

Resilienz und Resilienzförderung bei Kindern U6

Silke Kaiser

silke.kaiser1@web.de

ZfKJ: resilienz-freiburg.de

Stärkebilanz

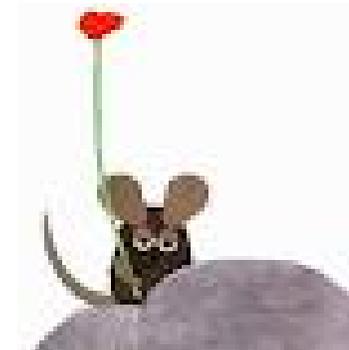
- Was gelingt mir gut in meiner Arbeit?
- Was tue ich, um mir die Lust und Kraft an der Arbeit zu erhalten?
- Was tue ich, um die Stärken meiner KollegInnen zu stärken?
- Was tun wir, um die Stärken der Kinder zu stärken?

Aufbau des Manuals/Ablauf einer Resilienz-Einheit

Struktur	Ziel
Einstiegsritual	<ul style="list-style-type: none"> • (Mikro-)Übergang vom Kita-/Schulalltag in den Kinderkurs gestalten • Orientierung • Einstimmung/Fokussierung auf das Thema
Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken/Fördern ausgewählter Resilienzfaktoren • Kennenlernen/Entwickeln/Erproben von Strategien • Probehandlungen in einem geschützten Rahmen
(Pausenspiel)	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich von Anspannung und Entspannung
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Lernprozess und Lerninhalte retrospektiv erfassen, nachvollziehen, verbalisieren und konservieren • Aufmerksamkeit auf einzelne Stufen des Lernprozesses und der Lerninhalte lenken • Erfassen, was man über sich selbst und über andere (Neues) erfahren hat • Erlebtes bewusster verstehen und verarbeiten • Erlebtem Bedeutung beimessen und mit anderen teilen • Nutzen des Gelernten erkennen und Zusammenhänge zu ähnlichen/anderen Situationen herstellen (Transfer des Gelernten von der Übung in reale Situationen)
Abschlussritual	<ul style="list-style-type: none"> • Ausblick auf die kommende Einheit • Orientierung • (Mikro-)Übergang vom Kinderkurs in den Schulalltag gestalten

Einsatz von Medien

- Handpuppen
- Geschichten
- Populäre Medien (Filme, Musik, Comics etc.)



Regeln

- Regeln
 - gemeinsam mit Kindern klären: Welche Regeln sind wichtig und wem dienen sie?
 - sind allen Beteiligten bekannt
 - werden eindeutig und klar geäußert
 - sind für die Kinder versteh- und nachvollziehbar (sie sind entwicklungsangemessen)
 - sind für die Kinder bedeutsam und werden von allen akzeptiert
 - einhalten wird konsequent eingefordert
- Kinder achten selbst auf das Einhalten der Regeln
- Konsequenzen, die bei Missachtung der Regeln erfolgen, klar definieren

Verknüpfung von Übungen und Anwendung im Alltag

- **Aktivitäten im Kinderkurs**
 - Förderung von Resilienzfaktoren
 - Probehandeln in einem „Schonraum“
 - Auseinandersetzung mit sensiblen Themen in emotionaler Distanz
- **Transfer in den Alltag**
 - Anwendung erlernter Strategien in realen Situationen
 - Strategien nach und nach verinnerlichen und spontan mobilisieren (bedarf der Assistenz)



Ressourcenorientierung

Pädagogische Haltung

- Schatzsuche statt Fehlerfahndung (Ressourcen- und Stärkenorientierung)
- Wertschätzung, Vertrauen und Zutrauen
 - Zutrauen bedeutet, das eigene Verhalten danach abzustimmen, was wir bei einzelnen SchülerInnen wahrnehmen, sehen und erkennen:
 - Was bringen sie durch ihr jeweiliges Verhalten zum Ausdruck?
 - Wie kann ich mein Bild vom jeweiligen Schulkind/Jugendlichen nuancieren, um Rückmeldungen so präzise wie möglich an dessen Selbstgefühl auszurichten?
- Selbstbestimmung ermöglichen
 - aktive Ermutigung zur eigenen Meinung
 - nein sagen dürfen
 - sich abgrenzen können
 - gemeinsames Aushandeln von Kompromissen
 - Aufmerksamkeit üben
 - Wahlmöglichkeiten aufzeigen und so
 - Entscheidungsfähigkeit ermöglichen
 - aus kritischer Erwachsenenansicht Problematisches zulassen
 - an die Fähigkeiten und Stärken der Kinder und Jugendlichen glauben und ihnen zutrauen, mit Aufgaben und Schwierigkeiten alleine fertig zu werden

Alle Kinder nehmen teil

- kein Kind wird ausgegrenzt oder durch „gut gemeintes Schonen“ stigmatisiert
- Teilnahme und Teilhabe wird durch Assistenz für alle ermöglicht
- Sprachkompetenzen der Kinder/Jugendlichen berücksichtigen: ggfls. Visualisieren von Anweisungen, Regeln, Geschichten etc.
- Geschichten, Spiele, Musik, Lieder etc. der Familienkulturen erfragen und einsetzen
- Orientierungssicherheit für alle gewährleisten: z.B. Übergänge deutlich markieren
- Aufmerksamkeitssteuerung unterstützen
- Phasen von Ent- und Anspannung ausgewogen berücksichtigen
- Methodenkombination wählen, durch die verschiedene Sinne angesprochen werden
- Beschämung vermeiden (z.B. schüchterne Kinder, die sich in der Gesamtgruppe nicht äußern möchten)
- bei Aktivitäten Variationen vorhalten, so dass die Teilnahme aller gewährleistet ist (körperlich, sprachlich, kognitiv etc.)

1. Klasse I

1. Selbst-/Fremdwahrnehmung

1.1 Einführung in das Projekt

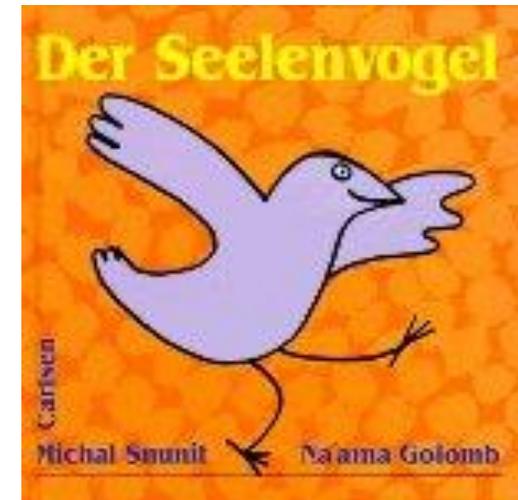
1.2 Ich und mein Körper - Selbstbildnis
(→ *sich u. seinen Körper kennen lernen*)

1.3 Ich und meine Sinne – Kim-Olympiade
(→ *die Sinne kennen lernen*)

1.4 Ich und meine Gefühle - Der Seelenvogel
(→ *Einführung in Gefühle*)

1.5 Meine und andere Gefühle – Die Gefühlsuhr
(→ *Gefühle bei anderen erkennen und selber ausdrücken*)

1.6 Ich und die anderen – Auf andere zugehen
(→ *Kontaktaufnahme mit anderen Kindern*)



1. Klasse II

2. Selbststeuerung

- 2.1 Ich und die anderen – Auf andere zugehen
(→ *Kontaktaufnahme zu anderen Kindern*)
- 2.2 Ich und die anderen - Ich in der Gruppe
(→ *Spielfolge: Selbststeuerung und Soziale Fähigkeiten*)
- 2.3 Das Ampelprinzip I
(→ *Einführung und erste Übungen mit den Signalkarten*)
- 2.4. Das Ampelprinzip II
(→ *Übungen mit den Signalkarten*)



2. Klasse

3. Selbstwirksamkeit

3.1 Was ich schon kann – Mein Stärkenbuch

(→ sich daran erinnern, was man schon alles geschafft hat)

3.2 Was ich schon kann – Ich kann dirigieren

(→ erfahren, was mein Verhalten bewirken kann)

3.3 Was ich schon kann – „Kompliment“

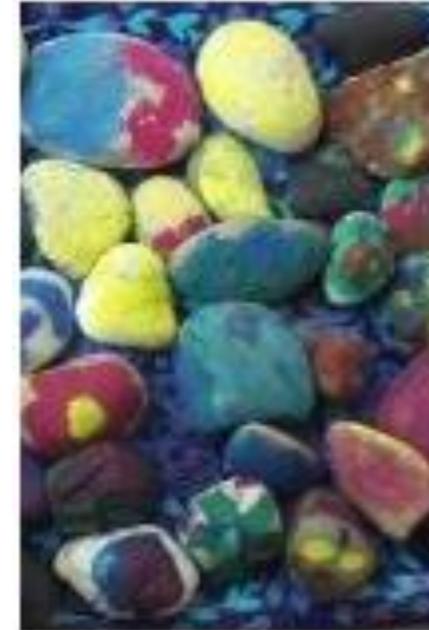
(→ erfahren, was andere an mir gut finden)

3.4 Was ich schon kann – Wenn ich mutig bin

(→ erfahren, dass man trotz Schwächen auf anderen Gebieten Erfolg haben kann)

3.5 Was ich schon kann - Mein Mutstein

(→ wie man Ängste überwinden kann)



Wie geht man vor? Von der Bedarfserhebung bis zur Zielkontrolle

- 1) Wo stehen wir, wenn wir unseren Kita/Schul-Alltag mit Blick auf die grundlegenden Ziele der Resilienzförderung überprüfen? (*Situations- und Bedarfsanalyse*)
- 2) Welches Handlungsfeld wollen wir zuerst in den Blick nehmen und warum gerade dieses? Wo wollen wir hin? (*Zielbestimmung, einschließlich Begründung der Ziele*)
- 3) Welche Wege gibt es dorthin? Wen könnten wir für diese Wege um Assistenz bitten? (*Ideensammlung zu in Frage kommenden Zielpfaden*)
- 4) Welche Formen und Methoden wählen wir aus? (*Festlegung unter Berücksichtigung der Gegebenheiten vor Ort*)
- 5) Wann und wie setzen wir die ausgewählten Formen um? (*langfristige Planung, kurzfristige Planung, Durchführung*)
- 6) Sind wir auf dem richtigen Weg? (*Zielkontrolle*)

Kleingruppe A - Fragen zum Film

- Welche Stärken zeigt das Kind?
- Welche Resilienzfaktoren (RF) lassen sich identifizieren?
- Wie könnten die RF noch „besser“ angesprochen werden?

Kleingruppe B

- Worin kommt eine entwicklungs-/
stärkenorientierte & resilienzförderliche
Haltung in meiner Arbeit zum Ausdruck?

Kleingruppe C

- Wie kann ich verlässliche Beziehungen gestalten, die sicheres Bindungsverhalten, positive Entwicklung und Resilienzförderung beinhalten?

Kleingruppe D

- Wie kann ich im pädagogischen Alltag die Resilienz(faktoren) konkret fördern?

Kleingruppe E

- Wie könnte Resilienzförderung bei Flüchtlingskindern gestaltet werden?

**Schutzfaktoren
auf der
personalen
Ebene** (Quelle: ZfKI)

- **Entwicklungsaufgaben,**
- **aktuelle Anforderungen,**
- **Krisen**

Selbst- und Fremdwahrnehmung

angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeit (-serwartung)

Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen und Erregung

Problemlösen

allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Kognitive Flexibilität

Kreativität, Umstellungsf.

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung/
Adaptive Bewältigung

Realisierung vorh. Kompetenzen in der Situation

**B
E
W
Ä
L
T
I
G
U
N
G**

Förderung der Resilienz in päd. Schlüssel-situationen anhand der Resilienzfaktoren

- Mahlzeiten (Essen/Füttern)
- Pflege (Wickeln)
- Freispiel
- Stuhlkreis
- Mittagsschlaf
- Übergänge im Tagesablauf
- Eingewöhnung
- Wichtig: wo (altersgemäß) möglich mit dem Kind reflektieren, wie es vorgegangen ist, um eine Situation erfolgreich zu handhaben
- Anhand von (Team)Reflexionen sowie geeigneten Liedern, Fingerspielen etc., die im Alltag eingesetzt werden

Kompetenzorientierung

Was gelingt dem Kind schon gut?

Welche Stärken bringt das Kind mit?

Wie können die Kompetenzen des Kindes in Verantwortungsbereichen gefördert werden?

- → Kinder ermutigen und einbeziehen
- → Die Stärken stärken, um die Schwächen zu schwächen!

Drei Quellen von Resilienz (I)

Ich habe

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen
- (Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

Drei Quellen von Resilienz (II)

Ich bin

- Eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird
- Froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren
- Respektvoll gegenüber mir selbst und anderen
- Verantwortungsbewusst für das, was ich tue
- Zuversichtlich, dass alles gut wird
- (Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

Drei Quellen von Resilienz (III)

Ich kann

- Mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet
 - Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde
 - Mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren
 - Spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen
 - Jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche
- (Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

HERZLICHEN DANK FÜR
IHRE
AUFMERKSAMKEIT!

Kontakt: silke.kaiser1@web.de
resilienz-freiburg.de

(A)

STÄRKEN des Kindes:

- BEOBACHTEN
- VERGLEICHEN
- KONZENTRATION
- NEUGIER/ INTERESSE
- STANDHAFTIGKEIT
- KONTAKTAUFNAHME
- SPAß AN DER SACHE
- FÜHLEN/ENTDECKEN

RESILIENZFAKTOREN:

(alle)

Weitere UNTERSTÜTZUNG der RF:

- intensive Interaktion → Eingehen auf Kontaktaufnahme
→ verbale Begleitung der Tätigkeit
- weitere Material-/Werkzeugangebote
- Wertschätzung der Kreativität und der guten Laune

(B)

Worin kommt entwicklungs- / stärkenorientierte & resilienzfördernde Haltung in meiner Arbeit zum Ausdruck?

- Akzeptanz
- Lob
- Wertschätzung
- Akzeptanz
- Wahrnehmung (Selbstwahrnehmung) stärken
- Stärkung des Kindes annehmen
- fördern / fördern nicht überfordern
- vertrauensvoller Beziehungsaufbau
- (Frei-)Räume geben / Selbsttätigkeit
- Partizipation leben
- Strukturen geben, Rollen leben (Vorbild), Regeln (gemein) aufstellen und einhalten
- auf Augenhöhe begegnen
- situatives Handeln
- kindzentriertes Arbeiten (Blickwinkel beachten)

Wie kann ich verlässliche Beziehungen (gestalten, die sicheren Bindungsverhalten, pos. Entwicklung und Resilienzfaktoren beinhalten?)

EINGEWÖHNUNGSKONZEPT

⇒ Hausbesuch: Kontextorientierung, Bezugsperson kennen lernen, Vertrauen aufbauen, Kind in sicherer Umgebung kennen lernen, Stabilität!

BEGRÜSSUNGSRITUAL: Mit Namen

ansprechen, Erstbegrüßung mit Handschlag, "Anblickgerichtetheit," (Blickkontakt), offene Haltung, Lächeln,

Alltag Zeit nehmen, Aufmerksamkeit geben, Körperkontakt (~~anbieten~~) gewähren, Verlässlichkeit, authentisch sein

⇒ Wertschätzung, Akzeptanz (bezogen auf Kind, Eltern, Team)

⇒ Stärkenorientierung

⇒ Impulse zur Wertentwicklung geben

Gefühle spiegeln, benennen (D)
erkennen, kennen lernen

Kd. wirklich sehen

im Lob - Details - genaue Beschreibung

Sprache überdenken / "Gewaltfreie Kommunikation"

Motivation

Regeln gemeinsam entwickeln