



Resilienz im Kindergarten

Resilienz – was heißt das?

Immer wieder schaffen es Kinder, Probleme zu meistern und gesund zu bleiben, obwohl ihre Lebensbedingungen nicht gerade einfach sind. Was haben diese Kinder, was andere in vergleichbarer Situation nicht haben? „Resilienz“ heißt der Fachbegriff dafür, zu übersetzen etwa mit „innere Stärke“ oder „innere Widerstandskraft“.

Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“.

Das Vertrauen in die eigenen Gefühle, sowie stabile emotionale Beziehungen sind dabei sehr wichtig. Ebenso die Aktivität, denn selbst etwas schaffen macht stark!

Resiliente Kinder rechnen also damit, dass ihre Handlungen Erfolg haben und sie glauben an ihre Fähigkeiten. Sie wissen, dass sie etwas tun können, um ein Problem – eine Schwierigkeit zu überwinden, fühlen sich dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert.

Es geht also darum, dass es Kindern und auch Erwachsenen gelingt mit konkreten, belastenden Erfahrungen umzugehen, aber auch Aufgaben in verschiedenen Lebensabschnitten angemessen zu bewältigen.

Kinder können in ihrer Entwicklung Fähigkeiten und Stärken erwerben, die sie unterstützen und ihnen dabei helfen mit schwierigen und belastenden Situationen umzugehen und diese erfolgreich zu bewältigen.

Auch wir wollen, dass Kinder „resilient“, also stark und aktiv werden, um ihr Leben erfolgreich zu meistern. In unserem Alltag ist es uns daher wichtig, Kinder in ihren Stärken zu stärken, um die Schwächen zu schwächen.

Mit einer Kleingruppe von zehn Kindern im Alter von vier und fünf Jahren treffen wir uns einmal in der Woche in einer Kleingruppe mit ca. 8 -10 Kindern zur „Resilienz“. Den Kindern haben wir den Begriff folgendermaßen erklärt: Wir wollen herausfinden, was wir schon gut können und wir wollen uns gegenseitig helfen, noch mehr zu lernen, damit wir uns gegenseitig richtig stark machen können.

Folgende Aspekte werden in den verschiedenen Einheiten in den Blick genommen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösen

In den einzelnen Einheiten erleben die Kinder verschiedene Wege und Möglichkeiten, sich den Themen zu nähern und eigenaktiv zu werden. Die Einheiten werden immer von zwei Handpuppen begleitet, Susi und Toni. Sie sind fester Bestandteil; auch wenn sie in der einen oder anderen Einheit keine Aufgabe haben, sollen sie doch immer mit dabei sein. Susi und Toni erklären den Kindern vieles und sie nehmen den Kindern oftmals die Hemmung, ins Gespräch zu kommen.

Die Einheiten haben eine gleiche Struktur mit festen Ritualen, die den Kindern Sicherheit und Vertrauen geben, damit sie sich frei bewegen und handeln können.

Die Einheiten werden mit unterschiedlichen Methoden gestaltet: Spielen, Bild- oder Bilderbuchbetrachtung, Lieder, Gesprächskreisen, Sinnesübungen, Rollen- und Bewegungsspielen, usw.