SELBSTREGULATION

# Umfangreiche Programme zur Förderung der Selbstregulation in Kitas

## Frühpädagogische Konzepte zur spielerischen Unterstützung im Kita-Alltag

30. JANUAR 2026
DIE REDAKTION

LESEZEIT: 8 MINUTEN

© pexels artempodrez

Hier finden Sie eine Übersicht über umfangreiche Programme zur Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern in der Kita.

## Programme zur Förderung der Selbstregulation

Die folgenden Programme fördern unterschiedliche Aspekte der Selbstregulationskompetenzen

### Fun Friends

Fun Friends ist ein präventives, sozio-emotionales Lernprogramm für Kinder im Grundschulalter (ca. 5–10 Jahre). Ziel ist es, Kindern Fähigkeiten zur Emotionsregulation, sozialen Interaktion und Stressbewältigung zu vermitteln und problematisches Verhalten zu reduzieren. Das Programm nutzt spielerische, alltagsnahe Methoden (Rollenspiele, Geschichten, Übungen) und ist in modularen Einheiten aufgebaut.

Kernthemen sind:

- Erkennen und Benennen von Gefühlen
- Umgang mit Wut und Frustration
- Soziale Problemlösefähigkeiten
- Aufbau positiver Beziehungen

Fun Friends wird meist von pädagogischen Fachkräften, Schulpsycholog:innen oder Therapeut:innen durchgeführt und kann sowohl präventiv als auch zur Unterstützung von Kindern mit Verhaltens- oder Emotionsproblemen eingesetzt werden.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Zwei Studien zeigen, dass das Fun Friends Programm zu einer Reduktion von Verhaltenshemmung und Verhaltensauffälligkeiten sowie zu Verbesserungen sozial-emotionaler Kompetenzen beiträgt, wobei insbesondere in der 12-Monats-Nachuntersucheung stabilere Effekte auf Angst, Verhaltenshemmung und sozial-emotionale Stärke für die Interventionsgruppe berichtet werden.

- Pahl, K. M.,& Barrett, P. M. (2010) Preventing anxiety and promoting social and emotional strength in preschool children: A universal evaluation of the Fun FRIENDS program. *Advances in School Mental Health Promotion*. 3 (3), 14–25.

- Anticich, S. A., Barrett, P. M., Silverman, W., Lacherez, P. & Gillies, R. (2013) The prevention of childhood anxiety and promotion of resilience among preschool-aged children: A universal school based trial. Advances in School Mental Health Promotion. 6 (2), 93–121.


## MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung

MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein integrativer Bildungsansatz, der MINT-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) mit Prinzipien und Zielen der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)verbindet.

Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche

- fachliche Kompetenzen in MINT-Bereichen und gleichzeitig
- nachhaltigkeitsbezogene Denk- und Handlungskompetenzen

entwickeln. Damit sollen Lernende befähigt werden, komplexe gesellschaftlich-ökologische Herausforderungen (zum Beispiel Klima, Ressourcen, Energie, Biodiversität) mit wissenschaftlich-technischem Verständnis und ethischer Urteilsfähigkeit anzugehen. Um in diesem Zuge einer eigenen Forschungsfrage gezielt zu folgen, benötigt es bereits eine Basis der Selbstregulationskompetenzen. Diese werden beim forschenden Lernen wiederum mit Hilfe der Lernbegleitung durch die Erzieherinnen und Erzieher weiterentwickelt.

Zentrale Ziele des Ansatzes

1. Fachliche MINT-Kompetenzen stärken: Aufbau von Wissen und Fähigkeiten in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.
2. Nachhaltigkeitskompetenzen entwickeln: Förderung von Perspektivwechsel, Systemdenken, langfristigem Planen und ethischer Reflexion.
3. Verknüpfung von Theorie und realen Herausforderungen: Lernprozesse, die reale Fragestellungen – zum Beispiel Energieeffizienz, Kreislaufwirtschaft oder Klima – mit MINT-Lernen verknüpfen.
4. Förderung transdisziplinärer Problemlösekompetenzen: Integration von

sozialer Verantwortung, Technologieverständnis und ökologischem Denken.

5. Partizipation und Handlungsorientierung: Lernende sind nicht nur Rezipienten, sondern aktive Akteur:innen, die selbst Lösungen entwickeln und testen.

Evidenz für Wirksamkeit:

Die beiden Arbeiten zeigen, dass integrierte, auf Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ausgerichtete MINT-Bildungsansätze die Bildungsqualität verbessern, indem sie u.a. Selbstwirksamkeit, Engagement, Fachwissen, kritisches und systemisches Denken sowie nachhaltigkeitsbezogene Einstellungen fördern und nach Einschätzung beteiligter Lehrkräfte ein hohes Potenzial besitzen, insbesondere das SDG-Ziel hochwertiger, inklusiver Bildung und lebenslangen Lernens zu erreichen.


- Fathurohman, I., Amri, M. F. ., Septiyanto, A. ., & Riandi. (2023). Integrating STEM based Education for Sustainable Development (ESD) to Promote Quality Education: A Systematic Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, *9*(11), 1052–1059. https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i11.4430

- AlAli, R.; Alsoud, K.; Athamneh, F. Towards a Sustainable Future: Evaluating the Ability of STEM-Based Teaching in Achieving Sustainable Development Goals in Learning. *Sustainability* 2023, *15*, 12542. https://doi.org/10.3390/su151612542


## PAPILIO

Papilio ist ein umfangreiches Präventionsprogramm für Kinder von 0-9 Jahren zur Vorbeugung von Verhaltensauffälligkeiten.Das Programm setzt sich aus mehreren Modulen zusammen:

- Papilio-U3: Präventionsprogramm für Kitas mit unter Dreijährigen (Krippen)
- Papilio-3bis6: Präventionsprogramm für Kitas mit 3- bis 6-jährigen Kindern
- Papilio-ElternClub: Modul für Erzieherinnen in Kitas zur Einbindung der Eltern
- Papilio-Integration: Praxisseminar für Erziehernnen in Kitas zum Umgang mit Kindern mit Fluchterfahrung
- Papilio-6bis9: Präventionsprogramm für Grundschulen und Nachmittagsbetreuungen

Diese Module sollen ermöglichen, Präventionsketten von 0 bis 9 Jahren zu

implementieren.

Papilio-Mitarbeitende gehen nicht selbst in Kitas und Grundschulen und machen (zeitlich begrenzte) Projekte, sondern die zentrale Rolle haben Erzieher*innen und Lehrkräfte. Diese werden im passenden Papilio-Programm fortgebildet und führen es in ihren Gruppen oder Klassen ein. Alle Maßnahmen sind im pädagogischen Alltag praktikabel und werden dauerhaft genutzt. Die Chancengerechtigkeit wächst durch diese alltägliche Umsetzung nachhaltig. In Deutschland wurden mittlerweile rund 8.400 Fachkräfte in Kitas und Grundschulen in Papilio-Programmen fortgebildet und über 400.000 Kinder erreicht.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Die bisherige Evidenz beschreibt das Papilio-Programm als wirksame primärpräventive Maßnahme im Kindergarten, die in Längsschnitt- und Follow-up-Untersuchungen mit Kontrollgruppen vor allem eine Zunahme prosozialen Verhaltens, eine Verringerung früher Verhaltensauffälligkeiten (u.a. Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsprobleme) sowie Hinweise auf längerfristige Effekte bis in die Grundschule (u.a. bessere Schulleistungen, besondere Profite für Hochrisikokinder) zeigt.


- Scheithauer, H., Meyer, H. (2010). Primärpräventive Förderung der sozialen, sozio-emotionalen und kognitiven Kompetenz im Kindergarten: Das Papilio-Programm. In: Kißgen, R., Heinen, R. (Hrsg.). Frühe Risiken und Frühe Hilfen. Grundlagen, Diagnostik, Prävention. Stuttgart: Klett-Kotta Verlag, S. 232-245.

- Scheithauer, H., Meyer, H. (2009). Außerfamiliale Erziehung in Krippe und Kindergarten: PAPILIO ® - ein Programm im Kindergarten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. In: Schwind, H.-D., Steffen, W., Hermann, D. (Hrsg.). Kriminalprävention durch familiale Erziehung? Dokumentation des 19. Mainzer Opferforums 2008, Band 46. Baden-Baden: Nomos, S. 69-85.

- Scheithauer, H., Bondü, R., Schultze-Krumbholz, A., Schultze, M., Föhring, A. (2009). Langzeit-Follow-up des Präventionsprogramms Papilio zur entwicklungsorientierten Prävention von Verhaltensproblemen und Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kindergarten im Rahmen der ALEEP. Berlin: Freie Universität Berlin. *(Unveröffentlichter Bericht)*

- Scheithauer, H., Bondü, R., Mayer, H. (2008) Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Vorschulalter: Ergebnisse der Ausgsburger Längsschnittstudie

zur Evaluation des primärpräventiven Programms Papilio ® (ALEPP). In: Malti, T., Perren, S. (Hrsg.). Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen in Kindheit und Adoleszenz. Stuttgart:Kohlhammer, S. 145-164.

- Scheithauer, H., Meyer, H. (2008) Papilio: Ein Programm zur Entwicklungsorientierten Primärprävention von Verhaltensproblemen und förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kinder-garten. In: Bundesministerium des Innern (Hrsg.). Theorie und Praxis des gesellschaftlichen Zusammenhalts – Aktuelle Aspekte der Präventionsdiskussion um Gewalt und Extremismus. Berlin: BMI, S. 221-239.

- Mayer, H., Heim, P., Scheithauer, H. (2007). Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht- und Gewaltprävention. Theorie und Grundlagen (2., aktualis. & erw. Aufl.). Augsburg: beta Institutsverlag.

## PATHS

PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) ist ein sozial-emotionales Lernprogramm (SEL), das primär für Vorschulkinder und Grundschulkinder (ca. 3–10 Jahre) entwickelt wurde. Es zielt darauf ab, die emotional-soziale Entwicklung zu unterstützen durch:

- Förderung von emotionale Selbstwahrnehmung,
- Verbesserung von soziale Kompetenzen und Empathie,
- Stärkung von Problemlöse- und Frustrationstoleranzfähigkeiten,
- Reduktion von aggressivem und problematischem Verhalten.

Der Lehrplan umfasst strukturierte Unterrichtseinheiten, Geschichten, Spiele, Rollenspiele, Modelllernen und Reflexionsphasen. PATHS wird meist regelmäßig in den Schulalltag integriert, etwa 2–3 Mal pro Woche.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Das Programm PATHS (in Deutschland: PFAD) gilt als eines der am besten untersuchten sozial-emotionalen Lernprogramme für Kinder im Grundschulalter, mit überwiegend positiven, wenn auch nicht durchgängig starken Effekten.

## PRSIST

PRSIST steht für Preschool Situational Self-Regulation Toolkit. Es ist ein programmatischer Ansatz zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeiten von Vorschulkindern.

Ziel ist es, in den Alltagsroutinen von Vorschulen einfache, kostengünstige und alltagsintegrierte Maßnahmen umzusetzen, die Kinder in ihrer Fähigkeit stärken, Aufmerksamkeit, Verhalten, Emotionen und Problemlösestrategien zu steuern und zu regulieren.

Das Programm kombiniert vier Kernelemente:

1. Professionelles Lernen für Pädagog:innen (z. B. Online-Lernvideos, Prinzipien zur Unterstützung von Selbstregulation),
2. Gezielte erwachsene Praktiken im Alltag (z. B. offene Fragen, Förderung von Zielsetzung),
3. Spiel- und alltagsbasierte Aktivitäten für Kinder zur Entwicklung selbstregulatorischer Kapazitäten,
4. Verknüpfung mit der häuslichen Umgebung.

Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit frühpädagogischen Fachkräften entwickelt und sollen flexibel in bestehende Routinen eingebettet werden.

Evidenz für Wirksamkeit:

Die Studien zur Wirksamkeit des PRSIST-Programms zeigen, dass der in Alltagsroutinen eingebettete, niedrigschwellige Ansatz zur Förderung der Selbstregulation im Vorschulalter zwar nur kleine, aber signifikante Zugewinne in den exekutiven Funktionen (und damit verbundene leichte Vorteile in der Schulreife) gegenüber üblicher Praxis erzielt.


- Howard SJ, Vasseleu E, Neilsen-Hewett C, Cliff K. Evaluation of the Preschool Situational Self-Regulation Toolkit (PRSIST) Program for Supporting children's early self-regulation development: study protocol for a cluster randomized controlled trial. Trials. 2018 Jan 24;19(1):64. doi: 10.1186/s13063-018-2455-4. PMID: 29368622; PMCID: PMC5784679.

- Howard SJ, Vasseleu E, Batterham M, Neilsen-Hewett C. Everyday Practices and Activities to Improve Pre-school Self-Regulation: Cluster RCT Evaluation of the PRSIST Program. Front Psychol. 2020 Feb 5;11:137. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00137. PMID: 32116939; PMCID: PMC7015072.

## Red Light, Purple Light

Red Light, Purple Light (RLPL) ist ein kurzfristiges spielbasiertes Selbstregulations-/ exekutive-Funktionen-Trainingsprogramm für Vorschulkinder (meist 3–5 Jahre).

Es besteht aus einer Reihe strukturierter Gruppenspiele, die von Pädagog:innen moderiert werden und bei denen Kinder Impulse kontrollieren, auf Regeln achten, warten und Handlungen inhibieren müssen — ganz ähnlich wie beim klassischen „Rot-Licht/Grün-Licht“, aber mit systematischen Variationen und zusätzlichen neuentwickelten Aufgaben. Ziel ist es, die Kernkomponenten Aufmerksamkeitskontrolle, Arbeitsgedächtnis und Handlungsinhibition zu stärken.

Es wird typischerweise in kleinen Einheiten über mehrere Wochen durchgeführt (z. B. 10–12 Sitzungen à 15–20 Minuten; kann je Studie variieren) und ist für den Einsatz in Vorschulen oder frühen Grundschulklassen konzipiert. Es eignet sich für Integration in den regulären Unterrichts- bzw. Betreuungskontext.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Die vorhandene Evidenz aus mehreren randomisierten Studien zeigt, dass das Red-Light-Purple-Light-Programm im Vorschulalter kleine bis moderate Verbesserungen der Verhaltensselbstregulation und exekutiven Funktionen sowie – insbesondere bei Kindern aus sozial benachteiligten Familien – auch Zuwächse in frühen schulischen Kompetenzen (z.B. Mathematik, Literacy) bewirken kann, diese Effekte aber in einer Studie in kenianischen Vorschulklassen nicht eindeutig repliziert wurden, sodass insgesamt von einer vorsichtig positiven, aber kontextabhängigen Wirksamkeit auszugehen ist.


- Tominey, S. L., & McClelland, M. M. (2011). Red Light, Purple Light: Findings From a Randomized Trial Using Circle Time Games to Improve Behavioral Self-Regulation in Preschool. *Early Education and Development*, *22*(3), 489–519. https://doi.org/10.1080/10409289.2011.574258 Willoughby, M. T., Piper, B., King, K. M., Nduku, T., Henny, C., & Zimmermann, S. (2021). Testing the efficacy of the red-light purple-light games in preprimary classrooms in Kenya. *Frontiers in Psychology, 12,* Article 633049. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633049

- McClelland, M. M., Tominey, S. L., Schmitt, S. A., Hatfield, B. E., Purpura, D. J., Gonzales, C. R., & Tracy, A. N. (2019). Red Light, Purple Light! Results of an Intervention to Promote School Readiness for Children From Low-Income Backgrounds. Frontiers in Psychology, 10, 2365–2365. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02365

## Kindergarten Plus

Kindergarten plus ist ein manualisiertes, primärpräventives Programm nach dem Setting-Ansatz und wird von darin fortgebildeten Fachkräften der Kita durchgeführt.

Das Programm basiert auf der Erkenntnis, dass die entscheidenden Grundlagen emotionaler Intelligenz im frühen Kindesalter gelegt werden und jedem geistigen Lernschritt ein sozial-emotionaler voraus geht. Kindergarten plus ist mit unterschiedlichen pädagogischen Handlungskonzepten und Ansätzen (u.a. Montessori, Reggio Pädagogik, Situationsansatz) kompatibel. Weitere wichtige Prinzipien sind die (Vor)strukturierung von Lernsituationen sowie ein ausgewogenes Verhältnis von Anleitung und freiem Spiel.

Das Programm umfasst 9 thematische Bausteine (Module), die an 9 Vor- oder Nachmittagen (jeweils ca. 1,5 bis 2 Stunden) durchgeführt werden. Eine Kindergarten plus-Gruppe umfasst 8-12 Kinder im (Entwicklungs-)Alter von 4-5 Jahren. Das Programm kann parallel oder nacheinander in mehreren Gruppen durchgeführt werden. Es richtet sich an alle Kinder einer Tageseinrichtung, schließt kein Kind aus und ist auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen geeignet.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Die Evaluation zeigt, dass das "Kindergarten plus"-Programm kurzfristig signifikante Verbesserungen sozialer Kompetenzen (Zunahme prosozialen Verhaltens, Abnahme sozialer Impulsivität und tendenziell von Problemen mit Gleichaltrigen) sowie emotionaler Kompetenzen (Abnahme externalisierender Auffälligkeiten) bei Vorschulkindern bewirkt, diese Effekte jedoch langfristig (nach 8 Monaten) nicht stabilisiert werden konnten, während Trainer*innen das Programm hoch positiv bewerten und besonders bei Risikokindern kurz- und teils langfristige Vorteile beobachten.


- Klinkhammer, Julie. *Evaluation des Präventionsprogrammes" Kindergarten plus" zur Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen*. Diss. Lüneburg, Leuphana Universität Lüneburg, Diss., 2013, 2013.


## Kindness Curriculum

Das Kindness Curriculum ist ein kostenloser Leitfaden mit 24 Einheiten, der Vorschul- und Kindergartenkindern dabei helfen soll, ihre Emotionen wahrzunehmen, sich selbst zu regulieren und für sich selbst und andere zu

sorgen.

Die Unterrichtseinheiten wurden vom Center for Healthy Minds entwickelt und erforscht haben einen positiven Einfluss auf die schulischen Leistungen, die Beziehungen zu Gleichaltrigen und die von Lehrern wahrgenommene soziale Kompetenz haben.

Evidenz für die Wirksamkeit:

Die randomisierte Studien belegen, dass das Mindfulness-Based Kindness Curriculum bei Vorschulkindern signifikante Verbesserungen prosozialen Verhaltens, Selbstregulationsfähigkeiten und sozio-emotionaler Kompetenzen bewirkt, wobei die Effekte in einer Studie mittelfristig und in der zweiten auch längerfristig stabil blieben.


- Flook L, Goldberg SB, Pinger L, Davidson RJ. Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. Dev Psychol. 2015 Jan;51(1):44-51. doi: 10.1037/a0038256. Epub 2014 Nov 10. PMID: 25383689; PMCID: PMC4485612.

- Haines, B.A., Hong, P.Y., Immel, K.R. *et al.* The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial. *Mindfulness* 14, 2195–2210 (2023). https://doi.org/10.1007/s12671-023-02210-8