

## Was die Seele stark macht – Resilienzförderung in der Kita und Zuhause

In dieser Ausgabe des Spatzenschwatz' dreht sich alles um das Thema *Resilienz* – Was das ist, welche Faktoren die Resilienz beeinflussen und was wir tun können, um sie zu stärken. Gerade in der aktuellen Zeit ist Resilienz für unseren Alltag und den der Kinder eine unabdingbare Fähigkeit.

### „Resil- was?!“: Eine Begriffsbestimmung

**R**esilienz ist die seelische Widerstandskraft eines Menschen, also die Fähigkeit, mit Krisen (Tod eines geliebten Menschen, Autounfall, Trennung der Eltern ...) und Herausforderungen (Schere schneiden, Vortrag halten, ...) umzugehen und diese positiv zu bewältigen. Es bedeutet auch Elastizität und kommt ursprünglich aus der Physik. Denken wir an einen Schaumstoffball: Drücken wir ihn mit unseren Händen ein, verändert sich die Form, lassen wir ihn los, kommt er in seine Ursprungsform zurück – Das ist Resilienz: Trotz der Herausforderung wieder in seine Ursprungsform zurück finden und mit Veränderungen umgehen.

**J**eder Mensch besitzt mehr oder weniger diese Fähigkeit, die „trainierter“ ist. Mit Blick auf das weitere Leben unserer Kinder, werden sie vor viele Herausforderungen treten und diese bewältigen müssen. Dabei ist es wichtig, früh die Resilienz zu fördern und unsere Kinder somit zu stärken.

### Was beeinflusst Resilienz?

**R**isikofaktoren sind z.B. Disharmonie in der Familie, häufige Kitawechsel/Umzüge, Armut, (chronische) Erkrankungen, Entwicklungsbesonderheiten oder keine stabile Bindung zu den Eltern. Dies erschwert den Aufbau einer Widerstandskraft.

**I**m Gegensatz dazu hilft es sehr, wenn das Kind auf Ressourcen zurückgreifen kann (Schutzfaktoren). Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit oder soziale Kompetenzen helfen dem Kind. Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Familie. Hier sollte eine enge Bindung zwischen den Familienmitgliedern bestehen, die Vertrauen und Erkundungen (Exploration) ermöglicht. Eine offene Kommunikation, die den Kindern Mitbestimmung bietet, ist ein weiterer Bestandteil neben einem demokratisch-partizipativen Erziehungsstil. Des Weiteren sollte auch über Gefühle gesprochen werden. Mit Blick auf Bildungseinrichtungen, wie Kita und Schule, ist es wichtig, dass Kinder positiv bestärkt werden und das Wertschätzung, Akzeptanz und Respekt die Atmosphäre bestimmen.

### Förderung durch Selbstwirksamkeit, Herausforderungen und Verantwortung!

**U**m Selbstvertrauen bei eurem Kind aufzubauen und zu merken, dass es in der Lage ist, Herausforderungen zu bewältigen, braucht man vor allem die Möglichkeit dazu. Unsere Aufgabe als Er-

zieher\_innen ist es oft, Dinge geschehen zu lassen und nicht zu vorschnell, oder aus Routine heraus, vorwegzunehmen. Simple Dinge wie das Tischdecken, Ausziehen oder Aufräumen von Spielzeug schaffen u.a. Selbstvertrauen und zeigen dem Kind, dass es wirksam ist. Auch das voreilige Lösen von Konflikten sollte von uns Erwachsenen vermieden werden, denn der selbstständige Austausch und das Aushandeln von Kompromissen können und sollten Kinder auch üben. Gleiches gilt für vorgefertigte Lösungsvorschläge.

Resilienz lässt sich nur entwickeln, wenn man vor Herausforderungen steht, also sollten wir unseren Kindern auch welche bieten!

**F**ür unsere Kleinsten in der Kita ist es z.B. ein wahrer Kraftakt vom Kreativraum ins Spielzimmer zu kommen. Das Bezwingen der Treppe ist in vielerlei Hinsicht entwicklungsförderlich. So stärkt es nicht nur die Motorik, sondern auch das Selbstbewusstsein. Auch hier ist es wichtig, Kinder auf individuelle Weise diese Herausforderung bewältigen zu lassen. Manche krabbeln lieber von Stufe zu Stufe und andere halten sich am Geländer fest und ziehen sich hoch. Die Hauptsache ist, dass sie es selbst tun.

**I**m Rahmen des Mittagsschlafes bauen sich unsere Kinder ihr eigenes Bett. Auch dies ist eine logistische Herausforderung. Es beginnt i.d.R. damit, dass sich die Kinder eine Matte holen. Diese ist aufgrund ihrer Größe für viele Kinder schwerer zu bewegen, doch sie schaffen es oder holen

sich Hilfe – auch das ist völlig legitim und fördert die Resilienz, da die Selbstwahrnehmung und das Erkennen von Grenzen wichtig ist. Währenddessen suchen sich die Kinder einen freien Platz, an dem sie Schafen möchten. Auch hierbei ist die Entscheidungsmöglichkeit der Kinder ein wesentlicher Bestandteil. Nachdem die Matte an ihrem Platz liegt, gehen sie an ihr Fach – wo ist das nur? – wieder eine Herausforderung für manche. Mit Laken und Decke in der Hand, die auch wiederum einiges wiegen und viel Volumen für kleine Hände und kurze Arme beanspruchen, versuchen sie, es auf der Matte auszubreiten. Schon für uns Erwachsene ist das Betten-beziehen eventuell eine Herausforderung. Ist das Bett gemacht, geht es ins Bad oder sie ziehen sich aus. Und wieder beginnen neue Krisen. Nach dem Schlafen muss dann alles auch wieder weggeräumt werden, die Kraftanstrengung beginnt erneut. Ihr seht, dass in alltäglichen Abläufen viele kleine Herausforderungen warten, die eure Kinder konstruktiv meistern müssen, um voran zu kommen. Im Kitaalltag gibt es noch viele weitere Momente, die Selbstständigkeit fordern, Selbstwirksamkeit ermöglichen und Resilienz fördern.

**M**it Blick auf ältere Kita-Kinder stellen ehemalige Herausforderungen, wie das Tischdecken, bald keine Schwierigkeiten mehr da. Hier ist es angebracht, Verantwortung zu übertragen. So z.B. unsere „Schuppen-Chefs“, die dafür sorgen, dass alle Spielzeuge in den Schuppen an ihren Platz eingeräumt werden. Der Morgenkreis ist auch eine Gelegenheit dafür. Die Ämter (Reporter, Helfer, Listenchef) haben bestimmte Aufgaben, die es zu erfüllen gilt.

## Fazit

**R**esilientes Verhalten zeigt sich in Herausforderungen. Um dies zu fördern, brauchen Kinder diese und den Raum, selbsttätig aktiv zu werden und eigene Probleme zu lösen, obgleich es völlig in Ordnung ist, wenn sich das Kind Hilfe holt. Dann ist es unsere Aufgabe, sensibel zu beobachten, in welchem Umfang es Unterstützung braucht oder ob es das alleine schafft. Außerdem bildet ein gutes Selbstvertrauen die Grundlage für eine starke Resilienz. Deshalb ist es wichtig, positiv auf das Kind zu schauen und Wertschätzung auch zu zeigen. Das Sprechen über Gefühle ist im Sinne einer Selbstregulation auch wichtig.

**A**bschließend ist es wichtig, dass wir als resiliente Vorbilder dienen, aber auch authentisch bleiben und zeigen, wenn uns etwas nicht gelingt. Die Grundlage für alles bildet weiterhin eine sichere, gefestigte Bindung zu eurem Kind.

**P.S.:** Da Resilienz ein Thema ist, was uns alle betrifft und vor allem euch helfen kann, die aktuellen (pandemischen) Herausforderungen zu meistern, kann ich euch für weitere Informationen den **SPIEGEL-Podcast** zu dem Thema empfehlen:

<https://www.spiegel.de/psychologie/resilienz-wie-wir-unsere-psyche-staerken-und-krisen-bewaeltigen-a-1b739313-447d-4ec3-840c-3c241c33a9aa>



**Felix**