werfen/fangen, rhythmisch-koordiniert zu Musik bewegen, Balancieren, Hüpfen, auf einem Bein stehen, Schnürsenkel binden, Knöpfe und Reißverschlüsse öffnen/schließen, Verwendung von Pinseln, Stiften, Schere und Kleber, Puzzeln ...

# Herausforderung - Mangel

- Armut steht im Zusammenhang mit **vermindertem (Allgemein-) Wissen und niedrigem IQ**
- **mangelnde emotionale Wärme** oder **mangelnde Stabilität/ Vorhersagbarkeit** der Bezugspersonen sowie deren emotionaler Zustände, **mangelnde Coping-Strategien** und **mangelnde Stabilität** der Wohnorte können zu defizitären Bindungen führen
- Chronisch **unzureichende oder einseitige Ernährung** in den ersten Lebensjahren stören die **Gehirnentwicklung** nachhaltig

# Herausforderung - Mangel

- fehlende Mahlzeiten und mangelnde Wasseraufnahme (Dehydrierung) am Tag können die Tagesform bei intellektuellen Aufgaben beeinträchtigen
- mangelnde Bewegung und erhöhter Medienkonsum auch Werbung steigert Risiko der Fettleibigkeit (um 31% bei TV im Zimmer) und schlechter Schulleistungen
- schlechte Gesundheit im allgemeinen (KH-Aufenthalte) oder schlechte medizinische Versorgung kann Entwicklung beeinträchtigen
- (Case et al., 1999; Duncan et al., 1998; Keating & Hertzman 1999; Rideout et al., 2010; Sameroff et al., 1993, Trinies et al., 2016)

# Herausforderung - Überschuss

- viel elterlicher Leistungsdruck und zu viel Freiraum (wenig Unterstützung, Regeln, Grenzen) verstärken das Auftreten von Ängsten, Depressionen und Substanzgebrauch
- Karriereerfordernisse der Eltern, ständige Präsenz von Smartphones und zahlreiche Freizeitaktivitäten der Kinder verkürzt gemeinsam verbrachte Zeit und verringern Möglichkeiten auf Bedürfnisse der Kinder einzugehen
- Kinder sind ggf. mehrere Stunden in der Woche alleine und bekommen viel materielle Zuwendung als Ausgleich für eine defizitäre Bindungen

# Herausforderung - Überschuss

- Traumata der Eltern, viele Konflikte zwischen den Erwachsenen oder verstärkte Ängstlichkeit und Behütung / Kontrolle können ein Kind emotional „prägen“ und Exploration verhindern
- Gewalterfahrung und Bezeugung > Traumareaktion
- **Bemerkenswert:** Jugendliche aus eher geringverdienenden Familien berichten von stärkeren Verbundenheitsgefühlen mit den Eltern als Jugendliche aus Familien mit wesentlich höherem Einkommen
- (Capizzano et al., 2000; Gilovich et al., 2014; Luthar & Becker, 2002; Luthar, 2003; Luthar und Latendresse 2005; Rosenfeld & Wise, 2000; U.S. Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics 2015, Steiner, 2015)

# Resilienz

- bezeichnet in der Entwicklungspsychologie die **Widerstandsfähigkeit** der Kinder, sich **trotz belastender Umstände und Bedingungen normal zu entwickeln**
- ist auch die **Fähigkeit mit Veränderungen umgehen zu können, flexibel und angemessen zu reagieren und stressende oder belastende Ereignisse ohne psychische Folgen zu meistern**
- benötigt **günstige Kontextbedingungen** (Umwelt, Sozialisation,...) und ist mit einem **angenehmen Temperament** des Kindes assoziiert
- kann aber auch **erlernt werden**
- (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2009; Hammelstein, 2006; Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006)

# Resilienz

## Basis:

- Sichere Bindung (verlässliche und unterstützende Beziehungen) und soziale Eingebundenheit/Teilhabe
  - Autonomie (altersentsprechende Selbstbestimmung)
  - Kompetenz(-erleben)
- 
- Wohlbefinden beim Erkennen und Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ohne die Grenzen und Bedürfnisse der andere zu verletzen
  - effektives Verhalten (dazu gehört auch „Nein“-Sagen)
  - psychische Gesundheit, Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung, Verhinderung von erlernter Hilflosigkeit
- 
- Self-determination theory (Deci & Ryan, 2002)



# Resilienz & Bindung (Bowlby, 1969 & Slade, 1998)

- **Ressource: sicher-balancierter Bindungsstil (~58%):**
  - Ein sicher gebundenes Kind wird seine Autonomiebestrebungen und seine Neugier entsprechend seiner Entwicklung ausleben
  - Das Gefühl „gehalten zu sein“ wenn nötig, gibt die Freiheit entspannt „in die Welt zu schauen“, diese zu „erfassen“ und zu „begreifen“ - beste Voraussetzungen um Bildung zu „erfahren“
  - **Verhalten Primer Caregiver:** verlässlich, offen, freundlich, feinfühlig, harmonische Interaktion mit dem Kind, Bedürfnisse werden erkannt und befriedigt, Gefühle werden reguliert

# Resilienz & Bindung (Bowlby, 1969 & Slade, 1998)

- **Bindungen in der Kita:** konstante Gruppengefüge und eine positive Gruppenatmosphäre ermöglichen einen Aufbau von sicheren gruppenbezogenen Bindungen (mögliche Ergänzung und Ausgleich zur Familie)
- **Anderen Personen** als die „Primer Caregiver“ werden teilweise **lieber aufgesucht, wenn es um spielen und lernen geht**, wenn also das Bindungsverhaltenssystem nicht aktiviert ist und das Erkundungssystem vorherrscht
- Vermittlung von **haltgebenden Werten und Gruppen-Normen in der Kita:**
  - Anerkennung und Liebe unabhängig von der Leistung
  - Scheitern und Misserfolge einkalkulieren (Situation und emotional Reaktion akzeptieren, Versuch und Lernen würdigen)
  - flexible Zielmodifikation – andere Optionen suchen
  - (Renneberg & Hammelstein, 2006; Werner & Smith, 2001)

# Kompetenz & Lebensereignisse (Havighurst, 1948)

Die Identität entwickelt sich indem **Entwicklungsaufgaben** sowie **bedeutende und kritische Lebensereignisse** bewältigt werden

Zentrale Annahme:

- eine **positive Bewältigung** ist notwendig für Lebenszufriedenheit und Glück des Einzelnen
- **Bereits positiv bewältigte Aufgaben/Ereignisse sind eine gute und wichtige Grundlage zur Bewältigung weiter Aufgaben/Ereignisse und stellen eine wichtige Ressource im Sinne von Selbstwirksamkeit und Identität dar!**
- *Ich kann das! Ich habe es geschafft!*

# Selbstwirksamkeit

- **Subjektiven Kompetenzüberzeugungen**, wie eine neue oder schwierige Aufgabe auch dann erfolgreich lösen zu können, wenn sich Widerstände in den Weg stellen

**Selbstwirksamkeitserwartungen** beeinflussen:

- die **Auswahl** von Handlungen (Schwierigkeitsgrad)
- die investierte **Anstrengung** im Zielerreichungsprozess
- die **Ausdauer** angesichts von Schwierigkeiten und Barrieren
- sowie indirekt den Grad des **Handlungserfolges**

(Bandura, 1977, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer, 1993)

# Umwelt

- **Lärm, Verschmutzung und Gifte und weitere Faktoren** können eine gute Entwicklung und die Autonomie einschränken
- **Bsp.: dickmachende Umwelt** (environmental obesogenes)
  - unsichere Fuß- und Fahrradwege, wenig Fläche zum Spielen und Spielplätze, sitzende Betätigungsangebote (TV, PC, Smartphone) > Bewegungsmangel, kognitive Einbußen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, ...)
  - viele Supermärkte, Fast-Food-Buden und Kioske in der Nähe > verstärkt ungesunde Ernährung z.B.:
    - zu wenig: Vitamine, Mineralstoffe, Omega3, ... > steigert Aggressionen und Gewalt
    - zu viel: Zucker, gesättigte Fett und hohe Verarbeitungsgrade sowie Zusatzstoffe ... > beeinflussen das motivationale System (Mechanismen wie bei Drogenkonsum)
  - **soziale Umwelt** („schlechte Vorbilder“, Kriminalität, chron. Stress, hohe Dichte, Anonymität ...) > beeinflusst das Erleben und das Gelernte

- (Booth et al., 2005; Egger and Swinburn, 1997; Glass et al., 2006; Gesch, 2013; Papas et al., 2007; Powell-Wiley et al., 2013; Flegal et al., 2012; Hu, 2008; Woll & Everke, 2009)

# Umwelt

## Gesunde und erholsame Umwelt:

- gesundes, bezahlbares Nahrungsangebot in der Nähe
- sichere Wege und Orte, Raum zum Explorieren, Bewegen und Spielen, viele Grünflächen und Pflanzen in 5min Fußläufigkeit, hohe Diversität, Wasserflächen...

## Eigenschaften einer erholsamen / nicht-stressenden Umwelt:

- Faszination
  - Lesbarkeit
  - Umwelt-Personen-Fit
  - Abstand zum Alltag
  - (Abwesenheit von Giftstoffen, Lärm, Crowding ...)
- 
- sichere, verlässliche und warme soziale Beziehungen und Vorbilder
- 
- (Bieniok, 2012, 2014, 2016; Capaldi et al., 2017; Clark et al., 2014; Hartig, 2011; Hartig et al.,1997; Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989; Korpela & Hartig,1996; Kuo, 2017; Marselle et al.,2016)

Herzlichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!

*fit4future Kongress 2017 zum Thema „Kita, Psyche und Gesundheit“*

Dr. rer. nat. Majken Bieniok (Dipl. Psych.)

<https://majkenbieniook.wordpress.com/>