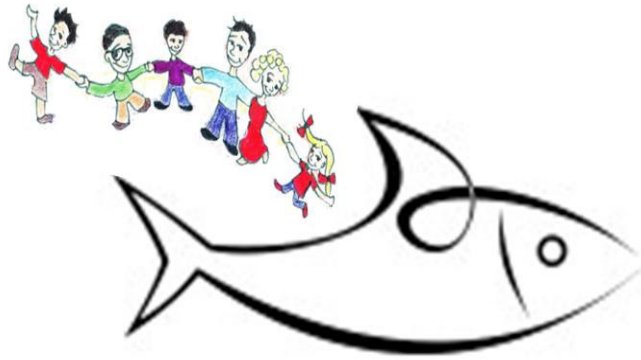


Förderung der RESILIENZ am SBBZ Sprache Freiburg

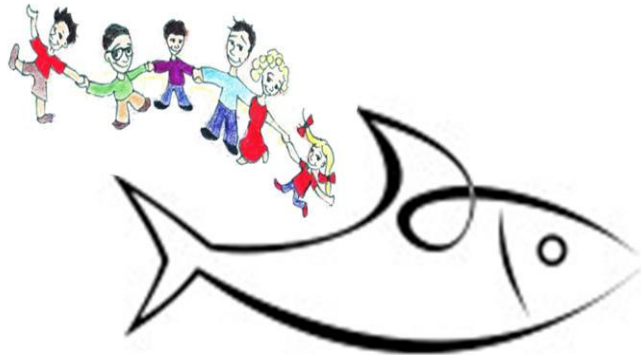


20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

1

WAS IST RESILIENZ?



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

2

Der Begriff **Resilienz** bezeichnet allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Bedingungen und Situationen im Leben umzugehen.

Mit anderen Worten:

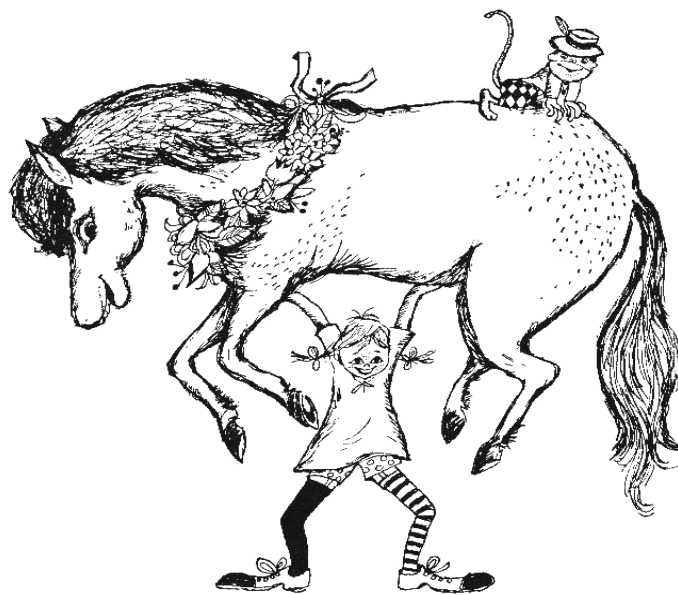
Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Situation oder Bedingung nicht unterkriegen zu lassen.



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

3



20.01.2021

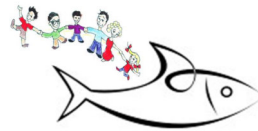
SBBZ Sprache Freiburg

4

Wichtig zu wissen ist:

- Resilienz ist nicht angeboren
- Resilienz kann sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern

Ein Kind, das darin Stärke entwickelt, könnte diese Dinge fühlen, denken oder sagen:

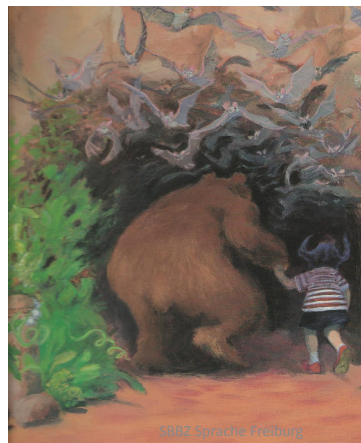


20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

5

Ich habe Menschen um mich,
die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben.
Ich vertrauen auch meinen eigenen Fähigkeiten, weil ich
erfahren habe, dass sie hilfreich sind.



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

6

Ich habe Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen
und von denen ich lernen kann.

Ich hole mir Hilfe, wenn ich nicht weiterkomme und weiß zu
wem ich gehen kann.



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

7

Ich habe Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich
krank oder in Gefahr bin.

Ich merke selbst, wenn es anderen nicht gut geht, und
kann mich in sie hineinversetzen.



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

8

Ich habe Menschen um mich, die mich darin unterstützen,
wenn ich etwas Neues ausprobieren möchte.
Ich traue mir selbst auch Dinge zu.



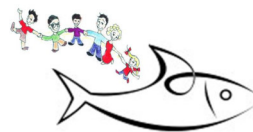
20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

9

Das bedeutet für uns:

In der Kindheit kann Resilienz v.a. durch positives
Zusammensein in der Schule und in der Familie
gestärkt werden! Durch solche positiven
Erfahrungen, wird das Kind zunehmend gestärkt
und...



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

10

entwickelt Stärken in folgenden Bereichen, die bei Resilienz eine große Rolle spielen:

- Selbstwirksamkeit/ Selbstwertgefühl
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Soziale und emotionale Kompetenz
- Problemlösefähigkeit
- Stressbewältigung
- Sinnhaftigkeit



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

11

SELBSTWIRKSAMKEIT/ SELBSTWERTGEFÜHL



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

12

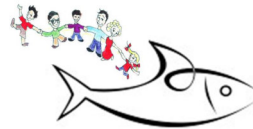
So entwickelt sich Selbstwirksamkeit/ Selbstwertgefühl:

Wissen, was seine eigenen Stärken und Schwächen sind!
Wissen, dass JEDER Stärken besitzt!

Dieses Wissen hilft dabei, neue Anforderungen/ Probleme positiv anzupacken und sich, wenn notwendig, Hilfe zu holen.

Beispiele:

- Kochen/ Backen → positives Ergebnis
- eine neue sportliche Herausforderung meistern (ein Tor schießen/ eine Kletterwand besteigen)

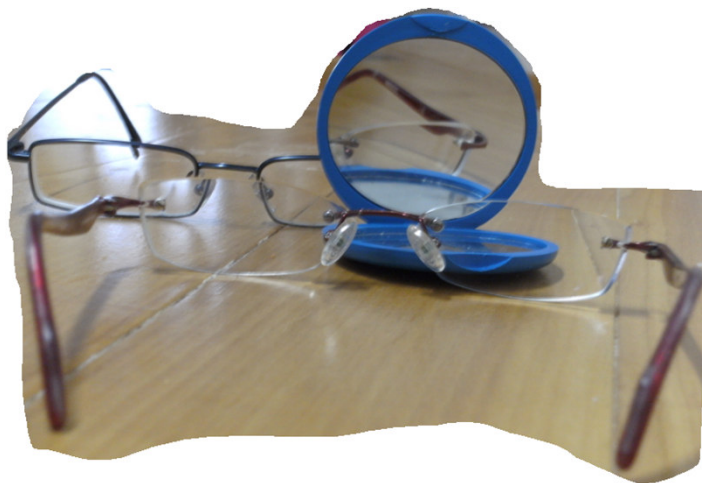


20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

13

SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

14

So entwickelt sich Selbst- und Fremdwahrnehmung:

Wahrnehmen, was die eigenen Gefühle und Gedanken sind!

Wahrnehmen, was andere Personen fühlen und darauf gut reagieren können!

Diese Wahrnehmungen sind wichtig, um Freundschaften eingehen und Probleme mit anderen Menschen bewältigen zu können.

Beispiele:

- Gefühle benennen (mit Hilfe der Eltern)
- Rollenspiele



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

15

SOZIALE UND EMOTIONALE KOMPETENZ



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

16

So entwickelt sich soziale und emotionale Kompetenz:

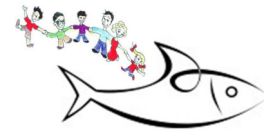
Vertrauensvoller Umgang mit Eltern und Geschwistern!

Wissen, wie ich mich in verschiedenen Situationen verhalten kann und darf!

Diese Grundlagen sind wichtig, um auf andere Menschen zuzugehen und Beziehungen zu anderen Menschen positiv zu gestalten.

Beispiele:

- mit anderen Kindern spielen
- sich an Regeln halten



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

17

PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

18

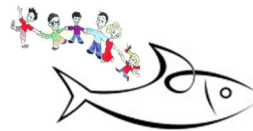
So entwickelt sich Problemlösefähigkeit:

Wissen, dass Probleme zum Alltag dazugehören!
Wissen, dass man bei Problemen zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen kann!

Dieses Wissen ist wichtig um sich zu trauen, Probleme direkt anzugehen und auszuhalten.

Beispiele:

- sich Zeit nehmen, über aktuelle Probleme zu sprechen
- dem Kind Zeit lassen, Lösungen selbst zu entwickeln (beim Puzzlespiel, beim Bauen eines Legoturms...)



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

19

STRESSBEWÄLTIGUNG



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

20

So entwickelt sich ein angemessener Umgang mit Stress:

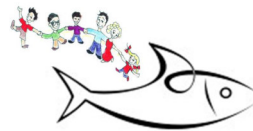
Wissen, ob ich eine bestimmte Stresssituation mit meinen eigenen Fähigkeiten bewältigen kann!

Wissen, welche möglichen Bewältigungsstrategien mir helfen!

Dieses Wissen ist notwendig, um in stressigen Situationen Strategien anwenden zu können, um dem Stress entgegenzuwirken.

Beispiele:

- Entwickeln von Entspannungsritualen (z.B. gegenseitige Massagen)
- Spaziergänge in der Natur



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

21

SINNHAFTIGKEIT



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

22

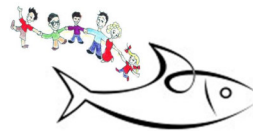
Das ist Sinnhaftigkeit:

Wissen, dass es einen gibt, der an mich glaubt!
Daran glauben, dass mein Leben einen Sinn hat!

Sinnhaftigkeit ist notwendig, um motiviert zu sein, auch belastende Situationen anzunehmen und zu meistern.

Beispiele:

- Religionszugehörigkeit
- intensives Hobby (Musik- Theater- Sportverein)



20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

23

Warum wir hier sind



Da resilientes Verhalten in der alltäglichen Interaktion gefördert werden kann, kommt jeder Erziehungsperson zuhause, in der Schule, im Hort, etc. eine aktive und bedeutsame Funktion zu!

20.01.2021

SBBZ Sprache Freiburg

24

Quellen:

Fröhlich-Gildhoff K., Dörner, T., Rönna, M.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen - PRIK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag 2007

<http://www.resilienz-freiburg.de/resilienz/resilienzfaktoren.html#sozialkom> [Stand 10.9.2011]

http://www.iss-ffm.de/downloads/tagungsberichte/doku_ft_resilienz_2006_09.pdf [Stand 10.9.2011]