

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?

Resilienzförderung bei Kindern U6

- Kinder Ü₃: Programm *PRiK* (Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen (Fröhlich- Gildhoff, Dörner & Rönna- Böse, 2016)
- Kinder U₃: „Stark im Leben!“ Ein Weiterbildungsprogramm für fröhpädagogische Fachkräfte (Kaiser, 2015)

Silke Kaiser 2018

Aufbau des Manuals/Ablauf einer Resilienz-Einheit (PRiK)

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 Kindern wahrnehmen, sehen und erkennen:
 - Was bringen sie durch ihr jeweiliges Verhalten zum Ausdruck?
 - Wie kann ich mein Bild vom jeweiligen Kind 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 Erwachsenensicht 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. 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*)



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)



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*)

Silke Kaiser 2018

Film „Kinder stärken“

- <https://www.offensive-bildung.de/p05/engagement/de/content/projekte/resilienz/index>



Silke Kaiser 2018

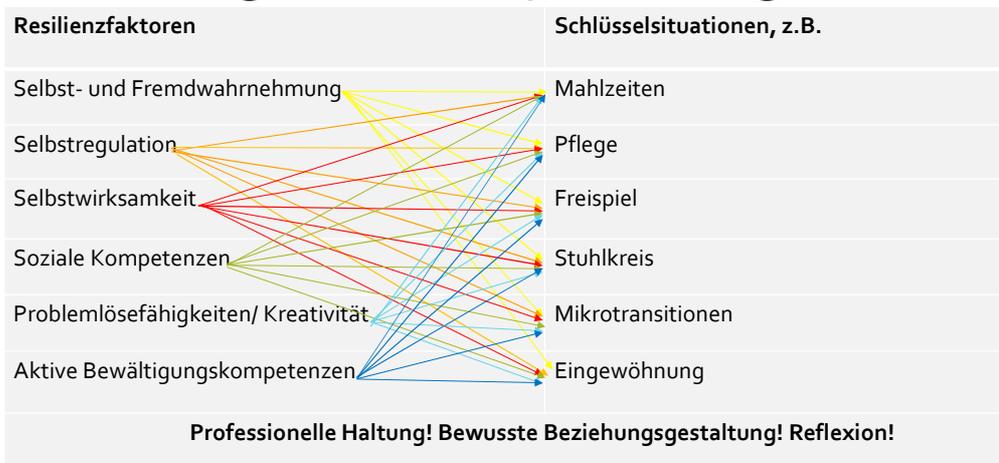
Selbst- & Fremdwahrnehmung

- Angemessene Selbsteinschätzung & Informationsverarbeitung:
- ganzheitliche & adäquate Wahrnehmung eigener Emotionen, Handlungen und Gedanken
- Selbstreflexion
- Andere Personen & ihre Gefühle angemessen wahrzunehmen und möglichst treffend einzuschätzen, sich in ihre Sicht- und Denkweise versetzen können

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018

Förderung der RF im päd. Alltag:



Silke Kaiser 2018

16

Selbststeuerung

- Regulation von Gefühlen & Erregung
- Innere Zustände (v.a. Gefühle & Spannungszustände) herzustellen und aufrecht zu erhalten, deren Intensität & Dauer zu beeinflussen
- Strategien zur Selbstberuhigung & Handlungsalternativen zu kennen

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018

Selbstwirksamkeit

- Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Überzeugung, ein Ziel auch durch die Überwindung von Hindernissen erreichen zu können
- Erwartung, dass das eigene Handeln Wirkung & Erfolg haben wird
- Erwartung, dass Situationen beeinflusst werden können (Internale Kontrollüberzeugung)
- Realistische Einordnung von Ereignissen (realistischer Attributionsstil)

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018

Soziale Kompetenz

- Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konflikte lösen
- Fähigkeit, im Umgang mit anderen soziale Situationen richtig einschätzen zu können
- Fähigkeit, sich im Sozialen adäquat verhalten zu können
- Fähigkeit zur Empathie
- Fähigkeit zur angemessenen Kontaktaufnahme, -aufrechterhaltung, -beendigung

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018

Aktive Bewältigungskompetenzen

- Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation
- Umgang mit Stress/ belastenden oder herausfordernden Situationen
- Diese Situationen angemessen einschätzen, bewerten, reflektieren können
- Aktives Zugehen auf solche Situationen
- Aktives Einsetzen angemessener Bewältigungsstrategien
- Kennen eigener Kompetenzen & Grenzen
- Unterstützung holen bei Bedarf

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018

Problemlösen

- Allgemeine Strategien zur Analyse & Bearbeitung von Problemen
- Sachverhalte gedanklich durchdringen & verstehen können, unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten entwickeln, bewerten, erfolgreich umsetzen
- Systematische Vorgehensweise, Lösungswege abwägen, ausprobieren
- Problemlösestrategien kennen

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2018



Fragen zum Film

Welche Stärken zeigt das Kind?

- Welche Resilienzfaktoren (RF) erkennen Sie?
- Wie werden diese gefördert?
- Wie könnten diese (noch) gezielter angesprochen werden?

Kleingruppen

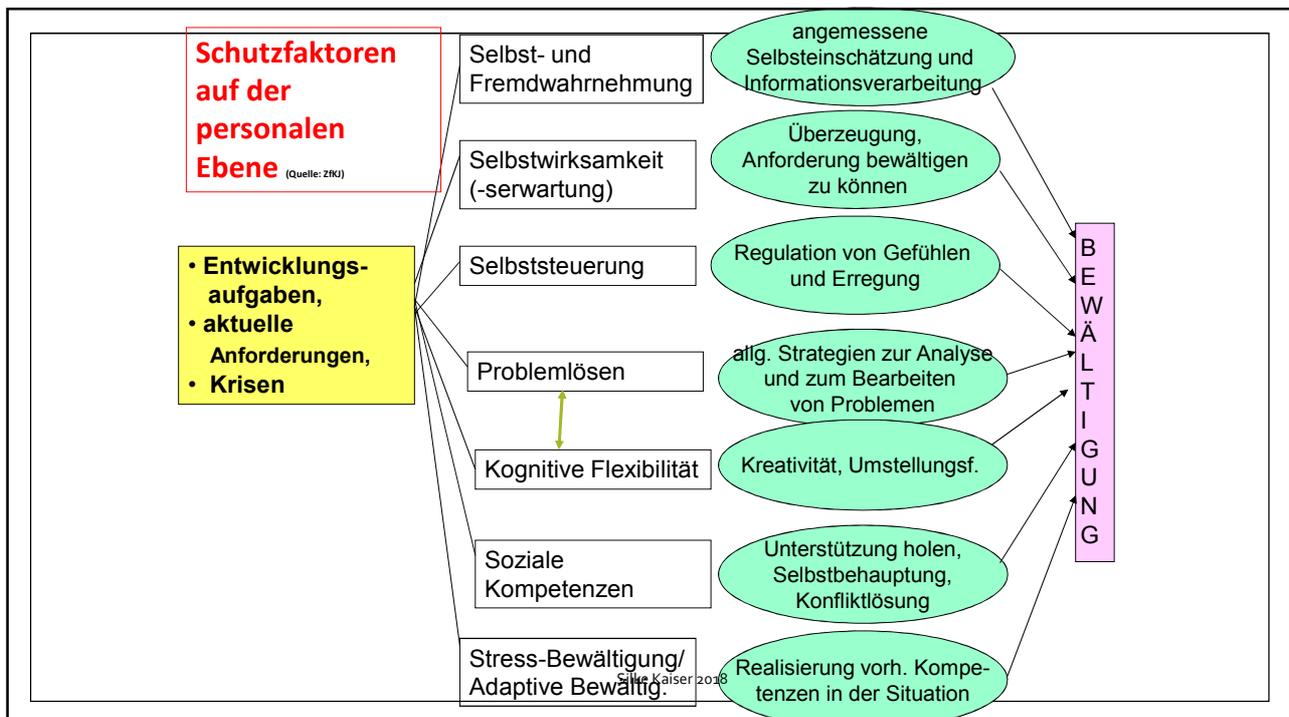
A: Wie könnten die Resilienz/ Resilienzfaktoren bei den Mahlzeiten gefördert werden?

B: Wie könnten die Resilienz/ Resilienzfaktoren bei der Pflege (Wickeln) gefördert werden?

C: Wie könnten die Resilienz/ Resilienzfaktoren beim Freispiel gefördert werden?

D: Wie könnte die Zusammenarbeit mit Eltern beziehungsstiftend & resilienzfördernd gestaltet werden?

Silke Kaiser 2018



Förderung der Resilienzfaktoren im pädagogischen Alltag

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

Werden dem Kind positive Körper- und Sinneserfahrungen ermöglicht (Wiegen, schaukeln, klettern...)?

- Wie ist die Gestaltung des Raumes? Können sich die Kinder bspw. so darin bewegen, dass sie vielfältige Körpererfahrungen erleben?
- Werden Gefühlslagen und Stimmungen differenziert wahrgenommen und gespiegelt?
- Werden die Kinder bedingungslos wertgeschätzt?
- **Konkret am Beispiel des Essens:** Herstellen einer freundlichen Atmosphäre, Essen nutzen als Zeit der aktiven Beziehungsgestaltung, Prozess der Nahrungsaufnahme beobachten, mit dem Kind über den Geruch, Geschmack usw. der Speisen sprechen, auf Anzeichen von Sättigung achten und Akzeptieren des Sättigungsgefühls des Kindes, beim Füttern achten auf Signale der Zu-/ Abwendung des Kindes

Silke Kaiser 2018

Förderung der Resilienzfaktoren im pädagogischen Alltag

Selbst- und Fremdwahrnehmung konkret am Beispiel der Pflege:

- Fachkraft wendet sich dem Kind achtsam zu, weiß um die besondere Verletzlichkeit und Ungeschützttheit des Kindes gerade beim Wickeln
- Wickelplatz ist ein angenehm gestalteter Ort mit weicher, warmer Unterlage, Wärmelampe? Leitfrage: würde ich gerne auf dieser Unterlage, an diesem Platz gewickelt werden?
- Fachkraft kündigt Handlungen mit Worten an, spricht mit dem Kind
- FK ist freundlich und sensibel mit dem Kind, berührt es sanft, geht auf Signale des Kindes ein nach Gespräch oder Ruhe
- Z.B. Intuitive Didaktik – Engelskreis (Papousek)

Silke Kaiser 2018

Selbst- und Fremdwahrnehmung

- FK schenkt dem Kind die ungeteilte Aufmerksamkeit?
- FK geht in Kontakt mit dem Kind durch aufmerksames Anblicken, freundliche Körpersprache?
- Nutzt die Zeit, um Körperwahrnehmung des Kindes zu fördern, wenn Kind aufnahmebereit ist durch bspw. Körperreime (Kommt ein Mäuschen, Guten Tag ihr Füßchen), benennen der Körperteile (Wo sind die Füßchen)?
- Spiegeln der Gefühle und Wahrnehmungen des Kindes („Oh, jetzt wird dir kalt, da ziehen wir dich rasch wieder an!“, „Das ist schön und gefällt dir, wenn du so mit den Beinchen strampeln darfst unter der Wärmelampe“)
- Lobt das Kind detailliert, wenn es aktiv mithilft beim Wickeln
- Kind soll Wickeln als angenehme Situation der Begegnung und beziehungsvollen Pflege (Pikler) erleben!

Silke Kaiser 2018

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)

Silke Kaiser 2018

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)

Silke Kaiser 2018

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)

Silke Kaiser 2018

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

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

Silke Kaiser 2018