

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 18 – September 2024)

Quelle: pixabay

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

das Schwerpunktthema dieser Ausgabe ist die Resilienz und ihre Förderung. Das Weltgeschehen ist aktuell von diversen Krisen geprägt. Insbesondere Kinder und Jugendliche leiden unter den zum Teil schwerwiegenden Nachrichten von Klimawandel und Kriegsgeschehen bei gleichzeitigen strukturellen und alltäglichen Herausforderungen, denen Familien begegnen. Mit den einhergehenden seelischen Belastungen steigt auch das Risiko für psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Dem möchten wir als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein etwas entgegenzusetzen und zur Resilienzförderung beitragen. Sie erhalten mit diesem Newsletter Informationen zur Resilienz und ihrer Förderung im Kindesalter sowie Anregungen dazu, wie Sie in Ihrem pädagogischen und familiären Alltag die Resilienz der Kinder stärken können.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Das Team vom ServiceBüro Kita und Schule der LVGF SH

• ➤ **Schwerpunktthema Resilienz**

Resilienz – Was ist das?

Der Begriff der Resilienz hat seinen Ursprung im englischen *Resilience* und trägt die Bedeutung *Widerstandsfähigkeit, Elastizität, Spannkraft*. Im deutschen Sprachgebrauch wird der Begriff genutzt, um eine Fähigkeit zu beschreiben, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umzugehen. Definiert wird Resilienz als »psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken« (Wustmann 2004). Während eine enge Definition des Resilienz-Begriffs eine Hochrisikosituation voraussetzt, die wider Erwarten besser bewältigt wird, wird in einer weitergefassten Definition Resilienz als eine Kompetenz verstanden, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten zusammensetzt (vgl. Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020). Diese Kompetenz wird dabei nicht nur in Krisensituationen notwendig, sondern kommt auch bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und weniger kritischen Alltagssituationen zum Tragen. Die Einzelfähigkeiten entwickeln sich in verschiedenen Situationen und werden unter Belastung aktiviert und zeigen sich als Resilienz.

Warum ist das Thema Resilienz auch in der Kita relevant?

Unsere Kinder verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit in gemeinschaftlichen Einrichtungen wie z. B. der Kita oder der Schule. So liegt etwa die Betreuungsquote der 3- bis 6-Jährigen bei über 90 %. In Schleswig-Holstein sind etwa 38 % der 0- bis 3- Jährigen in der Kindertagesbetreuung, während es nahezu 90 % der 3- bis 6-Jährigen sind (Destatis, Stand 01.03.2023). Kinder verbringen mehrere Stunden am Tag, einige auch die meiste wache Zeit des Tages in ihrer Kita, sodass der Kindertagesbetreuung eine wesentliche Bedeutung für die kindliche Entwicklung beigemessen werden kann. Die pädagogischen Fachkräfte können dabei nicht auf ihre Aufsichtsfunktion reduziert werden, sondern entwickeln sich im besten Fall zu verlässlichen Bezugspersonen für die Kinder. Hierin liegt eine Chance, die Resilienz aller Kinder zu fördern und die gesundheitliche Chancengleichheit für jene Kinder zu erhöhen, die vielleicht im familiären Umfeld ihre Resilienz noch nicht gut ausbilden konnten.

Kann man die Resilienz stärken?

Resilienz ist nicht angeboren. Vielmehr verändert sich Resilienz im Laufe des Lebens. Sie muss immer wieder erlernt, aufgefrischt und weiterentwickelt werden. Resilienz ist also keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern beruht auf Anpassungs- und Entwicklungsprozessen, bei denen Bezugspersonen der Kinder wie z. B. Eltern und pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen eine wichtige Rolle spielen. Kinder als auch Erwachsene können zu unterschiedlichen Zeitpunkten und gegenüber unterschiedlichen Herausforderungen in ihrem Leben unterschiedlich resilient sein. Auch zeigen sich Menschen nicht in allen Lebenslagen, Settings und Situationen gleich resilient. Unterschiede können hier bspw. zwischen der häuslich-familiären Umgebung und dem Kontext von Arbeitsplatz oder Schule auftreten. Resilienz ist deshalb auch situationspezifisch unterschiedlich stark ausgeprägt. Wollen wir Resilienz fördern, gilt es den Erwerb und Erhalt altersangemessener Fähigkeiten und Kompetenzen sowie die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zu fördern.

Was sind Risikofaktoren für die psychische Widerstandsfähigkeit?

Ähnlich wie die Gesundheit ist auch unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die Resilienz, unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt. Sie unterliegt dabei verschiedenen Risiko- und Schutzfaktoren. Risikofaktoren sind Faktoren und Lebensbedingungen, die die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen können. Sie können als Gefährdung oder Beeinträchtigung zu seelischen Störungen oder Erkrankungen führen. Die Risikofaktoren umfassen dabei kindheitsbezogene Vulnerabilitätsfaktoren sowie Stressoren, die als die eigentlichen Risikofaktoren gelten. Während die kindheitsbezogenen Vulnerabilitätsfaktoren biologische und psychologische Faktoren wie z. B. chronische Erkrankung, eine unsichere Bindungsorganisation oder Wahrnehmungsstörungen umfassen, ergeben sich die Stressoren aus der psychosozialen Umwelt des Kindes. Stressoren sind u. a. chronische Armut, Obdachlosigkeit, Kriminalität der Eltern, unsicheres Wohnumfeld oder eine chronische familiäre Disharmonie. Ob Risikofaktoren eine negative Auswirkung entfalten, hängt von zahlreichen Bedingungen ab, auf die wir mehr oder weniger Einfluss nehmen können. Dabei spielen verschiedene Faktoren wie z. B. die Anhäufung, Dauer, Abfolge, geschlechtsspezifische Aspekte und die subjektive Bewertung von Risikofaktoren eine Rolle (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020).

Was sind Schutzfaktoren für die psychische Widerstandsfähigkeit?

Als Schutzfaktoren für die psychische Widerstandsfähigkeit gelten sowohl personale Ressourcen des Kindes als auch soziale Ressourcen, die sich aus dem familiären und erweiterten sozialen Umfeld ergeben. Als förderliche personale Ressourcen werden z. B. positive Temperamenteigenschaften, intellektuelle Fähigkeiten, Umgang mit Stress und Problemlösefähigkeiten gesehen, aber es kommt dem Kind potenziell auch zugute, wenn es ein erstgeborenes Kind oder weiblichen Geschlechts ist. Außerdem gelten Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung sowie soziale Kompetenzen als wichtige personale Ressourcen für die Ausbildung von Resilienz. Die sozialen Ressourcen umfassen zum einen Faktoren innerhalb der Familie, aber auch Faktoren in den Bildungsinstitutionen sowie Faktoren im weiteren sozialen Umfeld. Als Faktoren, die innerhalb der Familie als förderliche Ressourcen angesehen werden, gelten z. B. eine harmonische Paarbeziehung der Eltern, ein autoritativer oder demokratischer Erziehungsstil, ein unterstützendes familiäres Netzwerk bestehend aus Verwandtschaft, Freundschaft und Nachbarschaft und insbesondere mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie des Kindes fördert. Auch in Bildungsinstitutionen können sich unterschiedliche Faktoren förderlich auf die Resilienz der Kinder auswirken. Neben klaren, transparenten und konsistenten Regeln und Strukturen ist ein wertschätzendes Klima mit Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind ebenso förderlich wie eine positive Verstärkung der Leistung und Anstrengungsbereitschaft des Kindes, positive Freundschaftsbeziehungen sowie eine förderliche Zusammenarbeit mit dem Elternhaus sowie sozialen Institutionen. Auch das erweiterte soziale Umfeld kann sich resilienzfördernd auswirken. Wenn z. B. Erzieher*innen, Lehrkräfte und Nachbarn als kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen, kann dies positive Auswirkungen auf die Resilienz der Kinder haben. Aber auch Ressourcen auf kommunaler Ebene, wie z. B. Angebote der Familienbildung oder Beratungsstellen, gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten sowie das Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft wirken resilienzfördernd (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020).

➤ Praktische Bezüge: Resilienzfaktoren und wie wir

Resilienz fördern können

Die Resilienz von Kindern lässt sich grundsätzlich über drei Schienen fördern. Als Basis für die Förderung der Resilienz gilt eine gute Beziehung vom pädagogischen Fachpersonal zu den Kindern. Werden pädagogische Fachkräfte von den Kindern als respektvoll, warmherzig und zuverlässig wahrgenommen, kann dies resilienzfördernd wirken. Darüber hinaus lassen sich resilienzfördernde Elemente in der Kita als strukturiertes Programm oder mit Angeboten im Alltag implementieren.



Ein strukturiertes Programm, das der Resilienzförderung in der Kita dient, ist das **Schatzsuche Eltern-Programm**, zu dem wir eine Weiterbildung anbieten. Hierbei werden zwei pädagogische Fachkräfte aus der Kita geschult, ein Programm mit den Eltern durchzuführen. Das vermittelte Grundlagenwissen zur Resilienz, zur kindlichen Entwicklung und zur Elternkommunikation sowie eine Reflexion der eigenen Haltung wirken sich zusammen mit einer In-house-Schulung für das gesamte Kita-Team positiv auf die Kinder aus. Das Eltern-Programm, das die zertifizierten Schatzsuche-Referentinnen mit den Eltern Ihrer Einrichtung durchführen, behandelt sowohl Aspekte der kindlichen Entwicklung als auch andere Themen, die Familien beschäftigen. So werden z. B. Gefühle thematisiert, aber auch Streit und Lösungen, Alltag und Familienrituale sowie Unterstützungsangebote besprochen. Über einen moderierten Austausch und die Arbeit mit unterschiedlichen Materialien wird es Eltern ermöglicht, einen positiven Blick auf sich selbst und ihr Kind zu richten. Sie lernen, die kindliche Entwicklung zu verstehen und Kinder in ihrer Entwicklung positiv zu begleiten und gewinnen so die Freude an ihrer Erziehungsaufgabe wieder. Sind die Eltern in ihrer Rolle gestärkt und sensibilisiert für die Bedürfnisse ihrer Kinder, stärken wir so auch die Resilienz der Kinder. Sollten Sie Interesse haben an dem Schatzsuche-Programm, finden Sie unten in der Rubrik „Neues, Wissenswertes, Ankündigungen“ weitere Hinweise und Informationen.

Eine andere Möglichkeit, eine resilienzfördernde Kita zu gestalten, liegt darin, Angebote im Alltag zu schaffen, die die Resilienz der Kinder direkt fördern. Nach Grotberg (1995) gibt es die drei kulturübergreifenden Resilienz-Quellen: Ich HABE (Unterstützung und Ressourcen von außen), Ich BIN (innere, persönliche Stärke) und Ich KANN (soziale, interpersonale Fähigkeiten; Problemlösefähigkeiten). Können Kinder über diese Kanäle positive Erfahrungen machen, fördert das ihre Resilienz. In der Geschichte der Resilienzforschung wurden dabei immer wieder wichtige Faktoren für den Aufbau von Resilienz identifiziert: Bindung, soziale Netzwerke, Problemlösefähigkeiten, Emotionsregulation, Erfolgsmotivation, Selbstwirksamkeit, Vertrauen, Hoffnung und die Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat sowie eine entwicklungsfördernde Umgebung. Wir können nicht alles im Leben der Kinder beeinflussen, aber im Kontext der Kita lässt sich im Sinne der Resilienzförderung viel bewegen.

Bei Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2020) werden sechs Resilienzfaktoren vorgestellt und Hinweise dazu gegeben, wie diese im Kita-Alltag mit Angeboten gefördert werden können: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, adaptive Bewältigungskompetenz (Umgang mit Stress) und die Fähigkeit Probleme zu lösen. Im Folgenden werden zu jedem Resilienzfaktor Praxisbeispiele genannt und erörtert, wie man die einzelnen Resilienzfaktoren im Alltag mit Kindern fördern kann.

Resilienzfaktor 1: Selbstwahrnehmung

»Resiliente Kinder kennen die verschiedenen Gefühle und können sie adäquat ausdrücken (mimisch und sprachlich). Sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen. Außerdem können sie sich, ihre Gefühle und Gedanken reflektieren und in Bezug zu anderen setzen« (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse 2019, S. 44).

Selbstwahrnehmung wird im Alltag gefördert durch:

- Spiele zur Sinneswahrnehmung
- Räume, die die Sinne anregen
- Bücher, Gespräche, Spiele zu Gefühlen
- Reflexionen über Gefühle
- Vorbilder, die über eigene Gefühle sprechen

Die Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrzunehmen und zu reflektieren. Sie ist eine wichtige Eigenschaft, die uns ermöglicht, unser Verhalten und unsere Entscheidungen zu hinterfragen und anzupassen – sie ist besonders wichtig im Kontext eines sozialen Lebens und auch im Hinblick auf die Ausbildung von Resilienz. Die Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für Resilienz, denn nur mit der Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen in unserem Körperbefinden und unseren Gefühlen, können wir feststellen, ob es uns gut geht und ggf. notwendige Schritte einleiten, damit es uns wieder besser geht. Die Selbstwahrnehmung steht dabei in engem Zusammenhang mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl. Bei der Selbstwahrnehmung spielen die körperliche Wahrnehmung als auch die Sinne und die Gefühle eine Rolle.



Bildquelle: pixabay



Bildquelle: pixabay

In einem ersten Schritt zur Förderung der Selbstwahrnehmung bieten sich körperliche Erfahrungen an, um sich selbst zu spüren. Im Alltag bieten sich zahlreiche simple Möglichkeiten an, wie etwa barfuß zu laufen, verschiedene Medien mit den Händen oder Füßen zu spüren wie bspw. Wasser, Sand und Schlamm. Spannende Ansätze zur Förderung der Selbstwahrnehmung bei Kindern sind z. B. Spiele zur Sinneswahrnehmung. Hier können Klangspiele wie ein Hör-Memory oder bei geschlossenen Augen lauschen, aus welcher Richtung ein Ton kommt, sinnvoll sein wie ein Barfußpfad oder ein Schnuppergarten. Ein Barfußpfad bietet nicht nur eine schöne Möglichkeit, die körperliche Selbstwahrnehmung zu üben, sondern schult auch die körperliche Balance und als Gemeinschaftsprojekt angelegt bietet sich eine Möglichkeit, gemeinsam einen Erfolg zu erarbeiten. Auch ein Kräuter- oder Schnuppergarten schult die Sinne und übt die Selbstwahrnehmung. Wie fühlt sich eine Pflanze an? Wie riecht sie? Gefällt mir dieser Geruch?

Da bei der Selbstwahrnehmung neben der körperlichen Wahrnehmung aber auch Emotionen eine Rolle spielen, ist es wichtig, auch Gefühle zu thematisieren. Dies kann z. B. mit Büchern, Gesprächen und Spielen zum Thema Gefühle passieren. Wichtig hierbei ist es, dass Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle sowie die Gefühle der anderen wahrzunehmen und benennen zu können.

Möchten Sie Bücher nutzen, können Sie Kriterien zur Überprüfung des Resilienz-Potenzials von Kinderliteratur berücksichtigen (vgl. Koj 2008, S. 11f., sek. nach Rönnau-Böse 2020):

- Es werden **Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen** dargestellt sowie Copingstrategien und alternative Lösungsmöglichkeiten, die für das Kind realisierbar sind. Die Belastungssituation wird umfassend, aber nicht überfordernd thematisiert und helfende Personen oder Institutionen werden vorgeschlagen.
- Der **Selbstwirksamkeitsglaube** wird gestärkt. Die Lösung des Problems wird von der Hauptfigur angestoßen, und im Falle eines Scheiterns wäre Hilfe von außen möglich gewesen. Insgesamt verläuft die Geschichte für die Hauptfigur positiv.
- Die **emotionale Kompetenz** wird gestärkt. Die Geschichte beinhaltet die Beschreibung verschiedener Gefühle. Erfolgreiche Emotionsregulationsstrategien werden vorgestellt.
- Die **soziale Kompetenz** wird gestärkt. In der Geschichte werden Perspektivwechsel vorgenommen, positive Beziehungsformen dargestellt und konstruktives soziales Verhalten gezeigt.
- Das **Selbstbewusstsein** wird gestärkt. Die Hauptfigur wird in ihrer Situation ernst genommen, Schwächen werden positiv wahrgenommen. Außerdem vermittelt das Buch insgesamt einen positiven Gesamteindruck in Bezug auf Belastungssituationen.
- **Rollenstereotype** werden thematisiert und infrage gestellt.

Dieselben Aspekte können Sie bei Gesprächen und Spielen zum Thema Gefühle berücksichtigen. Ein spielerischer Ansatz, Gefühle zu thematisieren, ist es gemeinsam mit den Kindern vor einem Spiegel verschiedene Gefühlsausdrücke zu imitieren. Das bringt zum einen Spaß und fördert die Beziehung zwischen Bezugspersonen und Kindern, hilft aber auch verschiedene Gesichtsausdrücke kennenzulernen – bei sich und anderen.



Beide Bilder: pixabay

Wichtig im Umgang mit Gefühlen ist eine positive Haltung allen Gefühlen gegenüber – jedes Gefühl hat seine Berechtigung und darf gefühlt werden. Die Ausbildung einer resilienten Selbstwahrnehmung wird unterstützt durch Reflexionen über Gefühle, aber auch durch Vorbilder, die über eigene Gefühle sprechen. So lernen Kinder im sozialen Miteinander einen positiven Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen.

Resilienzfaktor 2: Selbststeuerung

»Resiliente Kinder können sich und ihre Gefühlszustände selbstständig regulieren bzw. kontrollieren. Sie wissen, was ihnen hilft, um sich selber zu beruhigen und wo sie sich ggf. Hilfe holen können. Sie kennen Handlungsalternativen und Strategien zur Selbstberuhigung und haben gelernt, innere Anforderungen zu bewältigen und ihnen zu begegnen« (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse 2019, S. 50).

Selbststeuerung wird im Alltag gefördert durch:

- Strategien zur Selbstregulation bzw. Selbstberuhigung
- Regelmäßige Abläufe und Rituale
- Regelspiele
- Rückmeldungen über das eigene Handeln
- Strukturierte und klare Abläufe
- Lautes Aussprechen von Selbstinstruktionen

Können Kinder ihre Impulse besser kontrollieren und ihr Verhalten steuern, erfahren sie aus ihrem sozialen Umfeld potenziell eher positive Aufmerksamkeit. Dies ist zum einen förderlich für die Ausbildung von Resilienz und zeugt zum anderen von bereits vorhandenen resilienten Bewältigungsstrategien. „Ich schaffe das!“ „Jetzt bin ich wütend, aber gleich geht es mir wieder gut.“ Was wir Erwachsenen als eine Art „innere Stimme“ im Kopf haben, funktioniert für uns als Wegweiser, Antreiber, Mutmacher – dies sind Strategien zur Selbstregulation im Alltag, aber auch in schwierigen Situationen. Bei Kindern ist diese Stimme noch nicht vorhanden oder nur wenig ausgeprägt. Für sie ist es schwieriger diese Abläufe im Kopf durchzugehen. Mit gezielten Übungen können wir das Ausbilden von Strategien zur Selbstregulation oder Selbstberuhigung bei Kindern unterstützen.

So hat es sich bewährt, für Kinder ein sichtbares System zur Selbstregulation zu installieren. Im Kinderkurs »PRiK – Prävention und Resilienzförderung in der Kindertagesstätte« wird zur Visualisierung ein Ampelsystem genutzt: Anhand von drei Schritten können die Kinder in verschiedensten Situationen lernen, ihre Gefühle zu regulieren. Steht die Ampel auf Rot, ist dies das Signal für „Stopp!“, z. B. „Ich höre auf, wütend zu sein.“ Haben die Kinder es geschafft, aus ihrer aktuellen Wut ein Stück weit herauszukommen, wird die Ampel auf gelb geschaltet. Nun sollen die Kinder sich überlegen, welche Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten sie haben. Haben sie dies für sich erörtert, wird die Ampel auf Grün gestellt und die Kinder müssen sich für eine der alternativen Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten entscheiden. In »PRiK« wird dazu eine große Ampel hergestellt, bei der sich die drei Farben per Klettverschluss lösen lassen. Je nach Schritt wird eine Farbe entweder an- oder abgehängt (Fröhlich-Gildhoff et al. 2019, S. 70ff.). Das Ampelsystem eignet sich gut für den Gebrauch im Alltag und kann präsent und so angebracht werden, dass die Kinder es gut erreichen und in den relevanten, meist konflikthaften Situationen gut nutzen können. In der Kita ist eine Installation im Gruppenraum sinnvoll, im familiär-häuslichen Kontext könnte das Ampelsystem im Wohnzimmer oder im Spielzimmer sinnvoll genutzt werden. Wenn das Ampelsystem in der Kita Einzug hält, sollte es nach Möglichkeit auch den Eltern erläutert werden und diese dazu angeregt werden, es auch zu Hause zu nutzen. Je häufiger die Kinder mit dem Ampelsystem arbeiten, desto leichter wird es ihnen fallen, die Schritte der Selbstregulation auch ohne reales Vorliegen der Ampel durchzuführen. Das Ampelsystem wird empfohlen für Kinder ab fünf Jahren. Für jüngere Kinder ist diese Aufgabe noch zu schwierig und ihnen gelingt die Übertragung der Ampel auf verschiedene Situationen in der Regel noch nicht. Ein sichtbares System zur Selbstregulation kann auch ganz anders aussehen und muss nicht am Bild der Ampel festgemacht werden. Hier gilt es kreativ zu werden und zu schauen, welche Bilder in Ihren Alltag passen, welche bieten Anknüpfungspunkte für die Kinder.

Resilienzfaktor 3: Selbstwirksamkeit

»Resiliente Kinder kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf. Sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben. Sie können diese Strategien auf andere Situationen übertragen und wissen, welche Auswirkungen ihr Handeln hat, und vor allem, dass ihr Handeln auch etwas bewirkt« (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2019, S. 48)

Selbstwirksamkeit – bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung – meint die innere Überzeugung oder das Vertrauen darauf, herausfordernde Situationen aus eigener Kraft heraus bzw. aufgrund eigener Kompetenzen meistern zu können.

Selbstwirksamkeit wird im Alltag gefördert durch:

- Aufzeigen der Stärken und Fähigkeiten
- Altersgerechte Herausforderungen
- Zutrauen zum Kind
- Reflexion über Handlungen, Erfolge und Misserfolge
- Urheberschaftserfahrungen (»Ich verursache Effekte«)
- Portfolios, die die Entwicklung des Kindes dokumentieren
- Bildungs- und Lerngeschichten
- Übertragung von Verantwortung wie zum Beispiel die Übernahme von Aufgaben, die wichtig für die Kita oder die Gruppe sind, etwa den Tisch zu decken oder Liedblätter zu verteilen
- Partizipation bei Entscheidungen, zum Beispiel in Form eines Kinderparlaments oder
- durch das Verteilen von Aufgaben



Bildquelle: pixabay

Ein wesentlicher Bestandteil eines resilienten Selbstkonzeptes ist es, seine eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen und seine Erfolge auf das eigene Handeln zu beziehen. Zur Selbstwirksamkeit gehört auch, diese Strategien auf andere Situationen zu übertragen und zu wissen, welche Auswirkungen das eigene Handeln hat. Erleben Kinder viele Selbstwirksamkeitserfahrungen, lernen sie auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen und werden zukünftige Herausforderungen mit einem resilienten Selbstverständnis bewältigen können.

Um die Selbstwirksamkeit bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung zu unterstützen, hilft es, den Kindern ihre Kompetenzen und Erfolge vor Augen zu führen. Dies kann zum Beispiel mit der Portfolio-Arbeit geleistet werden. Eine andere Methode, die sich in allen Altersgruppen bewährt hat, ist die Arbeit mit einem Stärkenbuch. Während ein Portfolio unterschiedliche Situationen aus dem Alltag festhält, richtet sich das Stärkenbuch direkt auf die Stärken und Fähigkeiten eines Kindes.

Möchte man in einer Kindergartengruppe mit dem Stärkenbuch arbeiten, erhält jedes Kind aus der Gruppe ein kleines Heft, in dem alle seine Stärken und Fähigkeiten schriftlich und bildlich festgehalten werden. Dies sollte immer gemeinsam mit dem Kind erfolgen. Die pädagogische Fachkraft notiert dazu die Stärken und Fähigkeiten des Kindes, die ihr selbst einfallen, aber auch jene, die das Kind bei sich selbst erkennt. Eine Erweiterung im Gruppenkontext kann es auch sein, dass andere Kinder mitteilen, welche Stärken und Fähigkeiten sie bei einem Kind erkennen. Das Kind darf selbst entscheiden, ob die genannten Stärken und Fähigkeiten in sein Buch aufgenommen werden.

Fotos oder selbstgemalte Bilder zu den jeweiligen Stärken und Fähigkeiten runden das Stärkenbuch ab und ermöglichen dem Kind, das noch nicht lesen kann, auch selbstständig das Stärkenbuch zu entschlüsseln. Das Stärkenbuch sollte möglichst die ganze Kindergartenzeit über genutzt und stetig ergänzt werden. Wird es gemeinsam mit dem Kind regelmäßig gelesen, verinnerlicht das Kind seine Fähigkeiten und Stärken, gewinnt mehr und mehr Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und wird sich so auch in Zukunft mehr zutrauen und eine bessere Selbstwirksamkeitserwartung haben. Gerade in herausfordernden Situationen oder bei gefühlter Hilflosigkeit kann es für das Kind unterstützend sein, mit dem Stärkenbuch die eigenen Stärken und Fähigkeiten vor Augen geführt zu bekommen (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al. 2019, S. 84).

Niemals darf das Stärkenbuch missbraucht werden. Es darf unter keinen Umständen damit gelobt oder gestraft werden. Auch darf aus dem Buch nichts herausgestrichen werden und der Inhalt darf nicht an Bedingungen geknüpft werden. Auch muss darauf geachtet werden, nicht nur Kompetenzen zu notieren, die mit Leistungen verbunden sind wie z. B. bis 10 zählen zu können, sondern auch Kompetenzen, die unabhängig von Leistung sind, sollen im Stärkenbuch Platz finden. Es ist ratsam, sich zu jedem Kind schon Gedanken gemacht zu haben, bevor die Methode mit den Kindern durchgeführt wird. Es wäre für Kinder nicht schön, wenn in ihrem Buch sehr wenig stünde und bei anderen Kindern viel mehr.

Ideen für Kompetenzen, die in das Stärkenbuch geschrieben werden können:

- Du kannst den Tisch decken.
- Du hast tolle Ideen.
- Du kannst dir gut Lieder merken und sie singen.
- Du kannst hoch klettern.
- Du kannst Dich um andere kümmern und ihnen helfen.
- Du kannst dir viele Dinge merken.
- Du weißt viel über Dinosaurier.
- Du bist kreativ.

Eine Möglichkeit, das Stärkenbuch zu variieren, ist es, die Stärken und Fähigkeiten direkt mit realen Erlebnissen zu belegen. Dies nimmt das Floskelhafte und führt das Kind direkt zu dem Erlebnis, in dem es selbstwirksam war. Dies kann so aussehen, dass ein Satz wie „Du kannst gut klettern“ mit einem weiteren Satz darunter ergänzt wird „Das hast du im Kletterparcours der Grundschule gezeigt“. Alternativ kann auch ein Foto hinzugefügt werden. Sollen die Stärken und Fähigkeiten für sich stehen, kann man zusammen mit den Kindern im Gespräch auch überlegen, wo die jeweilige Stärke oder Fähigkeit zum Tragen kam. „Erinnerst Du Dich an den Ausflug, den wir zur Grundschule gemacht haben? Dort hast du im Kletterparcours gezeigt, dass du gut klettern kannst. Das habe ich aber auch hier auf unserem Spielplatz schon beobachtet.“

In dem Beispiel wird bereits ersichtlich, dass neben dem Einsatz von veranschaulichenden Methoden vor allem wichtig ist, Kindern die Möglichkeit zu geben, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen. Positive Selbstwirksamkeitserfahrungen führen zu einem positiven Selbstbild und zu einer Steigerung des Selbstwertes. Dies bedeutet je nach Kind oder Altersgruppe ganz unterschiedliche Aufgaben.



Bildquelle: pixabay

Gute Möglichkeiten, Kinder Selbstwirksamkeitserfahrungen machen zu lassen, sind alltägliche Aufgaben wie das eigenständige Anziehen (auch in Teilen, z. B. Schuhe allein anziehen, Mütze allein aufsetzen) und beim Tischdecken oder Aufräumen zu helfen. Einige Kinder bringen sich gerne bei der Bewältigung besonderer Aufgaben ein. Gibt es kleinere Bauprojekte in der Kita oder zu Hause, wie z. B. die Installation eines Hochbeets, helfen Kinder gerne dabei, die Materialien heranzuschaffen, Erde zu schaufeln, Pflanzen einzusetzen und zu gießen. Aber auch ein sportliches Angebot schafft Kindern die Gelegenheit Selbstwirksamkeit zu erfahren. Auch kleinere Probleme in der Kita und kleinere Konfliktsituationen unter den Kindern können zu Selbstwirksamkeitserfahrungen werden, wenn die Kinder diese erfolgreich selbst oder unter Anleitung bewältigen können. Wichtig ist es bei all den unterschiedlichen Herausforderungen danach zu reflektieren, wie es zu dem Erfolg oder auch Misserfolg gekommen ist. So kann dem Kind bewusst gemacht werden, dass es sein eigenes Handeln war, das etwas bewirkt hat.



Bildquelle: pixabay

Es geht insgesamt nicht darum, Situationen künstlich zu schaffen, in denen das Kind erfolgreich ist, sondern darum, dass ihm das Gefühl gegeben wird, dass ihm etwas zugetraut wird. Hier bietet sich auch die Etablierung einer positiven Fehlerkultur an. Gemeinsam kann man schauen »Was hat gut funktioniert? Was hat dazu beigetragen, dass ich das bewältigen konnte?«. Gemeinsam sollte man aber auch schauen, was schiefgelaufen ist, warum es nicht funktioniert hat und wie man es das nächste Mal anstellen kann, damit es so funktioniert, wie man es sich wünscht. Wichtig ist es, bei Misserfolgen nicht zu tadeln, sondern die Bemühungen zu unterstützen und gut zuzusprechen, damit sie sich trauen, die Herausforderung wieder anzugehen.

Eine Studie von Christle et al. (2005) verdeutlicht die positive Auswirkung von hohen, aber erreichbaren Erwartungen an Kinder auf die Resilienz. Anleitung und Ermutigung haben diesen Prozess noch unterstützt (vgl. Bengel et al. 2009, S. 112).

Resilienzfaktor 4: Soziale Kompetenz

»Resiliente Kinder können auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen. Sie können sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen. Sie können sich aber auch selbst behaupten und Konflikte adäquat lösen« (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2019, S. 52).

Soziale Kompetenz wird im Alltag gefördert durch:

- Rollenspiele
- Kooperationsspiele
- Reflexion von sozialen Situationen
- Übungen zur Empathiefähigkeit
- Lösung von Konflikten
- Patenschaften für jüngere Kinder
- Zuhören, wenn Kinder erzählen

Die Studienlage deutet daraufhin, dass eine gut ausgebildete Sozialkompetenz hilfreich für die Entwicklung der Resilienz ist. Die soziale Kompetenz umfasst eine adäquate Interaktion, Empathiefähigkeit, das Eingehen und Aufrechterhalten von Beziehungen sowie die Reflexion von sozialen Situationen. Im Kita-Alltag gibt es viele Möglichkeiten, die soziale Kompetenz der Kinder zu fördern. Die meisten Möglichkeiten ergeben sich im alltäglichen Geschehen. Durch das Bereitstellen von Verkleidungsmaterial werden die Kinder angeregt, sich in andere Rollen zu begeben und unterschiedliche Verhaltensweisen auszuprobieren. Neben Rollenspielen sind auch Kooperationsspiele gut geeignet, die Sozialkompetenz von Kindern zu fördern. Das Lernen am Modell gelingt im Kita-Alltag zum einen durch das gute Vorbild der pädagogischen Fachkräfte als auch durch das Vorleben der größeren Kinder. Hier sind Patenschaften eine gute Möglichkeit, das Sozialverhalten der Kinder zu unterstützen. Dürfen ältere Kinder Paten für jüngere Kinder sein, lernen sie Verantwortung zu übernehmen und Mitgefühl zu entwickeln und sich in eine andere Person hineinzusetzen.



Bildquelle: pixabay

Resilienzfaktor 5: Adaptive Bewältigungskompetenz (Umgang mit Stress)

»Diese Kompetenz zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, flexible Bewältigungsstrategien je nach Ausgangslage einzusetzen« (Rönnau-Böse 2013, S. 96). Beispiele für solche Strategien sind das Einholen von Unterstützung oder eine direkte Auseinandersetzung mit bzw. aktives Herangehen an das Problem. Der Begriff der Bewältigung hängt eng mit dem Stresskonzept zusammen (vgl. z. B. Lazarus & Launier 1981).

Stressbewältigungskompetenzen werden im Alltag gefördert durch:

- Reflektieren von stressigen Situationen
- Vorleben aktiver Bewältigungsstrategien
- Bewegungsspiele
- Bewegungsbaustelle
- Räume mit Rückzugsmöglichkeiten
- Entspannungsübungen
- Fantasiereisen

Ein wesentlicher Faktor zur Ausbildung einer guten Resilienz ist die adaptive Bewältigungskompetenz, die wir verstehen können als den Umgang mit Stresssituationen. Die adaptive Bewältigungskompetenz ist die Fähigkeit, eine Stresssituation einschätzen zu können und befähigt Kinder dazu, festzustellen, ob sie eine Stresssituation selbst bewältigen können oder ob sie Unterstützung benötigen. Sie ist ein wesentlicher Faktor zur Ausbildung einer tragfähigen Resilienz.

Damit Kinder erkennen können, dass sie in einer stressigen Situation sind, müssen sie Stress als solches erst einmal erkennen und benennen können. Deshalb ist es ratsam, mit den Kindern darüber zu sprechen, was Stress ist, wie er sich anfühlen kann und was er mit dem Körper macht. Nach einer Begriffsklärung können typische Symptome wie Herzrasen, Kopfschmerzen, Schlafmangel und Bauchweh besprochen werden. Haben die Kinder eine Vorstellung davon, werden sie Stresssituationen für sich besser erkennen können. Im nächsten Schritt kann dann mit den Kindern gemeinsam überlegt werden, welche Faktoren zu Stress, Sorgen, Angst und besonderer Belastung führen und wie mit diesem Stress am besten umgegangen werden kann (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020).

Im Kita-Alltag lassen sich insbesondere über Entspannung und Bewegung die Stressbewältigungskompetenzen unterstützen. In der Kita sollte es genügend Rückzugsmöglichkeiten und eingeplante Ruhephasen für die Kinder geben. Methodisch unterstützen lässt sich Entspannung durch gezielte Entspannungsübungen wie z. B. Fantasiereisen. Einige Beispiele dazu finden Sie in unseren letzten Newsletterausgaben. Auch Bewegungsmöglichkeiten sollten im Kita-Alltag vorhanden sein. Bewegung kann in den eigenen Räumlichkeiten, in einem extra eingerichteten Bewegungsraum, einer angrenzenden Sporthalle oder in der Natur stattfinden. Wesentlich ist, dass die Kinder regelmäßig die Möglichkeit haben, sich zu bewegen. Auch sollte den Kindern die Wirkung und Bedeutung von Bewegung, auch in Bezug auf Stress, verdeutlicht werden. Methodisch lässt sich Bewegung auf unterschiedlichste Art in den Alltag mit Kindern einbauen. Zahlreiche Bewegungsspiele benötigen keine erweiterten räumlichen Strukturen. Besonders wertvoll sind auch Bewegungsbaustellen, bei denen Kinder mit alltagsnahen und kindgerechten Materialien ihre Umgebung gestalten können.

Wesentlich für einen guten Umgang mit Stress und besondere Herausforderungen ist das Vorbild der Erwachsenen. Benennen die Erwachsenen diese Stresssituationen und erklären ihr Vorgehen, können Kinder direkt am guten Vorbild lernen.

Resilienzfaktor 6: Probleme lösen

»Resiliente Kinder haben gelernt, sich realistische Ziele zu setzen. Sie trauen sich, Probleme direkt anzugehen und kennen dafür Problemlösestrategien. Sie sind in der Lage, verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln« (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2019, S. 54).

Problemlösefähigkeiten werden im Alltag gefördert durch:

- Gespräche über die verschiedenen Situationen
- Bewusst machen von Abläufen
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten
- Bilderbücher und Geschichten, in denen eine Hauptfigur ein Problem erfolgreich löst
- Modellverhalten für konstruktives Problemverhalten

Im Alltag ergeben sich verschiedene Aufgaben, die Kinder vor Probleme stellen. Dabei muss es nicht immer um schwerwiegende Dinge gehen; im Mittelpunkt sollte vor allem die Alltagsbewältigung stehen. Sie können sich hier gemeinsam mit den Kindern alltäglichen Herausforderungen stellen. Kleinere Projekte, bei denen am Ende ein Resultat zu sehen sein soll, sind gut geeignet, Problemlösestrategien bei Kindern zu unterstützen. Dabei ist das Alter der Kinder zu berücksichtigen. Problemlösefähigkeiten entwickeln sich in der Regel erst im Vorschulalter. Im Alltag können wir bereits vorher Problemlösungen gemeinsam mit den Kindern generieren, jedoch dürfen wir gerade jüngere Kinder nicht überfordern, indem wir zu viel von ihnen verlangen.

Möchten Sie sich gemeinsam mit den Kindern gezielten Herausforderungen stellen, so sind kleinere Bauvorhaben oder das Zubereiten von Speisen gute Lernmöglichkeiten für Problemlösestrategien. Möchten die Kinder bspw. Kekse backen, gilt es zu überlegen, wie es wohl gelingen kann, dass am Ende genügend schmackhafte Kekse vorhanden sind. Welche Zutaten und Utensilien werden zur Zubereitung benötigt und sind diese bereits vorhanden? Was muss noch besorgt und eingekauft werden? Von welchem Geld werden fehlende Materialien bezahlt? Wie bereitet man Kekse zu? Den Kindern werden so die verschiedenen Schritte bewusst gemacht und auch weniger hilfreiche Verhaltensweisen werden deutlich, wenn zum Beispiel alle losstürmen, ohne sich vorher zu besprechen, wer was besorgt. So wird die Planungskompetenz, die im wesentlichen Zusammenhang mit der Resilienz steht, ganz alltagsnah geschult. Auch Bilderbuchbetrachtungen sind gute Möglichkeiten, Problemlösestrategien zu entwickeln. Bei Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2020, S. 51) heißt es dazu:

„Anhand der Identifikation mit einer Hauptfigur lernt das Kind verschiedene Problemlösungs- und Handlungsansätze kennen und erkennt, dass es mit seinem Problem möglicherweise nicht alleine ist. Die Hauptfigur wird dabei zum Modell für Beispiele erfolgreicher Bewältigungsstrategien. Dabei kann das Kind in Form eines »inneren Probehandelns (...) den Erfahrungsschatz des selbst Erlebten erweitern und (...) neue Handlungsmöglichkeiten aufbauen« (Koj 2008, S. 8)“. Welche Kriterien zur Auswahl geeigneter Kinderliteratur herangezogen werden können, finden Sie weiter oben unter Resilienzfaktor 1: Selbstwahrnehmung.

Literaturgrundlage dieser Ausgabe:

- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009):** Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung 35. Köln: BZgA.
- Christle, C. A., Jolivette, K. & Nelson, C. M. (2005):** Breaking the school to prison pipeline: Identifying school risk and protective factors for youth delinquency. In: Exceptionality, 13 (2), 69-88.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2019):** Resilienz. 5. Auflage. München: Reinhardt UTB.
- Grotberg, E. (1995):** The International Resilience Project. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. Abrufbar unter:
<https://www.bibalex.org/Search4Dev/files/283337/115519.pdf> (Zugriff: 10.07.2024).
- Koj, S. (2008):** Kindliche Kraft und Kinderliteratur. Kriterien zur Beurteilung von Bilderbüchern unter dem Aspekt »Förderung von Resilienz«. Sekundär nach Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2020).
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981):** Stressbezogene Transaktionen zwischen Personen und Umwelt. In: J. R. Nitsch (Hg.): Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern: Huber, S. 213-259.
- Rönna-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020):** Resilienz im Kita-Alltag: Was Kinder stark und widerstandsfähig macht, Herder Verlag.
- Wustmann, C. (2004):** Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 6. Auflage, Berlin: Cornelsen.

➤ Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

➤ Fortbildungsprogramm 2024



Das aktuelle Programm finden Sie hier:

https://lvgfsh.de/fileadmin/lvg/data/Veranstaltungen/2024/LVGF_SH_Veranstaltungsprogramm2024.pdf

➤ Schatzsuche – das Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens bei Kindern in der Kita geht weiter

Die nächsten Weiterbildungsdurchgänge für das Programm Schatzsuche bietet die LVGF SH im Herbst 2024 und Frühjahr 2025 an. Die sechstägige Schatzsuche Basis - Weiterbildung qualifiziert pädagogische Fachkräfte zu Schatzsuche-Referent*innen. Sie beinhaltet Grundlagenwissen zu Resilienz, kindlicher Entwicklung und zur Zusammenarbeit mit den Eltern. Ein umfangreiches Medienpaket mit ansprechend gestalteten Materialien erleichtert die Vorbereitung und Durchführung des Elternprogrammes in der Kita. Die Termine finden Sie auf der folgenden Seite.

Dies sind die Termine für die Schatzsuche Basis-Weiterbildung im Herbst 2024 im Überblick:

Modul 1 & 2 26.09. / 27.09.2024
Modul 3 & 4 10.10. / 11.10.2024
Modul 5 & 6 17.10. / 18.10.2024

in Bordesholm

Ausgebucht –
Wir führen eine Warteliste



Dies sind die Termine für die Schatzsuche Basis-Weiterbildung im Frühjahr 2025 im Überblick:

Modul 1 & 2 13.03. / 14.03.2025
Modul 3 & 4 20.03. / 21.03.2025
Modul 5 & 6 27.03. / 28.03.2025

in Bordesholm



Das Aufbauprogramm Schatzsuche - Schule in Sicht findet im Mai 2025 statt. Im Mittelpunkt steht die Förderung des seelischen Wohlbefindens von Familien mit Kindern im Übergang von der Kita in die Grundschule. Die **Voraussetzung für die Teilnahme** an diesem Programm ist die Teilnahme am Schatzsuche Basis-Programm!

Dies sind die Termine für die Weiterbildung Schatzsuche - Schule in Sicht im Frühjahr 2025:

Modul 1 21.05.2025
Modul 2 22.05.2025

in Bordesholm



Bei Fragen zum Programm oder zur Anmeldung melden Sie sich gerne bei Petra Scheunpflug unter: scheunpflug@lvgfsh.de oder T.: 0431-710387-21

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://lvgfsh.de/servicebuero-gesunde-kita/schatzsuche>

Der Sturm wird stärker. Ich auch.

(aus Pippi Langstrumpf)

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGF SH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung.

... weitere Informationen finden Sie unter www.lvgfsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: +49 431 / 71 03 87-0 Fax: +49 431 / 71 03 87-29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein. Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Svenja Langemack, Geschäftsführerin der LVGF SH