

Co-Regulation und Selbstregulation

Kinder und Jugendliche orientieren sich nicht nur an Regeln und Strukturen – sie orientieren sich vor allem an den Menschen, die sie begleiten.

Dieses Ganztagesmodul baut auf dem Grundlagenmodul auf und verbindet die Erfahrungen mit den vier Elementen mit aktuellen Erkenntnissen zu Stress, Selbstregulation und Co-Regulation.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich zunächst mit ihren eigenen Reaktionsmustern:

Wie gerät mein Element unter Druck aus dem Gleichgewicht?

Woran erkenne ich frühe Warnsignale?

Welche Strategien helfen mir, handlungsfähig zu bleiben?

Darauf aufbauend richtet sich der Blick auf die pädagogische Praxis:

Wie können Lehrkräfte, sozialpädagogische Fachkräfte und Teams Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, wieder in ihre Balance zu finden?

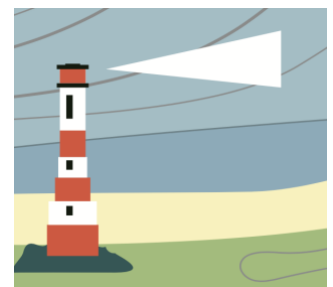
Welche Bedürfnisse zeigen sich hinter auffälligem Verhalten?

Und wie können Unterricht, Pausen und Übergänge so gestaltet werden, dass Orientierung und Sicherheit entstehen?

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung gemeinsamer Rituale und Strukturen, die Selbstregulation und Zugehörigkeit im Schulalltag fördern.

Inhalte

- Die vier Elemente unter Stress
- eigene Stressmuster und Warnsignale erkennen
- elementespezifische Strategien zur Selbstregulation
- Grundlagen der Co-Regulation
- Bedürfnisse hinter herausforderndem Verhalten verstehen
- Eskalationsdynamiken frühzeitig erkennen
- Regulierung in Unterricht, Pause und Übergängen
- Rituale und Orientierungssysteme für Klassen und Schulen
- Entwicklung konkreter Ideen für die eigene Praxis
- Transfer in den schulischen Alltag



www.stefanalberts.de