

Workshop „Resilienz – oder der Schutzschirm der Seele“

Was ist Resilienz?

- Resilienz bedeutet den Erhalt der Funktionsfähigkeit trotz beeinträchtigender Umstände und das Wiederherstellen der „normalen“ Funktion.
- Resilienz ist nicht angeboren und entwickelt sich über die Lebenszeit aus der Haltung, Fertigkeiten, der individuellen Lebensgeschichte, dem eigenen Umfeld und aus der aktuellen Lebenssituation.
- Resilienz ist ein dauerhafter und lebendiger Prozess, in dem unterschiedliche innere Kräfte und Fähigkeiten einer Person und äußere Strukturen, Maßnahmen und ihre Auswirkungen auf die Person wirken.
- Daher kann eine früher resilient gemeisterte Situation in einer späteren Phase sich als Einschränkung erweisen.
- **Bei Resilienz geht es somit nicht um Veränderung oder Abschaffung der Risiken und Belastungen, sondern um das Ermöglichen von Handlungsweisen und Orientierungen, die den Umgang erleichtern.**

Merkmale einer resilienten Person

- **Persönliche Merkmale:** positive, freundliche aufgeschlossene und herzliche Grundhaltung; sicheres Bindungsverhalten; realistischer Umgang mit Situationen und Problemen; Fähigkeiten und hohe soziale Kompetenz; hohes Maß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- **Schutzfaktoren in der Familie:** haben eine verlässliche, primäre Bezugsperson; ein Erziehungsstil, der Risikoübernahme und Unabhängigkeit möglich macht; können Ermutigung in Gefühlen auszudrücken
- **Schutzfaktoren im sozialen Umfeld:** haben stabile Freundschaften; unterstützende Erwachsene; angemessene Leistungsanforderungen; klare und gerechte Regeln; Übernahme von Verantwortung

Für päd. Fachkräfte:

Beziehung ist ein wichtiger Schutzfaktor

- Ein wichtiger Schutzfaktor ist eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson. Dieser Faktor trägt am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung bei und kann viele Risikofaktoren abfedern.

Eine Bezugsperson:

- hat eine optimistische Grundhaltung, die Probleme als Herausforderung und als Lernchance sieht

Workshop „Resilienz – oder der Schutzschirm der Seele“

- kann herausfordernde und bewältigbare Anforderungen stellen; dabei kann sie jedoch Unterstützung anbieten
- kann das Kind ermutigen, es loben und ihm Rückmeldungen geben

Resilienzförderung bei Kindern:

Sechs Resilienzfaktoren

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Problemlösen
- Soziale Kompetenzen
- Stressbewältigung

→ **Selbst- und Fremdwahrnehmung**

Selbst- und Fremdwahrnehmung ist ein wichtiger Baustein für das Gestalten von sozialen Beziehungen, das Herangehen und Bewältigen von Aufgaben, Schwierigkeiten und Problemen.

Bei der Selbstwahrnehmung geht es um:

- sich selbst, seine Empfindungen und Gedanken ganzheitlich und unverzerrt wahrzunehmen
- sich selbst in Beziehung setzen zu können
- soziale Situationen und Personen wahrzunehmen und sich ins Verhältnis zur Wahrnehmung anderer zu setzen

Spielideen:

→ **Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksamkeit beschreibt die Fähigkeit, aufgrund von bisherigen Erfahrungen, auf seine Möglichkeiten und vorhandenen Mittel vertrauen zu können. Mit dieser Fähigkeit kann eine Person ihr Ziel erreichen, auch wenn dieses mit der Überwindung von Hindernissen verbunden ist.

Spielideen:

Workshop „Resilienz – oder der Schutzschirm der Seele“

→ Selbststeuerung

Selbststeuerung ist die Fähigkeit eigene Gefühle und Spannungszustände

- herzustellen und aufrechtzuerhalten
- deren Intensität und Dauer zu kontrollieren
- die körperlichen Prozesse und Verhaltensweisen zu beeinflussen

Spielideen:

→ Problemlösen

Die Schwierigkeit Probleme anzugehen und zu lösen, ist wichtig, um Anforderungen / Schwierigkeiten angemessen bewältigen zu können. Für Kinder ist dies für ihre Weiterentwicklung und die Ausbildung der Gehirnstrukturen umso wichtiger.

Spielideen:

→ Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz meint die Wechselwirkung zwischen der Person und (sozialen) Situation. Die Person hat in ihrer Lebens- und Lerngeschichte Fähigkeiten und durch ihre Erfahrungen an Kompetenzen gewonnen bzw. entwickelt. Auf diesem Hintergrund handelt die Person in sozialen Situationen altersspezifisch.

Spielideen:

→ Stressbewältigung

Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Umgebung, Anforderungen und Personen aufkommt. Stressoren (Faktoren für Stress) können z.B. Entwicklungsaufgaben wie der Übergang Familie zum KiGa etc., kritische Lebensereignisse wie z.B. Tod oder Trennung, aber auch alltägliche Belastungen wie Überforderungen, Alltagsängernisse, sein.

Spielideen:
