

Zusatzmaterial

Eilers, Ineke: Stress verstehen, Kinder stärken

Erschienen in: klein&groß – Mein Kita-Magazin 5/2026, S. 26-29

Eilers, Ineke (2026): **Selbst- und Co-Regulation verstehen und anwenden**. Stuttgart: Klett Kita.

Woran erkennen Fachkräfte Stress?

Fachkräfte sollten Anzeichen von Belastungen und Stress bei Kindern erkennen. Körper und Verhalten der Kinder geben darüber meist sehr klare Hinweise.

Wohlbefinden	Zeitweise Belastung / Versuche, sich selbst zu regulieren	Andauernde, intensive Belastung / ungenügende Selbstregulation
- entspannte Körperhaltung, flüssige Bewegungen - gleichmäßige Atmung - spontane Gefühlsausdrücke (Lachen, ausgelassenes Spielen, Brabbeln, Singen, Weinen, Schluchzen) - lassen sich trösten und beruhigen, finden in	- Hand oder Finger in den Mund, zum Kopf oder Ohr nehmen, Daumen oder Schnuller lutschen, Haare drehen - sich-selbst-festhalten (an Kleidung, Person oder Dingen) - Spannungsabbau durch körperliches Ausagieren (taktile und vestibuläre Reize wie Laufen, Springen, Fallen,	- Überspannte oder schlaffe Körperhaltung und roboterartige, undosierte Bewegungen - schnelle, stockende oder angehaltene Atmung - ausdruckslose oder panische Mimik - starke Reaktionen auf Reize (visuell, taktil, akustisch, ...)

einen ausgeglichenen Zustand zurück • flexibler Wechsel zwischen Rückversicherung (verbal oder durch Blick-/Körperkontakt) und aktiver Auseinandersetzung mit Spiel- und Lernmöglichkeiten	Stampfen, Stoßen, Vor- und Zurückschaukeln, Sich-Wiegen) • Häufige oder dauerhafte Suche nach Rückversicherung, wenig Erkundungsdrang	• schnelles Wechseln emotionaler Zustände oder Verharren im Weinen • lassen sich nicht beruhigen oder trösten • widmen sich Spiel- oder Lernmöglichkeiten kaum oder gar nicht, weil ihr ganzes System mit Absicherung beschäftigt bleibt
---	--	--