Spaß haben und Ressourcen pflanzen

Ideen zur Resilienzförderung

Colourbox.com: ©Wodicka; Fotolia.com: ©kristall

Spaß im Hier und Jetzt sowie Ressourcen für die Zukunft – so kann man die nachfolgenden Impulse zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit von Kindern am besten beschreiben. Denn Erzieherinnen sind Experten für Resilienzförderung, ob sie es wissen oder nicht. Wie Resilienz gelebt und gefördert werden kann, zeigt der folgende Beitrag.

Anna Bachem

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Entwicklungskrisen (Wustmann 2004). Psychische Widerstandsfähigkeit brauchen Kinder nicht nur bei der positiven Bewältigung von akuten Krisen, sondern besonders auch für das Meistern von Entwicklungsaufgaben: z. B. die Erweiterung des Bewegungsradius, das starke Erleben neuer Gefühle, der Eintritt in den Kindergarten, Vertrauen, Loslösung und zunehmende Eigenständigkeit.

Was macht Kinder stark?

Resiliente Kinder greifen einerseits auf Schutzfaktoren aus ihrer Umwelt und andererseits auf eigene Fähigkeiten zurück.
Wichtigster Schutzfaktor ist mindestens eine liebevolle und verlässliche Beziehung.

Resiliente Kinder

- haben die Fähigkeit einer differenzierten Wahrnehmung;
- können sich und andere gut einschätzen;
- haben ein positives Bild von sich selbst;
- können ihre Handlungen und Gefühle gut steuern;
- vertrauen darauf, dass sie selbst etwas bewirken können;
- kennen Strategien zur Problemlösung und zur Stressbewältigung;
- können mit Erwachsenen und anderen Kindern gut interagieren.

Dabei folgt Resilienz ihren eigenen Regeln. Sie kann Kindern nicht einfach beigebracht werden. Vielmehr entsteht sie durch viele Erfahrungen. Sie kann auch nicht für immer erworben werden wie das Fahrradfahren. Sondern in jeder herausfordernden Situation zeigt sich, welche Ressourcen ein Kind den Stressoren entgegenzusetzen vermag.

Was bedeutet das für die Frühpädagogik?

Zunächst einmal ist eine liebevolle, wertschätzende Beziehung zwischen Erzieherin und Kind von herausragender Bedeutung. So werden Sie als Erzieherin zum Schutzfaktor für das Kind. Darüber hinaus wird im Kindergarten die Entwicklung vieler wichtiger Fähigkeiten ermöglicht, die den Kindern als Ressourcen dienen.

Erzieherinnen können:

1. Schutzfaktor sein – Beziehung gestalten
2. Grundbedürfnisse erfüllen
   a. Orientierung geben
   b. Wertschätzung ausdrücken
   c. Spaß und Humor weitergeben
3. vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten schaffen

Kinder brauchen möglichst vielfältige Gelegenheiten, sodass sie zahlreiche Fähigkeiten entwickeln können, die man unter den folgenden sechs Resilienzfaktoren zusammenfassen kann: Wahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeitsgefühl, Stressbewältigung, Problemlöseverhalten und Sozialverhalten. Erzieherinnen schaffen dafür den Raum und erfinden tagtäglich Impulse.

Erzieherinnen sind Experten für Resilienzförderung

Ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht: Erzieherinnen machen Kinder stark. Fast alles, was sie tun, dient den oben genannten Voraussetzungen für Resilienzentwicklung. Resilienzförderung ist also nichts Neues! Es findet in Ihrer Kita bereits statt. Und Sie als Erzieherin sind mittendrin!

Alltägliche Resilienzförderung

1. Beziehung gestalten – Königin aller Schutzfaktoren

Eine positive Beziehung kann nicht gespielt werden. Erzieherinnen brauchen eine liebevolle Haltung und echte Bereitschaft zu emotionaler Interaktion. Wertschätzung ist besonders wichtig. In der Eingewöhnungszeit gehen sie auf die Kinder aktiv zu und lassen sich auf ihren besonderen Charakter ein. Spielangebote schaffen Gelegenheiten für positive Kommunikation. Faktoren der Wertschätzung sind außerdem: Zeit und Aufmerksamkeit, liebevolle Kommunikation, verantwortungsvolle Aufgaben, Mitbestimmung, Beobachtung, Dokumentation und Austausch über Bildungsprozesse. Aber auch durch Spiele und Symbole kann Wertschätzung ausgedrückt werden: ein eigenes Fach, Fotos vom Kind und seiner Familie, ein gemütlich eingerichteter Schlafplatz, Begrüßungen und Lieder in der Muttersprache des Kindes, Geburtstagskrone etc.
Die größte Kunst ist es sicherlich, Kinder auch dann anzunehmen, auszuhalten und wertzuschätzen, wenn sie persönliche Schwierigkeiten haben und sich noch nicht an die Kita-Regeln halten können.

2. Gemeinsam leben

Selbstwirksamkeitserleben ist ein wichtiger Teil zur Resilienzförderung. Ich möchte dies am Beispiel „Kinder kochen" erklären. Kinder möchten an den Aktivitäten der Erwachsenen teilhaben. Kinder unter 3 Jahren freuen sich, wenn sie mit in der Küche sitzen dürfen. Sie können Gemüse und Obst befühlen und daran riechen. Sie können mit einem stumpfen Messer bereits weiche Lebensmittel wie Bananen, Pilze oder Erdbeeren schneiden. Sie können Kinder über 3 Jahren auch gezielt in die Abläufe in der Küche mit einbeziehen. Kinder lieben es, Aufgaben zu übernehmen wie die Spülmaschine ausräumen, Obst waschen oder den Tisch decken. Dadurch fördern Sie die Partizipation, Stolz, die kinästhetische und olfaktorische Wahrnehmung und das Selbstwirksamkeitserleben.

Sicher kochen oder backen Sie hin und wieder mit den Kindern gemeinsam. Sie können diese Gelegenheit nutzen, um die Kinder in ihrer Problemlösefähigkeit zu unterstützen. Folgende Fragen regen Kinder zum selbstständigen Entwickeln eigener Lösungen an: Welche Zutaten brauchen wir für einen Obstsalat? Was müssen wir alles tun, um einen Obstsalat zuzubereiten? Im Gespräch kann mit den Kindern geplant werden, wer welche Aufgaben übernehmen kann. Wer war schon mal mit einkaufen? Wer kann die Sachen im Rucksack tragen? Wer kann bezahlen? Wer kann Zitronen auspressen? Dadurch fördern Sie Partizipation und Stolz, das Selbstbild, Sozialverhalten und Problemlösefähigkeit der Kinder. (angelehnt an Fröhlich-Gildhoff et al. 2012).

Resilienzförderung bei Kindern bis 3 Jahren

Hänschen, piep einmal

Alle Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte liegt eine Decke. Ein Kind ist der Detektiv. Es geht vor die Tür. Die anderen Kinder signalisieren leise durch Handzeichen, dass sie gerne das Hänschen sein möchten. Die Kinder entscheiden möglichst gemeinsam und ohne Worte, wer zuerst das Hänschen sein darf. Dies leise – nur mit Gesten und Mimik – miteinander zu vereinbaren, bedarf der Anleitung durch die Erzieherin und mehrere Male Übung. Hänschen legt sich leise auf den Teppich und wird von den Kindern mit einer Decke komplett verdeckt. Nun wird der Detektiv hereingerufen. Er darf erraten, wer sich unter der Decke befindet, ohne nachzuschauen. Um einen Hinweis zu bekommen, darf der Detektiv rufen: Hänschen, piep einmal. Wenn ein Detektiv richtig geraten hat, kommt das Kind unter der Decke hervor. Dann werden ein neuer Detektiv und ein neues Hänschen bestimmt.

„Dadurch wird die Problemlösefähigkeit der Kinder trainiert."

Wenn ein Detektiv herausgefunden hat, wer sich unter der Decke befinden muss, wird er gefragt: Wie hast du das gemacht? So werden nach und nach mit den Kindern verschiedene Detektiv-Strategien entwickelt: War das Piepen eher eine Mädchen- oder eine Jungenstimme? Habe ich die Stimme wiedererkannt? Piept mein Freund meistens laut oder leise? Welches Kind fehlt im Kreis um die Decke? Welche zwei Kinder saßen eben neben mir und sind sie noch da?
Dadurch fördern Sie das Sozialverhalten und die Problemlösefähigkeit der Kinder.

Geschenkter Märchenwald

Hier kommt ein Praxistipp, mit dem Sie sagenhaft viele Bereiche gleichzeitig fördern: Grob- und Feinmotorik, verschiedene Bewegungsformen, den Gleichgewichtssinn, taktile Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Mut, Selbstbild, Selbstwirksamkeit, Sozialverhalten, Sprache, Phantasie und Kreativität.

So geht's:

Sie organisieren kleine niedrige Baumstümpfe und viele Baumscheiben. Sie verteilen diese auf der Wiese. Sie erzählen den Kindern eine Geschichte, zum Beispiel dass die Feen und Elfen ihren Märchenwald aufgeräumt haben und den Kindern diese Zauberbäume zum Spielen schenken. Die Kinder dürfen frei die Bewegungs- und Spielmöglichkeiten mit dem Naturmaterial erforschen. Beim Balancieren und Springen können Sie den Kindern Ihre Hand anbieten und sie anregen, sich gegenseitig zu helfen.

Im Anschluss an die Freispielzeit können sich die Kinder mit Ihnen für kurze Zeit zusammensetzen und erzählen. Was hast du im Märchenwald erlebt? Was gab es dort alles zu entdecken? Was hast du gemacht? Wen hast Du getroffen? Welche neuen Märchengeschichten könnt ihr erzählen?
Wenn die Baumstämme neu für die Kinder sind, sollten sie viel Zeit – mehrere Wochen – bekommen, um sie je auf ihre eigene Weise zu erkunden. Dies ist eine gute Gelegenheit für Sie, die Kinder gezielt zu beobachten in ihren ersten spontanen Reaktionen auf die neuen Spielmöglichkeiten und in ihrer Entwicklung im Umgang damit. Sie können die Kinder hin und wieder in ihrem Tun begleiten, Verhalten, Gefühle und Wünsche der Kinder verbalisieren und wertschätzen! Auf Grundlage der gemachten Beobachtungen können Sie später jedem Kind besondere Impulse geben, um so noch mehr Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, um beispielsweise ihren Mut, ihre Phantasie oder ihre Koordinationsfähigkeit zu stärken.

Resilienzförderung bei Kindern von 3 bis 6 Jahren

Wettermacher

Alle Kinder können draußen oder drinnen frei umherlaufen. Die Erzieherin sagt: „Ich mache jetzt das Wetter. Stellt euch vor, ihr seid die Sonne, ihr scheint und strahlt in alle Richtungen.“ Die Kinder laufen mit gespreizten Fingern und gestreckten Armen umher und spielen Sonne. Die Erzieherin erzählt weiter:„Plötzlich kommt Wind auf.“ Die Kinder laufen umher und pusten. „Dicke Wolken legen sich über die Wiese.“ Die Kinder legen sich auf den Boden. „Es beginnt sacht zu regnen.“ Die Kinder tippen mit den Fingerspitzen auf den Boden. „Es regnet immer mehr.“ Die Kinder trommeln stärker mit den Fingern auf den Boden. „Plötzlich ein Blitz!“ Die Kinder springen auf und zeichnen unter zischenden Geräuschen mit der Hand eine zuckende Linie in die Luft. „Jetzt hört man den Donner!“ Die Kinder trampeln mit den Füßen auf den Boden. Zwischen Blitz und Donner können die Sekunden gezählt werden. Es können viele andere Wetter- oder Naturphänomene hinzugenommen und mit einer Bewegung verbunden werden, z. B. Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Nacht, Winterkälte, Schneefall, blinkende Sterne etc.
Das Spiel wird einige Male mit der Erzieherin als Spielleiterin durchgeführt, bis die Kinder die Anweisungen und die dazugehörigen Bewegungen kennen. Dann können die Kinder nacheinander selbst Wettermacher sein! Das Spiel kann in unterschiedlichen Anforderungsgraden gespielt werden: Ein Wettermacher kann sich auf Ein-Wort-Anweisungen beschränken („Wind!“) oder eine ganze Geschichte erfinden, in die die Wetterphänomene eingebettet werden. Wenn Sie als Erzieherin die Spielleitung übernehmen, können Sie Wahrnehmungsdifferenzierungen anregen: „Ganz in der Ferne sieht man ein schwaches Wetterleuchten. Blitz und Donner kommen immer näher und werden heller und lauter.“ etc. Dadurch fördern Sie Bewegungs- und Wahrnehmungsdifferenzierung, Sozialverhalten, Phantasie, sprachlichen Ausdruck und das Selbstwirksamkeitserleben der Kinder.

Konfetti-Party

Kinder profitieren von positiven unvergesslichen Erlebnissen. Sie geben Kraft und vermitteln ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Eine tolle Idee, beispielsweise den eigenen Geburtstag mit den Kindern zu feiern, ist eine Konfetti-Party zu veranstalten. Süßigkeiten sind dann schnell überflüssig. Sie können die Vorfreude auf die Party steigern, indem sie mit den Kindern selbst Konfetti herstellen (mit Locher, Schere und durch Reißen) und eine Liste mit Lieblingsliedern der Kinder erstellen. Jedes Kind bekommt einen Becher mit Konfetti. Die Kinder können die Teilnehmer und Becher selbst abzählen und das Konfetti aufteilen. Dann wird Musik laut angestellt und das Konfetti darf umherfliegen. Die Kinder sammeln es sehr gerne wieder auf, um es erneut fliegen zu lassen. Sie können sich weitere Elemente dazu ausdenken, wie z. B. Herstellung und „Verkauf“ von Eintrittskarten, Verteilung von Rollen wie DJ, Beleuchtungsassistent, Kellner etc., Einbettung von Tanzeinlagen oder Partyspielen und vieles mehr.
Dadurch fördern Sie in erster Linie den Spaß im Hier und Jetzt. Und der ist ein Grundbedürfnis (Grawe, 2004).

„Jedes Kind bekommt einen Becher mit Konfetti.“

Anna Bachem, Diplompädagogin, Fachberaterin, Dozentin und Autorin. Sie gibt Fortbildungen zu frühpädagogischen Themen und ist Multiplikatorin für Resilienzförderung.

Kontakt
bachem.anna@gmail.com

Literaturtipps
Bilderbücher zum Thema Resilienz sind z.B.:
Schreiber-Wicke, Edith: **Alles ist gut.** Thienemann-Verlag, 2011
Young, Ed: **7 blinde Mäuse.** Altberliner Verlag, 2004

Literatur
Fröhlich-Gildhoff et al.: **Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PriK.** Reinhardt Verlag, 2012
Klaus Grawe: **Neuropsychotherapie.** Hogrefe Verlag, 2004
Corina Wustmann: **Resilienz.** Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. In: Wassilios E. Fthenakis (Hrsg.): Beiträge zur Bildungsqualität. Beltz Verlag, 2004