

Fachveranstaltung des Hessisches Ministerium für Soziales und Integration am 07.10.2014

Kompetent in die Zukunft:
Was muss frühkindliche Bildung heute leisten,
damit Kinder morgen ihre Zukunft bewältigen können?

Gesundheitliche Grundlagen einschließlich
physischer sowie psychischer Gesundheit
und Wohlbefinden „Well-Being“

Simone Mann
Doktorandin, Universität Paderborn
Fachbereich Erziehungswissenschaften



Agenda

- **Einführung und wissenschaftliche Grundlagen**
- **3 Thesen zu Zukunftskompetenzen in der frühen Bildung**
Fokus auf: Gesundheitliche Grundlagen einschließlich physischer sowie psychischer Gesundheit und Wohlbefinden „Well-Being“
- **Ausblick**

Definition von Gesundheit

„Gesundheit ein **Zustand** des **körperlichen, geistigen** und **sozialen Wohlbefindens** und
nicht nur ein frei sein von Krankheit.

Sich des **bestmöglichen Gesundheitszustandes** zu erfreuen,
ist eines der **Grundrechte jedes Menschen.**“

WHO, 2020, S. 1

Aussagen von Kindern: Was macht dich glücklich?

Eis essen

Mit meinem
Freund spielen

Kindern bei der
Eingewöhnung
helfen

Definitionen Wohlbefinden

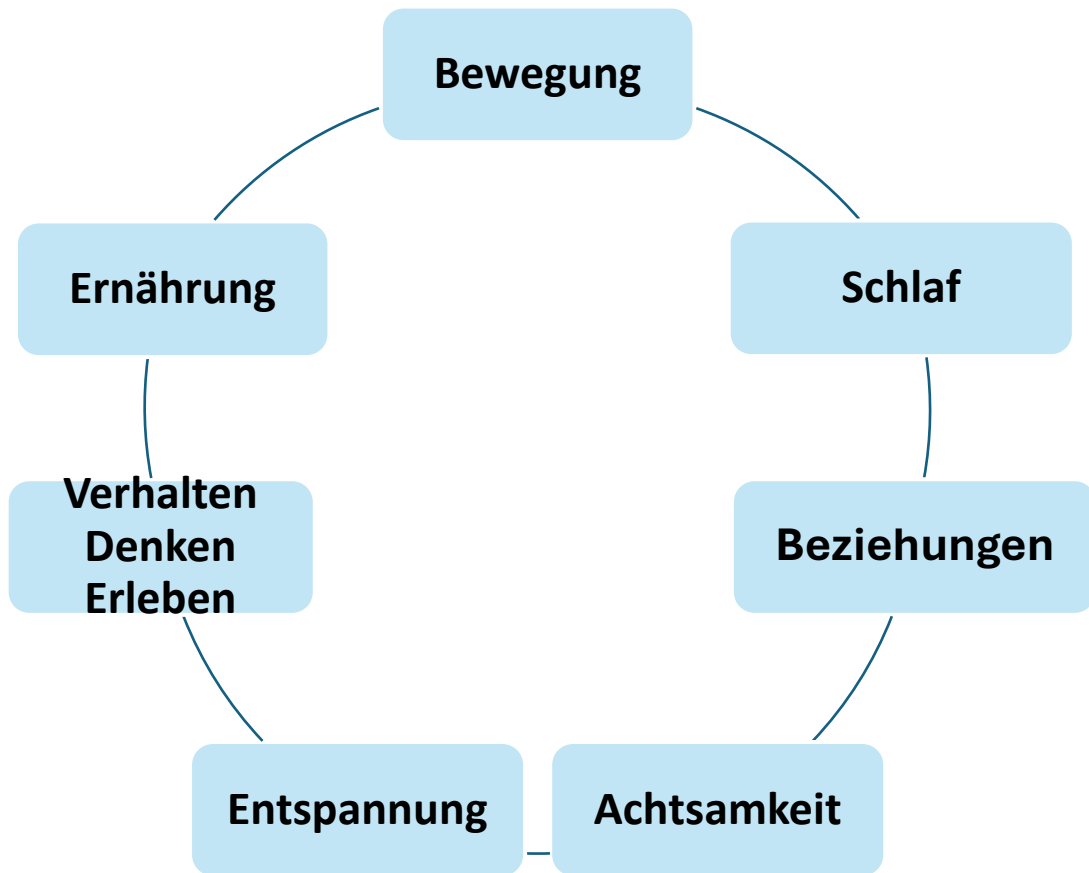
Hedonisches Wohlbefinden	Eudaimonisches Wohlbefinden
Ein glückliches Leben, erleben von Freude, Genuss und Vergnügen	Ein sinnerfülltes Leben

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.

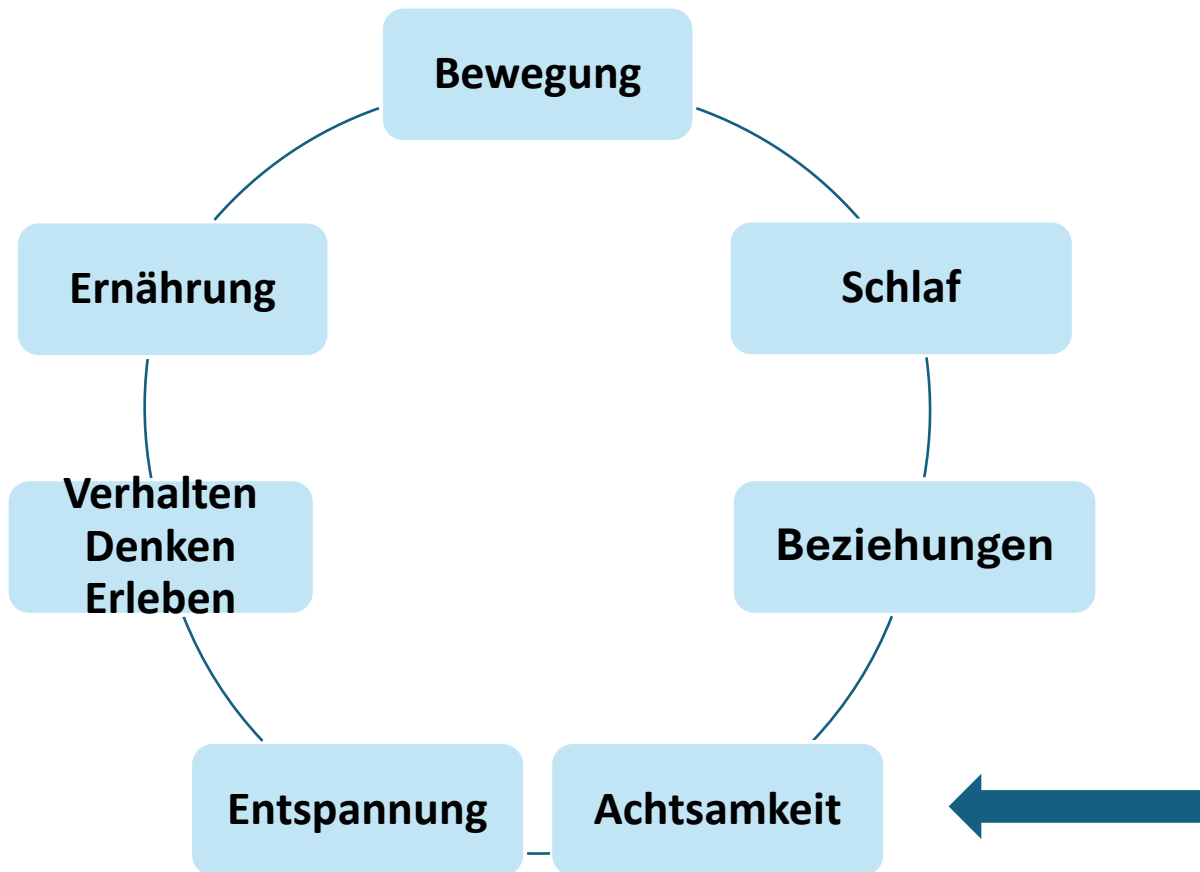
Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann Verlag GmbH.

Wohlbefindens- und gesundheitsförderliche Faktoren



- Esch, T. & Stefano, G. (2022): The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience Integrative Neuroscience Prince M, Patel V, Saxena S et al. (2007) No health without mental health. *Lancet* 370: 859–877
- Jörren H. et al. (2023): Mental Health im Kindesalter: der Einfluss von Mediennutzung, Erziehungsverhalten und elterlichem Stresserleben – eine Sekundärdatenanalyse von KiGGS- und BELLA-Daten. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2023; 66(7): 784–793
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Mindell, J. A., Meltzer, L. J., Carskadon, M. A., & Chervin, R. D. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*, 10(7), 771-779
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.

Wohlbefindens- und gesundheitsförderliche Faktoren



- Psychische und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig
- Regelmäßigkeit
- Gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung
- Wohlbefinden steht im Fokus
- Individualität

Wissenschaftliche Erkenntnisse bzgl. positiver Effekte von Achtsamkeits-Interventionen auf die Gesundheit

Kognitive Ebene	Psychische Ebene	Körperliche Ebene
Selbstregulation	Emotionsregulation	Schlafqualität
Konzentration	Mitgefühl	Immunsystem
Aufmerksamkeitsregulation	Innere Ruhe & Gelassenheit	
	Stressreduktion	
	Reduktion Ängste & Depressionen	

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.

Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.

These 1

Dem Erwerb von **Achtsamkeits-Skills**, insbesondere

- **Selbstwahrnehmung,**
- **Selbstregulierung** und
- **Empathie**

kommt in der frühkindlichen Bildung eine **Schlüsselrolle** zu – als Grundlage für das **eigene Wohlbefinden** und für das **soziale Miteinander**.

Definition Achtsamkeit:

Das **Bewusstsein**, das durch **absichtliche, offene, freundliche und unterscheidende Aufmerksamkeit** entsteht. Sie umfasst sowohl **achtsames Gewahrsein** als auch **achtsame Praxis**.

The Oxford Handbook of Positive Psychology, 2021

Studien zu positiven Effekten von Achtsamkeit

Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit

- Lee R. et al (2020) Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness Intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. Public Health.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.

Selbstregulierung

- Zelazo, P.D & Lyons, K. E. (2012): The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective.
- Culotta E. (2021): Using Mindfulness Practices to Increase Self-Regulation in Pre-Kindergarten and Kindergarten-Aged Children.
- Razza, R (2013): Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *Journal of Child and Family Studies*.

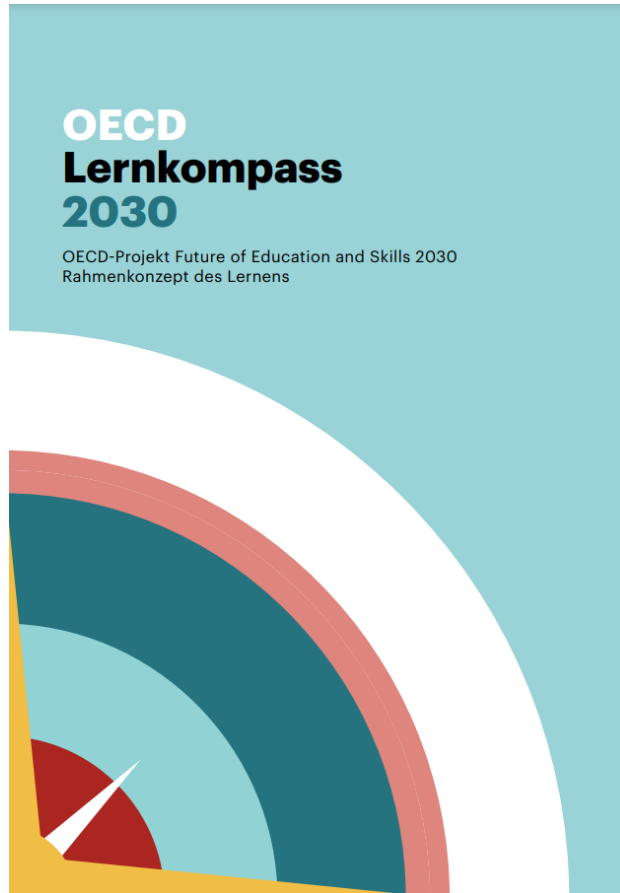
Exekutiven Funktionen – Emotionsregulation

- Thierry, K., et al. (2016). Two-Year Impact of a Mindfulness-Based Program on Preschoolers' Self-Regulation and Academic Performance. *Early Education and Development*, 5(1), 1-11.
- Thierry, K. et al. (2018): A Self-Oriented Mindfulness-Based Curriculum Improves Prekindergarten Students' Executive Functions. Springer.

Empathie und Selbstmitgefühl

- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.

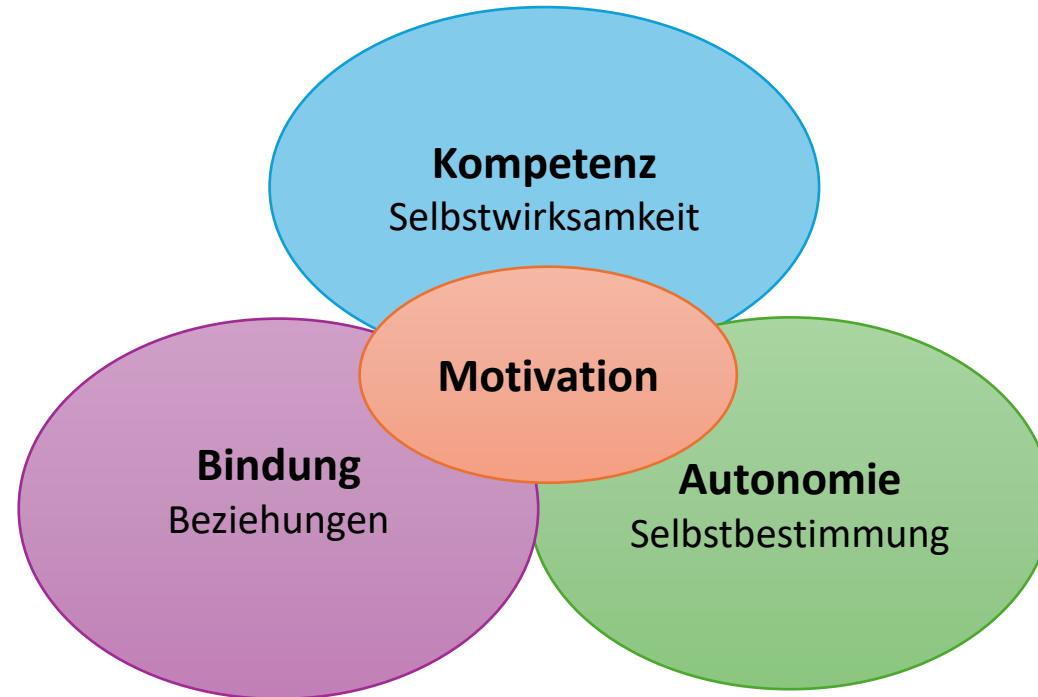
Lernkompass der OECD



„Gesundheit und Wohlbefinden als Lerngrundlage umfasst zu **wissen** und zu **verstehen**, was für ein **gesundes Leben** und das **Wohlbefinden** getan werden kann, und dieses **Wissen** auch **umzusetzen**.“

OECD, 2019, S. 53

Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung & Motivation



Deci, E. & Ryan, R. (2000): The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In *Handbook of theories of social psychology*, Vol. 1 (S. 416–436). Sage Publications Ltd.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media

These 2

Selbstwirksamkeit und **Selbstmanagement** sind entscheidende Schlüsselkompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung, damit Kinder ihre **Gegenwart** und **Zukunft positiv gestalten** können.

Bandura, A. (2005). The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245–254.

Fane, J. et al. (2020). Preschool aged children’s accounts of their own wellbeing: Are current wellbeing indicators applicable to young children? *Child Indicators Research* 13 (6), 1893-1920

Velten, K. (2020). Handlungsspielräume: Selbstwirksamkeit von Kindern im Übergang von der Kindertageseinrichtung in die Grundschule. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Velten, K. et al. (2019). Kinder mit BISS – Erleben von Selbstwirksamkeit und Interesse in der Grundschule. In: Donie, C., Foerster, F., Obermayr, M., Deckwerth, A., Kammermeyer, G., Lenske, G. & Wildemann, A. (Hrsg.), *Grundschulpädagogik zwischen Wissenschaft und Transfer* (227-232). Heidelberg: Springer

Muluk, M (2017): Increasing Social Behavior through Self-Management Strategy with Children with Autism in the Inclusive Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*

A. N., Singh & J., & Singh, “A mindfulness-based strategy for selfmanagement of aggressive behavior in adolescents with autism,” *Res. Autism Spectr. Disord.*, vol. 5, no. 3, pp. 1153–1158, 2011.

C. R. Hansen et al. (2013): The effects of function-based self-management interventions on student behaviour. *J. Emot. Behav. Disord.*, vol. 22, pp. 149–159, 2014.

These 3

Kindern einen bewussten und gesunden Umgang mit sich und anderen zu ermöglichen, sollte als präventive Gesundheitsförderung Teil der frühkindlichen Bildung sein.

„Gesundheitsförderung ist definiert als Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie dadurch zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

Kaba-Schönstein, L. (2018). Gesundheitsförderung 1: Grundlagen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

Kinder durch Future-Skills stärken, ihren "Inneren-Wohlbefindens-Kompass" zu entfalten



ABBILDUNG 4: OECD LERNKOMPASS 2030

- Fokus liegt auf dem Wohlbefinden
- Kind im Mittelpunkt
- Ressourcenorientierte, wertschätzende, achtsame Haltung
- Ko-Konstruktion
- ICH – DU – WIR:
Persönliches Wohlbefinden und das Wohlergehen der
Gesellschaft als gemeinsames „Reiseziel“ anstreben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Engagement im Bereich der frühen Bildung

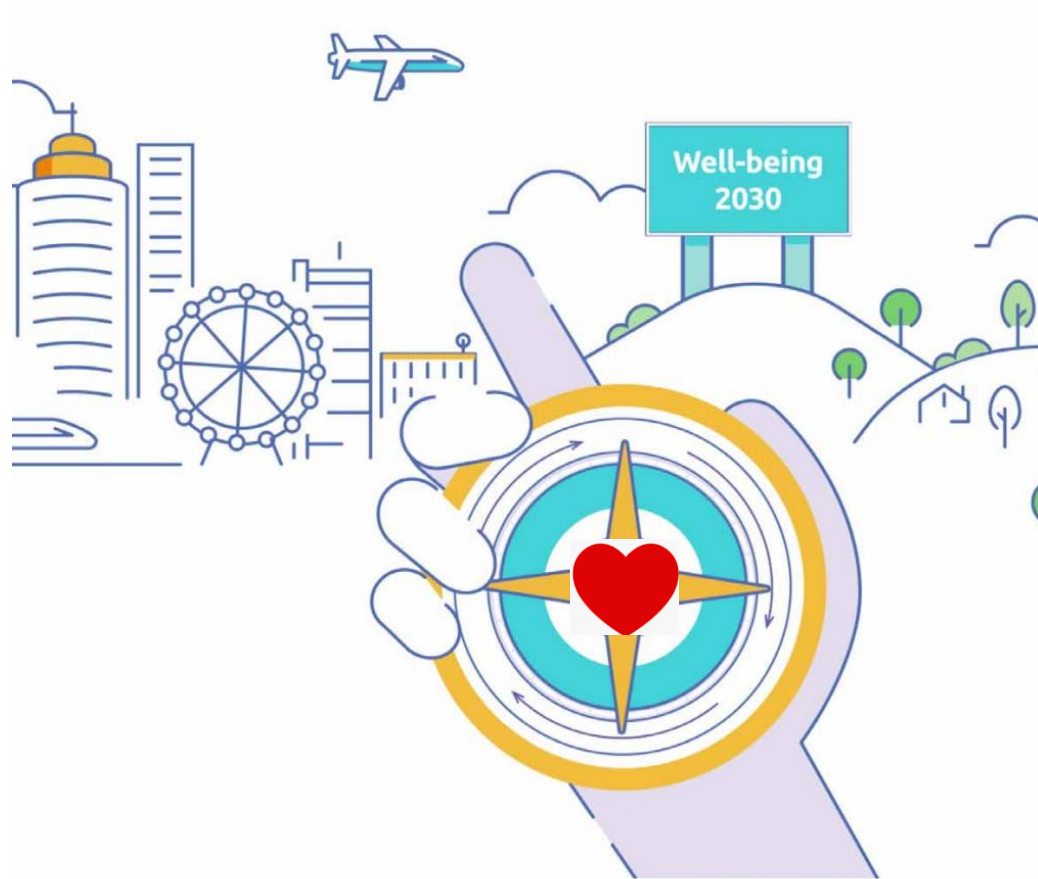


ABBILDUNG 4: OECD LERNKOMPASS 2030

Kontakt

Simone Mann

Doktorandin, Universität Paderborn
Master Positive Psychologie
Diplompädagogin

Multiplikatorin für den Hessischen
Bildungs- und Erziehungsplan
Referentin für Positive Psychologie

www.hallo-positiv.de



positiv.



Studien

- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.
- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Mindell, J. A., Meltzer, L. J., Carskadon, M. A., & Chervin, R. D. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*, 10(7), 771-779
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.
- Esch, T. & Stefano, G. (2022): The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience Integrative Neuroscience Prince M, Patel V, Saxena S et al. (2007) No health without mental health. *Lancet* 370: 859–877
- Jörren H. et al. (2023): Mental Health im Kindesalter: der Einfluss von Mediennutzung, Erziehungsverhalten und elterlichem Stresserleben – eine Sekundärdatenanalyse von KiGGS- und BELLA-Daten. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2023; 66(7): 784–793

Studien

- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.
- Lee R. et al (2020) Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness Intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. *Public Health*.
Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.
- Zelazo, P.D & Lyons, K. E. (2012): The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective.
- Culotta E. (2021): Using Mindfulness Practices to Increase Self-Regulation in Pre-Kindergarten and Kindergarten-Aged Children.
- Razza, R (2013): Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *Journal of Child and Family Studies*.
- Thierry, K., et al. (2016). Two-Year Impact of a Mindfulness-Based Program on Preschoolers' Self-Regulation and Academic Performance. *Early Education and Development*, 5(1), 1-11.
- Thierry, K. et al. (2018): A Self-Oriented Mindfulness-Based Curriculum Improves Prekindergarten Students' Executive Functions. Springer.
- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.

Studien

- Deci, E. & Ryan, R. (2000): The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media
- Bandura, A. (2005). The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245–254.
- Fane, J. et al. (2020). Preschool aged children’s accounts of their own wellbeing: Are current wellbeing indicators applicable to young children? *Child Indicators Research* 13 (6), 1893-1920
- Velten, K. (2020). *HandlungsSpielRäume: Selbstwirksamkeit von Kindern im Übergang von der Kindertageseinrichtung in die Grundschule*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Velten, K. et al. (2019). Kinder mit BISS – Erleben von Selbstwirksamkeit und Interesse in der Grundschule. In: Donie, C., Foerster, F., Obermayr, M., Deckwerth, A., Kammermeyer, G., Lenske, G. & Wildemann, A. (Hrsg.), *Grundschulpädagogik zwischen Wissenschaft und Transfer* (227-232). Heidelberg: Springer
- Muluk, M (2017): *Increasing Social Behavior through Self-Management Strategy with Children with Autism in the Inclusive Kindergarten*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*
- A. N., Singh & J., & Singh, “A mindfulness-based strategy for selfmanagement of aggressive behavior in adolescents with autism,” *Res. Autism Spectr. Disord.*, vol. 5, no. 3, pp. 1153–1158, 2011.
- C. R. Hansen et al. (2013): The effects of function-based self-management interventions on student behaviour. *J. Emot. Behav. Disord.*, vol. 22, pp. 149–159, 2014.
- Kaba-Schönstein, L. (2018). *Gesundheitsförderung 1: Grundlagen*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.