

Maike Rönnau-Böse
Zentrum für Kinder- und Jugendforschung ZfKJ



Fähigkeiten und Stärken der Kinder nutzen – Resilienzförderung in der Kita

(2) Arbeit mit den Kindern

- à Durchführung des Programms zur Prävention und Resilienzstärkung in Kindertageseinrichtungen (PRiK) mit allen Kindern in Kleingruppen
- à Ggf. spezifische Förderung

Ziele

- Das Selbstbewusstsein der Kinder stärken
- Neugierde entwickeln, sich besser kennen zu lernen und was man schon alles kann
- Anregung bekommen, auf etwas stolz zu sein
- Für die Selbst- und Fremdwahrnehmung von Gefühlen sensibilisieren
- Ausdruck eigener Gefühle fördern
- Umgang mit Konflikten
- Den Kindern Verhaltensalternativen und Methoden zur Selbststeuerung aufzeigen und mit ihnen einüben

è Hilfestellung für die Bewältigung von Belastungen und Entwicklungsaufgaben

Aufbau des Trainings



- 10 Wochen Training, Durchführung jeweils 2x in der Woche
- 6-8 Kinder pro Gruppe
- Alter: 4-8 Jahre, pro Gruppe nur Kinder mit demselben Alter bzw. derselben Reife
- eine Einheit ca. 35-45 Minuten lang
- Durchführung: 1-2 TrainerInnen

Aufbau des Trainings

1. Selbstwahrnehmung
2. Selbststeuerung
3. Selbstwirksamkeit
4. Soziale Kompetenz
5. Umgang mit Stress
6. Problemlösen

Aufbau des Trainings



ZfKJ

1. Selbstwahrnehmung

1.1 Ich und mein Körper (*à sich u. seinen Körper kennenlernen*)

1.2 Meine Sinne (*à die Sinne kennenlernen*)

1.3 Der Seelenvogel (*à Einführung in Gefühle*)

1.4 Meine und andere Gefühle (*à Gefühle bei anderen erkennen und selber ausdrücken*)

2. Selbststeuerung

2.1 Auf andere zugehen (*à Kontaktaufnahme zu anderen*)

2.2 Das Ampelprinzip I (*à Lösung von Aufgaben, z.B. Zimmer aufräumen*)

2.3 Das Ampelprinzip II (*à „sie lassen mich nicht mitspielen“*)

Aufbau des Trainings



ZfKJ

3. Selbstwirksamkeit

3.1 Selbstwirksamkeitsübungen mit Instrumenten

(à *erfahren, was mein Verhalten bewirken kann*)

3.2 Der Zaubermeister Xurubu (à *erfahren, dass man trotz Schwächen, auf anderen Gebieten Erfolg haben kann*)

3.3 Mein Mutstein (à *wie man Ängste überwinden kann*)

3.4 Lobbuch (à *sich daran erinnern, was man schon alles geschafft hat*)

4. Soziale Kompetenz

4.1 Empathie (à *Förderung des Einfühlungsvermögens*)

4.2 Interaktionsfähigkeiten (à *Kommunikationsregeln*)

4.3 Konfliktlösefähigkeiten (à *wie löst man Streit*)

Aufbau des Trainings

5. Umgang mit Stress

5.1 Einführung ins Thema Stress

5.2 Stressabbau durch Bewegung

(à *Körperwahrnehmung*)

5.3 Imaginative Entspannung (à *Autogenes Training*)

6. Problemlösen

6. Wo hat sich der Schatz versteckt? (à *Strategien entwickeln*)

6.2 Der Kobold Geometrix (à *Strategien vertiefen*)

6.3 Abschluss

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!
roennau@efh-freiburg.de
www.zfkj.de**