



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Förderung von Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertages- einrichtungen und Schulen

Johannes Buchmann





“Krokodil im Kopf...?”

Stärkung und Wiederherstellung der Lern- und Orientierungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit psychischer Belastung



Förderung der Selbstregulationskompetenzen

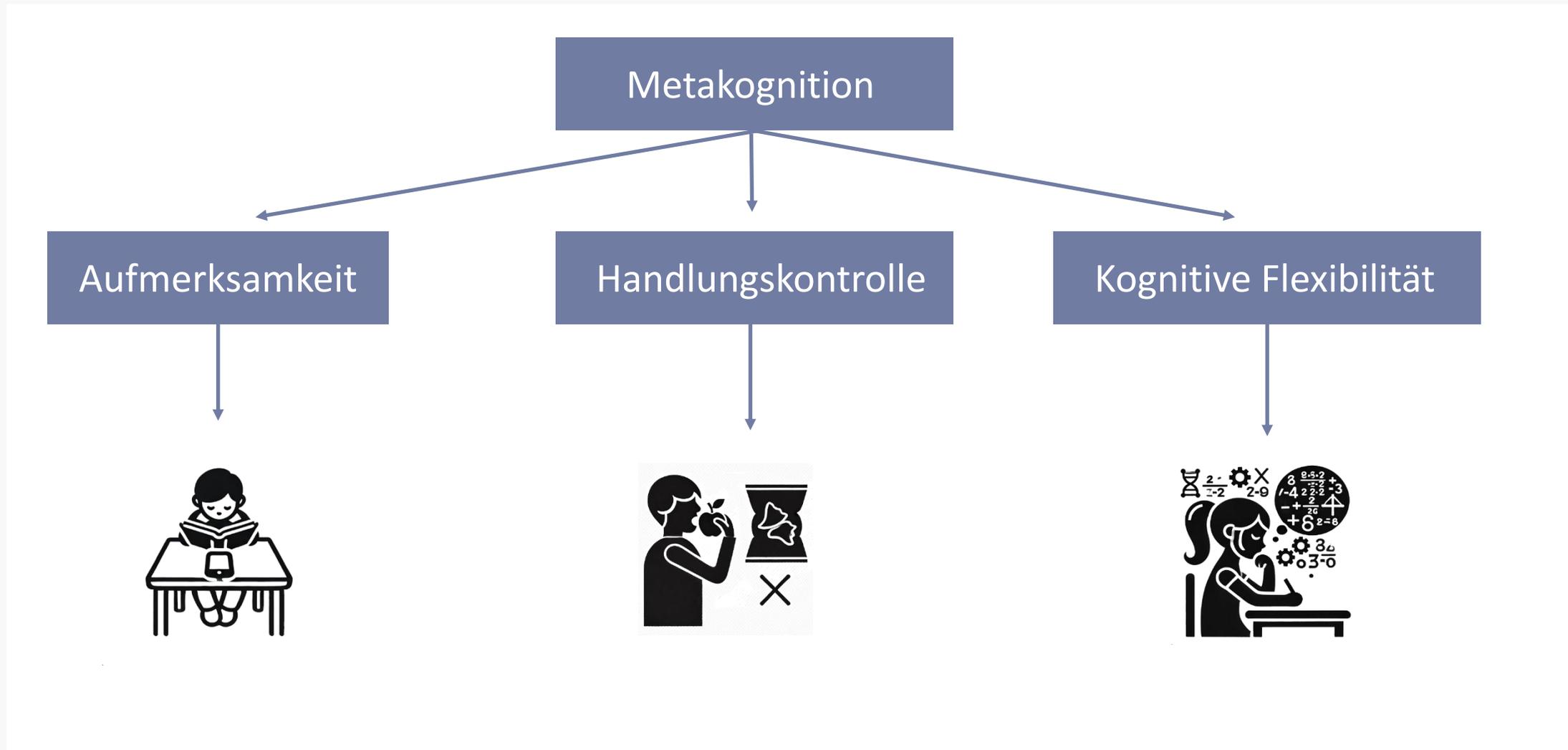
Selbstregulationskompetenzen



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Kognitive, emotionale, motivationale und soziale Fähigkeiten, die es erlauben, persönliche Ziele zu erreichen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren.

Kognitive Kompetenzen



Emotions- und Stressregulation

Erkennen



Bewerten



Modulieren



Motivationale Kompetenzen



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Kurzfristige Wünsche
und Bedürfnisse



Langfristige Ziele
Lebensplanung
+
Übersetzung in umsetzbare
kurzfristige Ziele



Soziale Kompetenzen



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften



Eigenes Verhalten in
soziale Normen einordnen

Reaktionen anderer
verstehen



Bedrohungen
wahrnehmen

zur Konfliktlösung
beitragen



Fazit



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Selbstregulation ist eine Schlüsselkompetenz!

2

Die Förderung der Selbstregulationskompetenzen soll zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems werden

Erster Grund



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Selbstregulationskompetenzen sind entscheidend für das Wohlergehen und die Entfaltungsmöglichkeiten aller Kinder und Jugendlichen.
Ein Leben lang.

Wohlergehen und Entfaltungsmöglichkeiten



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Psychische und körperliche
Gesundheit

Möglichkeit, eigene Talente und
Fähigkeiten zu entfalten

Gelingende Interaktion mit
anderen Menschen

Verantwortungsbewusste
Mitgestaltung des eigenen
Lebensumfeldes

Bedeutung für Gesellschaft und Wirtschaft



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Sozialer Frieden und Integration

Demokratie

Wettbewerbsfähigkeit

Arbeitsmarkt

Zweiter Grund



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Selbstregulationskompetenzen wirken präventiv in Hinblick auf viele Gefährdungen und Risiken denen junge Menschen heute ausgesetzt sind.

Gefährdungen und Risiken

Psychische Gesundheit

The Lancet Psychiatry Commission on Youth Mental Health, August 2024

Es gibt substanzielle Evidenz dafür, dass sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen seit den frühen 2010er Jahren erheblich verschlechtert hat, mit einer Zunahme von Angstzuständen, Depressionen, psychischen Problemen, Selbstverletzungen und Suiziden.

Körperliche Gesundheit

Die MoMo-Studie 2024

2023 erreichten nur 17 % der Jungen und 13 % der Mädchen im Alter von 6 bis 17 Jahren die WHO-Empfehlung von einer Stunde mäßiger bis starker körperlicher Aktivität an jedem Tag der Woche.

Gefährdungen und Risiken

Gewalt und Mobbing

PISA-Studie 2022

21 % der befragten 15-jährigen Schülerinnen und Schüler in Deutschland gaben an, mehrmals im Monat Opfer von Mobbing zu sein.

Bildung

IQB Bildungstrends 2022

30% aller Neuntklässler erreichen im Fach Deutsch nicht die Mindeststandards für umfassende soziale Teilhabe.

Soziale Medien

“Social Media Use and Adolescent Mental Health” 2018

Eine stärkere Nutzung sozialer Medien geht mit schlechtem Schlaf, Online-Mobbing, einem schlechten Körperbild, geringem Selbstwertgefühl und vermehrten depressiven Symptomen einher.

Gefährdungen und Risiken



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Zukunftsängste

Psychische Erkrankungen
der Eltern

Niedriger Sozioökonomischer
Status

Flucht- und
Zuwanderungshintergrund

3

Auch systemische
Änderungen sind nötig

Gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Angemessene sozioökonomische
Förderung von Familien und
Alleinerziehenden

Verbesserung der Situation
von Kindertageseinrichtungen
und Schulen

Regulierung von Industrien,
die gezielt Kinder und Jugendliche
beeinflussen

4

Evidenzbasierte Förderstrategien

Entwicklungs- und Lernumgebungen



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Effektive Klassenführung

▶ Struktur, Klarheit der Erwartungen,
Verlässlichkeit

Kognitive Aktivierung

▶ Die Lernenden setzen sich besonders intensiv
mit dem Lernmaterial auseinander

Konstruktive Unterstützung

▶ Respektvoll, wertschätzend, angemessen.

Spezifische Angebote



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

Psychische
Gesundheitskompetenz

▶ Altersgerechte Vermittlung psychologischer
und neurobiologischer Grundlagen

Verhaltensorientiert
Kognitiv-verhaltensorientiert

▶ Veränderung von Verhaltensmustern und
kognitiven Prozessen

Achtsamkeitsbasiert
Mitgeföhlsbasiert

▶ Bewusste, nicht-wertende Aufmerksamkeit
Fremdes und eigenes Leid lindern wollen

Körperorientiert

▶ Yoga, Feldenkrais, Qigong, Tai-Chi
Spiel und Sport

Unterstützt durch digitale Techniken möglich

WOOP



Wish

▶ Was ist dein Wunsch? Er sollte herausfordernd, aber machbar sein.

Outcome

▶ Was wäre das Schönste, wenn der Wunsch Wirklichkeit würde?

Obstacle

▶ Was ist das größte Hindernis?

Plan

▶ Wie kannst du das Hindernis überwinden? Erstelle einen Wenn-dann-Plan.

Wirksamkeitsrecherche



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften



Leopoldina_Stellungnahme_Selbstregulationskompetenzen_Evidenz.pdf



https://www.leopoldina.org/fileadmin/redaktion/Publikationen/Nationale_Empfehlungen/Leopoldina_Stellungnahme_Selbstregulationskompetenzen_Evidenz.pdf

Wirksamkeitsübersicht

Förderansatz Kompetenz	Psychische Gesundheits- kompetenz	Verhaltens- und kognitiv- verhaltensbasiert	Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasiert	Körperorientiert
Kognitiv		Einzelstudien	Metaanalysen	Metaanalysen
Metakognitiv	Metaanalysen	Einzelstudien	Metaanalysen	
Emotionsregulation	Metaanalysen		Metaanalysen	Metaanalysen
Stressregulation		Einzelstudien	Metaanalysen	Einzelstudien
Motivational		Einzelstudien	Metaanalysen	Einzelstudien
Sozial		Metaanalysen	Metaanalysen	Einzelstudien

5

Die Handlungsempfehlungen
der Leopoldina-Stellungnahme

1. Handlungsempfehlung



Die Förderung der Selbstregulationskompetenzen soll zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems werden.

2. Handlungsempfehlung



Indikatoren für Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sollen entwickelt und in das bundesweite Bildungsmonitoring sowie die datenbasierte Schul- und Unterrichtsentwicklung der Bundesländer aufgenommen werden.

3. Handlungsempfehlung



Wirksame Strategien zur Förderung der Selbstregulationskompetenzen in deutschen Kitas und Schulen sollen entwickelt, flächendeckend eingeführt sowie kontinuierlich evaluiert und verbessert werden.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Stellungnahme



www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation



Stellungnahme
Kurzfassung



www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation-kurzfassung