

Mit Sicherheit!

Zur Bedeutung des Autonomen Nervensystems in der Arbeit mit Kindern

Durch das Autonome Nervensystem (ANS) – zuständig für die körperlichen Grundfunktionen wie Atmung, Pulsschlag, Durchblutung usw. – können wir sofort auf die Umwelt reagieren und uns flexibel auf wechselnde Situationen einstellen. Dies zeigt sich auch im Verhalten: **Je nachdem, in welchem Zustand sich das ANS gerade befindet, sind wir dann abwehrend, aggressiv oder zugewandt und an Kooperation interessiert.** Somit prägen nicht nur Sozialisation und Erziehung unser Verhalten, sondern der jeweils aktuelle Zustand des ANS beeinflusst in hohem Maß unser jeweiliges Handeln!

Dass vor allem **Kinder in sich Halt finden** können, ist angesichts aktueller gesellschaftlicher Rahmenbedingungen unerlässlich. Denn ihnen stehen noch nicht die erweiterten Möglichkeiten zu Verfügung um sich selbst zu regulieren, wie dies Erwachsene mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien tun können.

- Der Vortrag vermittelt Grundwissen zur Funktionsweise des ANS und den Auswirkungen auf Verhalten und Gesundheit.
- Es wird aufgezeigt, wie sich das ANS ausgleichend regulieren lässt, um Lernen, Kommunikation, Kooperation und die innere Widerstandskraft zu fördern.
- Kita-Mitarbeiter*innen erfahren, wie sie mit spezifischen Grundübungen Kinder zur Selbstregulation anleiten und unterstützen können.

Die Grundübungen sind absolut einfach und können von jedem Kind ausgeführt werden. Die regulierende Wirkung auf der körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Ebene ist oft schon in kurzer Zeit spürbar und beobachtbar. Werden die Übungen im Kita-Alltag durchgeführt, kann dies den Stresspegel in der Einrichtung insgesamt reduzieren, was als Beitrag zum innerbetrieblichen Gesundheitsmanagement zu verstehen ist. Für die Kinder selbst bedeutet es, in frühen Jahren Bausteine für einen konstruktiven Umgang mit 'Stress' zu erlernen. Davon können sie auch in Bezug auf ihre **Aufnahme- und Lernfähigkeit, Kooperationsbereitschaft und Ausgeglichenheit ein Leben lang profitieren.**

Auf der Grundlage dieses Impuls-Vortrags können **weitere Übungen** erlernt werden, die Kindern sehr viel Freude machen und sich spielerisch mitten im Kita-Alltag einfügen lassen.

