

FACHTAGUNG THUN, 04.11.2011

„STARKE KINDER UND JUGENDLICHE DURCH FÖRDERUNG DER RESILIENZ?“

Hansheini Fontanive, Fachpsychologe FSP

Inhalte

- Wortbedeutung / Definitionen
- Hintergründe
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Förderung der Resilienz:
Ursachenzuschreibung / Resilienzfaktoren /
Bewältigungsstrategien / Schlüssel Fertigkeiten
- Förderprogramme
- Merkmale einer resilienzfördernden Schule
- Fragen

Wortbedeutung

- „resilire“ (lat.): „zurückspringen“, „abprallen“
- „**Resilienz**“: „**Widerstandsfähigkeit**“, „**Elastizität**“
- „**resilient**“: „**elastisch**“, „**zäh**“, „**nicht unterzuzukriegen**“
- Weitere Umschreibungen:
„**Stehaufmännchen**“, „**realistische Optimisten**“, „**Schutzmantel**“

Definitionen von Resilienz

- „Resilienz ist **kein Charaktermerkmal**, sondern das **Endprodukt von Pufferungsprozessen**, welche Risiken und belastende Ereignisse zwar nicht ausschliessen, es aber dem Einzelnen ermöglichen, **mit ihnen erfolgreich umzugehen**“ (Werner, 2011, 33).
- „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf **persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen**“ (Welter-Enderlin, 2006,13)

Hintergrund: **Wechsel der Perspektive**

- **Pädagogik:** Wie verläuft die normale Lese-, Schreibentwicklung? > „Phonologische Bewusstheit“
- **Medizin:** Wie entsteht Gesundheit? > „Salutogenese“ / Gesundheitserziehung
- **Psychologie:** Psychotherapie > „Systemisches Denken“
Entwicklungspsychologie > „Resilienzkonzept“

Resilienz: Risikofaktoren

- niedriger sozialer **Status**, chronische **Armut**
- **soziale Isolation** der Familie
- **psychische Störungen**, Erkrankungen eines Elternteils
- Missbrauch legaler / illegaler **Drogen**
- **Kriminalität** eines Elternteils
- chronische familiäre **Disharmonie**
- **Verlusterfahrungen** (Elternteil, Geschwister)
- **ungünstige Erziehungspraktiken** / Erziehungsstil

Schutzfaktoren: Personale Schutzfaktoren (1)

- **Körperliche, biologische** Schutzfaktoren:
 - ausgeglichenes Temperament
 - erstgeborenes Kind
 - weibliches Geschlecht
- **Kognitive und affektive** Schutzfaktoren:
 - positive Wahrnehmung der eigenen Person
 - positive Lebenseinstellung und Religiosität
- **Kognitive Fähigkeiten** und **schulische Leistungen**

Schutzfaktoren: Personale Schutzfaktoren (2)

- interne **Kontrollüberzeugungen** (> Zuschreibungen)
- **Selbstwirksamkeitserwartungen**: „Ich schaff` s!“
- **Selbstkontrolle** und **Selbstregulation**
- aktive **Bewältigungsstrategien**
- **realistische Selbsteinschätzung** und **Zielorientierung**
- **besondere Begabungen**, Ressourcen, Kreativität
- **interpersonale Schutzfaktoren**, **soziale Kompetenzen**

Schutzfaktoren: Ursachenzuschreibung

<u>Ursachenzuschreibungen</u> von Situationen und Ereignissen aus der Sicht des Kindes	<u>Internal</u> (in mir liegend)	<u>external</u> (ausserhalb von mir liegend)
<u>variabel</u> (veränderbar)	<ul style="list-style-type: none">• Anstrengung / Einsatz• Motivation• Arbeitsverhalten• Arbeitsstil	<ul style="list-style-type: none">• Glück / Pech• Anforderungen• Schwierigkeitsgrad• spezifische Situation
<u>Invariabel</u> (nicht veränderbar)	<ul style="list-style-type: none">• Begabung / Intelligenz• Herkunft• Geschlecht• sozialer Status	<ul style="list-style-type: none">• Lehrperson• Lehrmeister• Kreis der Mitschüler

Schutzfaktoren: Familiäre Schutzfaktoren

- **strukturelle Familienmerkmale:** Stabilität / Status
- **sichere Bindung / positive Beziehung** zu den Eltern
- **autoritative Erziehung**, autoritativer Erziehungsstil
- positives **Familienklima und Zusammenhalt** (Kohäsion)
- positive **Geschwisterbeziehungen**
- **Merkmale der Eltern** (Beziehungsqualität / mütterliches Bildungsniveau)

Schutzfaktoren: Soziale Schutzfaktoren

- **Gute Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen**
- **Soziale Unterstützung** durch andere Menschen
- Erwachsene als **Rollenmodell** > z.B. Lehrpersonen
- **Kontakte zu Gleichaltrigen** (funktionale, positive)
- Einbindung in **prosoziale Gruppen**
- Qualität der **Bildungsinstitutionen**

(Bengel et. al. , 2009, 49)

- **Grundlage** für Präventions- und Interventionsprogramme (in Anlehnung an Lebenskompetenzen der WHO):
 - **1. Selbst- und Fremdwahrnehmung:** angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung
 - **2. Selbststeuerung:** Regulation von Gefühlen, Aktivierung oder Beruhigung
 - **3. Selbstwirksamkeitserwartungen:** Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

- **4. Soziale Kompetenzen:** Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung
- **5. Umgang mit Stress:** Realisierung der vorhandenen Kompetenzen in der jeweiligen Situation
- **6. Problemlösen:** allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

(nach Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse, 2009, 40 – 42)

Resilienzförderung: Bewältigungsstrategien

Copingstrategien in der Kindheit:

- **Interaktive Strategie:** mit andern reden, um Hilfe bitten
- **Aufmerksamkeit lenken:** an etwas Schönes denken
- **Selbstberuhigung:** Selbstgespräch / Ritual
- **Rückzug / aus der Situation gehen:** weggehen, abwenden
- **Verändern der Situation:** Gegenstand entfernen
- **Kognitive Regulation:** Gefühle, Situation neu bewerten
- **Externale Regulation:** Wut, Ärger ausagieren
- **Tun als ob:** Emotionen verstecken, etwas vorspielen

Resilienzförderung: Sozial-emotionale **Schlüsselfertigkeiten** (jüngere Kinder) (1)

Schlüsselfertigkeiten

1. **Eigene Gefühle** erkennen und sie bewusst wahrnehmen können
2. **Gefühle anderer** erkennen und verstehen können
3. Altersangemessenes **Emotionsvokabular verstehen** und **über Emotionen reden** können
4. **Sich in andere einfühlen können** (Empathie, Perspektivwechsel)
5. Zwischen **Gefühlserleben und Gefühlsausdruck unterscheiden und trennen** können

Resilienzförderung: Sozial-emotionale Schlüsselfertigkeiten (jüngere Kinder) (2)

Schlüsselfertigkeiten

6. Mit **negativen Emotionen** und **Problemsituationen** angemessen umgehen können

7. Wissen, dass **soziale Beziehungen** durch die **emotionale Kommunikation** mitgeprägt werden können

8. Emotionale **Selbstwirksamkeit** erleben können

(nach Petermann et. al., 2002, 18 – 20)

Fröhlich-Gildhoff / Dörner / Rönna-Böse (2007; Ernst Reinhardt)

- **Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK**

Grundlagen:

Was ist Resilienz? Konzept, Durchführung, Evaluation

Trainingseinheiten:

Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Soziale Kompetenz, Umgang mit Stress, Problemlösen

Hillenbrand / Hennemann / Heckler-Schell (2009 / 2010, Verlag Ernst Reinhardt):

- „Lubo aus dem All“ – Vorschulalter
- „Lubo aus dem All“ – 1. und 2. Klasse
- „Lubo aus dem All“ – Arbeitsheft (1 – 2. Klasse)

Programme zur Förderung der sozial-emotionaler Kompetenzen

Resilienzförderung: Weitere Förderprogramme

- Petermann / Koglin: **Verhaltenstraining im Kindergarten**
- Petermann et. al.: **Verhaltenstraining mit Schulanfängern** (mit Arbeitsheft: „Auf Schatzsuche“)
- Petermann et. al.: **Verhaltenstraining in der Grundschule**
- Petermann/Petermann: **Verhaltenstraining mit Jugendlichen**
(alle Programme bei Hogrefe; Göttingen)

Resilienzförderung: Weitere Förderprogramme

Cierpka M. / Schick A.

- **Faustlos**

Curriculum, das impulsives und aggressives Verhalten von Kindern verhindern und soziale Kompetenzen steigern soll.

- **Kindergartenversion** (Hogrefe; 2004)

- **Grundschule, Klassen 1 – 3** (Hogrefe; 2. überarbeitete Auflage 2007)

- **Sekundarstufe** (Hogrefe, 2011)

Merkmale einer Schule, die die Resilienz fördert: (1)

- Die Schüler fühlen sich **akzeptiert** und sind **integriert**
- Es herrscht ein Klima der gegenseitigen **Wertschätzung**, des **Wohlwollens**, der **Offenheit**
- Die Schüler werden regelmässig **ermutigt**
- **Beschämung** ist absolut **tabu**
- Es wird eine **wohlwollende Feedback-** und eine **aufbauende Fehlerkultur** praktiziert

Merkmale einer Schule, die die Resilienz fördert: (2)

- Stellt die **Persönlichkeitsentwicklung der Schüler** ins Zentrum
- Es gelten **klare, widerspruchsfreie Regeln**
- Es gilt eine **individuelle Leistungsbezugsnorm**
- Führt die Schüler an **individuelle, hohe, jedoch erreichbare Leistungsstandards** heran
- Lässt die Schüler **Verantwortung übernehmen**

Merkmale einer Schule, die die Resilienz fördert: (3)

- Vermittelt **Lern- und Arbeitstechniken**
- Praktiziert eine enge **Zusammenarbeit mit den Eltern**
- Schafft einen Lebensraum, in dem sich **alle an der Schule beteiligten Menschen wohl fühlen** können
- **Schulische Resilienzförderung ist mehr eine „Haltung“
und weniger eine bloße „Technik“!**

„Starke Kinder und Jugendliche durch Förderung der Resilienz!“

- **Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**
- **Viel Erfolg bei der Förderung der Resilienz Ihrer Schülerinnen und Schüler.**