Psychische Gesundheit und Bildung von Kindern stärken

geschrieben von Redakteur | September 16, 2026

Verlässliche Beziehungen, Beteiligung und sichere Strukturen fördern die psychische Gesundheit von Kindern – jeden Tag im Kita-Alltag

Kinder brauchen Sicherheit, verlässliche Beziehungen und die Möglichkeit, ihre Umwelt mitzugestalten. Gerade in den ersten Lebensjahren werden wichtige Grundlagen für die weitere Entwicklung gelegt. Zum **Weltkindertag am 20. September 2026** macht der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) deshalb auf die psychische Gesundheit und Bildung von Kindern und Jugendlichen aufmerksam.

Unter dem Motto **„Starke Kinder, starke Zukunft!“** weist der Verband auf die unterschiedlichen Belastungen hin, denen junge Menschen heute ausgesetzt sind. Klimawandel, Kriege, soziale

Ungleichheit und gesellschaftliche Spannungen gehören ebenso zu ihrer Lebenswelt wie die Folgen der vergangenen Krisen. Für Kindertageseinrichtungen stellt sich damit eine Frage, die im pädagogischen Alltag ohnehin eine wichtige Rolle spielt: Was brauchen Kinder, damit sie sich sicher fühlen, Vertrauen entwickeln und mit schwierigen Situationen umgehen können?

Psychische Belastungen bei Kindern nehmen wieder zu

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird seit mehreren Jahren durch wissenschaftliche Untersuchungen begleitet. Die COPSY-Studie untersucht seit 2020 die Auswirkungen der Corona-Pandemie und weiterer Krisen auf die psychische Gesundheit junger Menschen.

Nach Angaben des BDP zeigen auch die Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers 2025/26 eine erneute Zunahme psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen. Gleichzeitig sind die Voraussetzungen, unter denen Kinder aufwachsen, sehr unterschiedlich. Kinderarmut, soziale Benachteiligung und Migration können bereits in den ersten Lebensjahren mit besonderen Herausforderungen verbunden sein. Auch bei den Möglichkeiten, sich zu beteiligen und die eigene Lebenswelt mitzugestalten, bestehen Unterschiede.

Für pädagogische Fachkräfte ist dabei vor allem eines wichtig: Kinder kommen mit sehr unterschiedlichen Erfahrungen, Bedürfnissen und Voraussetzungen in die Kita. Ein wertschätzender und verlässlicher Umgang kann ihnen Orientierung und Sicherheit geben.

Frühkindliche Bildung schafft

wichtige Grundlagen

Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes von großer Bedeutung. Bildung in der Kita bedeutet deshalb weit mehr als die Vorbereitung auf die Schule. Kinder brauchen Möglichkeiten, ihre Umwelt zu erkunden, Beziehungen aufzubauen, eigene Fähigkeiten zu entdecken und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Auch die psychische Gesundheit gehört zu diesen Entwicklungsgrundlagen. Kinder müssen zunächst lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, Konflikte auszuhalten und mit Enttäuschungen umzugehen. Erwachsene können sie dabei begleiten und ihnen zeigen, dass auch schwierige Gefühle ihren Platz haben.

Gerade im Kita-Alltag ergeben sich dafür viele Möglichkeiten. Beim gemeinsamen Spielen, beim Lösen von Konflikten oder bei Gesprächen über Erlebnisse lernen Kinder, sich selbst und andere besser zu verstehen.Psychische Gesundheit entsteht nicht erst dann, wenn ein Problem auftritt. Sie wird durch viele Erfahrungen im Alltag geprägt. Für Kinder ist es beispielsweise wichtig, dass Erwachsene verlässlich reagieren, Regeln nachvollziehbar sind und sie wissen, an wen sie sich wenden können.

Beteiligung stärkt Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Auch die Beteiligung von Kindern spielt eine wichtige Rolle. Wenn Kinder erleben, dass ihre Meinung zählt und sie ihren Alltag an geeigneten Stellen mitgestalten können, erfahren sie Selbstwirksamkeit. Das muss nicht bei großen Entscheidungen beginnen. Schon die Frage, welches Buch vorgelesen wird, welches Spiel die Gruppe spielen möchte oder wie ein Raum genutzt werden soll, kann Kindern zeigen: Meine Ideen werden gehört.

Dabei geht es nicht darum, Kindern alle Entscheidungen zu überlassen. Pädagogische Fachkräfte geben weiterhin den Rahmen vor. Innerhalb dieses Rahmens können Kinder jedoch Verantwortung übernehmen und eigene Entscheidungen treffen. Das stärkt nicht nur das Selbstvertrauen. Kinder lernen gleichzeitig, anderen zuzuhören, unterschiedliche Interessen auszuhalten und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Veränderungen aufmerksam beobachten

Nicht jede schwierige Phase ist gleich ein Anzeichen für eine psychische Erkrankung. Kinder reagieren unterschiedlich auf Belastungen und durchlaufen immer wieder Entwicklungsphasen. Dennoch lohnt es sich, genauer hinzusehen, wenn sich das Verhalten eines Kindes über längere Zeit deutlich verändert. Ein Kind zieht sich vielleicht plötzlich zurück, beteiligt sich kaum noch am Spiel oder reagiert ungewöhnlich häufig mit Angst und Wut. Solche Beobachtungen sollten nicht vorschnell interpretiert werden. Sie können jedoch ein Anlass sein, sich im Team auszutauschen und mit den Eltern ins Gespräch zu kommen. Wenn die Belastung anhält oder sich verstärkt, können Beratungs- und Unterstützungsangebote hinzugezogen werden. Die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte besteht dabei nicht darin, Diagnosen zu stellen. Ihre wichtige Rolle liegt darin, Kinder im Alltag aufmerksam zu begleiten, Veränderungen wahrzunehmen und bei Bedarf gemeinsam mit den Familien weitere Unterstützung anzustoßen.

BDP fordert mehr Unterstützung für Kinder

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen sieht angesichts der aktuellen Entwicklungen einen wachsenden Bedarf an Unterstützung. Seit vielen Jahren setzt sich der Verband nach eigenen Angaben für den Schutz und die Rechte von Kindern und Jugendlichen ein.

„Gerade die Psychologie als Profession kann Kinder und Jugendliche in den unterschiedlichen Lebensphasen bei der Stärkung ihrer psychischen Gesundheit und Resilienz unterstützen sowie auch u. a. Erziehungsberechtigte, pädagogisches Personal oder Bildungseinrichtungen beratend begleiten“, erläutert BDP-Präsidentin Thordis Bethlehem und erklärt weiter „dafür braucht es den Ausbau niedrigschwelliger psychologischer und psychotherapeutischer Unterstützungsangebote, gezielte frühkindliche Bildungsförderung und die Umsetzung gemeindepsychologischer Grundlagen sowie den Ausbau schulpsychologischer Strukturen.“

Der Verband fordert damit unter anderem einen besseren Zugang zu psychologischer und psychotherapeutischer Unterstützung sowie eine gezielte Förderung bereits in der frühen Kindheit.

Starke Kinder brauchen starke Beziehungen

Der Weltkindertag richtet den Blick auf die Rechte und Bedürfnisse von Kindern. Psychische Gesundheit und Bildung gehören dabei eng zusammen. Kinder brauchen Möglichkeiten, zu lernen und sich zu entwickeln. Sie brauchen aber ebenso Schutz, Beteiligung, verlässliche Beziehungen und Erwachsene, die ihnen etwas zutrauen. Damit Kinder zuversichtlich in die Zukunft blicken können, braucht es allerdings mehr als die engagierte Arbeit einzelner pädagogischer Fachkräfte. Familien, Bildungseinrichtungen, Politik und Gesellschaft sind gemeinsam gefordert, Kindern faire Entwicklungs- und Bildungschancen zu ermöglichen.

Quelle: Pressemitteilung Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

Haug-Schnabel, Gabriele, Schmid-Steinbrunner, Barbara
Stark von Anfang an
Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten
21,3 x 15,0 cm
250 Seiten
ISBN: 9783934333451
20,00 €

oberstebrink