

Resilienz

Wie Kinder und Jugendliche gestärkt werden können

Dr. Mareike Nowak

Lehrstuhl für Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt empirische Unterrichtsforschung

Lehrstuhlinhaberin: Prof. Dr. Michaela Gläser-Zikuda

Regensburger Straße 160

90478 Nürnberg

Resilienz

Wie Kinder und Jugendliche gestärkt werden können



Resilienz

Wie Kinder und Jugendliche gestärkt werden können



„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Tommy & Annika: „Der Sturm wird immer stärker!“. Pipi: „Das macht nichts, ich auch!“

Bedeutung von Resilienz im pädagogischen Kontext

Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Wustmann, 2004)

Resilienz bezeichnet die „Fähigkeit von Menschen..., Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche oder sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin 2006, S.13)

Resilienz als „Immunsystem der Psyche“ (Heller, 2013)

Entstehung von Resilienz

Resilienz ist nicht angeboren sondern ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess (Kumpfer, 1999)

Resilienz ist variabel, situationsspezifisch und multidimensional

Unterschiede in der Resilienz durch Zusammenspiel aus risikomildernden bzw. schützenden individuellen bzw. Umweltfaktoren

Protektive (schützende) Faktoren bei der Entwicklung von Resilienz – personale Ressourcen

Durch prospektive Längsschnittstudien und gut kontrollierte Querschnittstudien konnten eine Reihe von Schutzfaktoren für eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern identifiziert werden (z.B. Kauai-Studie von Werner & Smith, 2001; Mannheimer Risikokinderstudie von Laucht u.a., 2000; Bielefelder Invulnerabilitätsstudie von Lösel und Mitarbeitenden, z.B. Lösel & Bender, 1999)



„Einfaches“
Temperament:
aktiv, pflegeleicht,
aufgeschlossen,
emotional
ausgeglichen,
fröhlicher

Säuglingsalter

Selbständiger,
selbstbewusster,
unabhängiger,
ausgeprägtere
Selbsthilfefertigkeiten,
sicheres
Bindungsverhalten,
Exploration

Kleinkindalter

Bessere Problemlöse-
und Kommunikations-
fähigkeiten, positives
Selbstkonzept, starke
Selbstwirksamkeits-
überzeugungen

10 Jahre

Starke internale
Kontrollüberzeugungen,
höhere
Sozialkompetenz,
positiveres
Selbstkonzept,
optimistische
Lebenseinstellung

18 Jahre

Protektive (schützende) Faktoren bei der Entwicklung von Resilienz – soziale Ressourcen

mind. eine stabile
Bezugsperson

Positives Erziehungsklima
(Wertschätzung, Respekt,
Akzeptanz)

Zusammenhalt in der
Familie, strukturierter
Haushalt

Enge Geschwisterbindung

Unterstützendes familiäres
Netzwerk (Verwandte, Freunde,
Nachbarn etc.)

Positive Freundschaftsbeziehungen

Soziale Integration in Gemeinde,
Vereine, Kirche etc.



Kurze gedankliche Reise in die eigene Kindheit

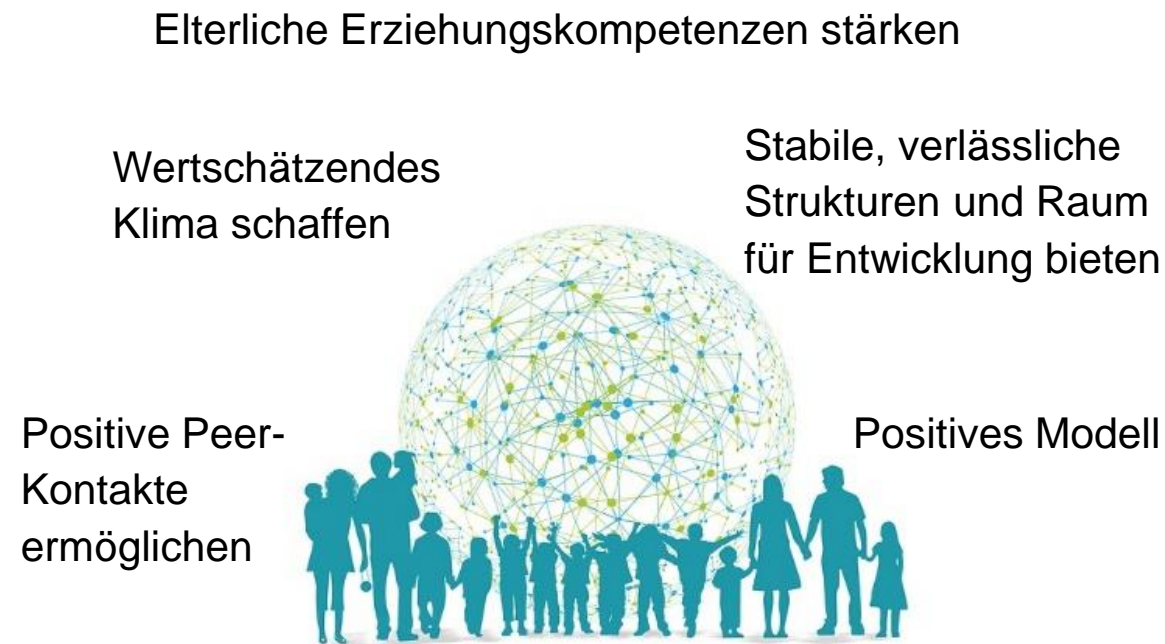
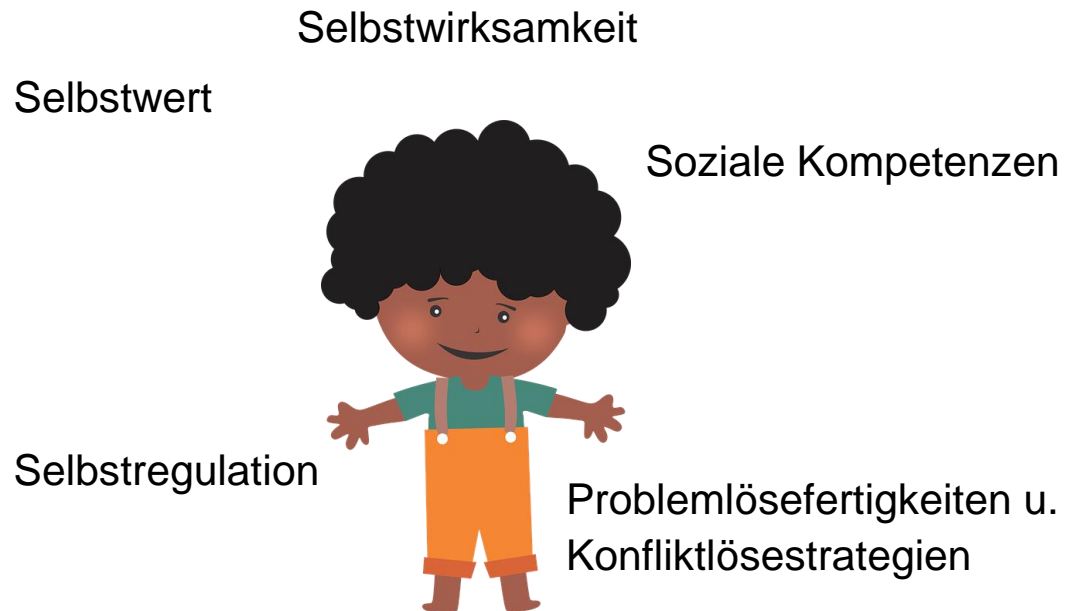


Was sind Schutzfaktoren, die in Ihrer eigenen Kindheit geholfen haben, dass Sie sich stark fühlten/fühlen?

Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz

Auf individueller Ebene (beim Kind)

und auf der Beziehungsebene



Förderung von Resilienz: Einige praktische Übungen

<p>Bei Schulproblemen:</p> <p>Beratungslehrerin Frau Maier: Tel. 4231 Mail: maier@schule.de</p> <p>Schulpsychologe Herr Schmidt: Tel. 99120 Mail: Schmidt@schulpsychologie.de</p>	<p>Bei Geldproblemen:</p>	<p>Bei Liebeskummer:</p> <p>Meine Oma Gitti Meine beste Freundin Sara</p> <p>Die Nummer gegen Kummer: Tel 116 111 Mail:</p>
<p>Bei Streit mit den Eltern/in der Familie:</p>	<p>An diese Personen oder Institutionen kann ich mich bei Herausforderungen wenden.</p>  <p>Sie können mich unterstützen oder mir Hilfemöglichkeiten zeigen. Sie sind mein Netzwerk!</p>	<p>Bei seelischen Problemen:</p>
<p>Bei Streit in der Klasse:</p>	<p>Bei Problemen rund um die Pubertät:</p>	<p>Bei Mobbing:</p>

Mein persönlicher Schutzschirm

- Selbstwirksamkeit auf- und ausbauen
- Eigenverantwortung stärken
- Bereitschaft stärken, Hilfe anzunehmen (soziale Kompetenz)

Aus: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München, 2021)

Förderung von Resilienz: Einige praktische Übungen

	Wie sieht dein Traumtag aus?	
Was ist dir in den letzten Tagen gelungen?	Wer war in letzter Zeit besonders nett oder hilfsbereit zu dir?	Was hat dich heute positiv überrascht?
	Auf was freust du dich in der nächsten Zeit?	
	Wie tust du dir etwas Gutes?	



Das Ressourceninterview

- Zuversicht und Optimismus stärken
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Selbstwirksamkeit fördern
- Stressbewältigung

Aus: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München, 2021)

Förderung von Resilienz im (pädagogischen) Alltag

Haben Sie Ideen, wie sich Resilienz auch im (pädagogischen) Alltag fördern lässt?

Selbstwirksamkeit → Situationen schaffen die herausfordernd, aber bewältigbar sind (individ. Förderplanung!)

Selbstregulation → Über Gefühle & Strategien zum Umgang damit sprechen, Bsp. Gedichtvortrag

Soziale Kompetenzen → Raum und Zeit schaffen für Beziehungsgestaltung

Selbstwert → Bestärkungs- statt Bewertungskultur

Problem-/Konfliktlösefertigkeiten → Probleme & Konflikte aufgreifen und Lösungsmöglichkeiten besprechen

Drei Botschaften zum Mitnehmen

- ★ Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen und daran zu wachsen.
- ★ Resilienz ist erlernbar.
- ★ Stärkung der Resilienz lässt sich in den pädagogischen Alltag integrieren (über gezielte Übungen oder einen insgesamt stärkefördernden Umgang miteinander).

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur

- Heller, J. (2013). Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 9. Aufl. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In: Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Hrsg.), Resilience and development: Positive life adaptations (S. 17-83). New York: Kluwer Academics.
- Laucht, M., Schmidt, M.H. & Esser, G. (2000). Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Frühförderung interdisziplinär, 19 (3), 97–108.
- Lenz, A. & Kuhn, J. (2011). Was stärkt Kinder psychisch kranker Eltern und fördert ihre Entwicklung? Überblick über die Ergebnisse der Resilienz- und Copingforschung. In S. Wiegand-Grefe, F. Mattejat & A. Lenz (Hrsg.), Kinder mit psychisch kranken Eltern. Klinik und Forschung (S. 269-298). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lösel, F. & Bender, D. (1999). Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.), Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz (S. 37-58). München: Reinhardt.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München. (2021). Resilienzförderung in der Schule [E-Book]. Abgerufen am 15. Juni 2022, von https://isb.bayern.de/download/25739/isb_resilienzfoerderung_in_der_schule.pdf
- Wustmann, C. (2004). Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. In W. E. Fthenakis (Hrsg.), Beiträge zur Bildungsqualität. Weinheim, Basel: Beltz.
- Welter-Enderlin, R. (2006). Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In R. Welter-Enderlin & R. Hildenbrandt (Hrsg.), Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände (S. 28-42). Heidelberg: Carl Auer Verlag
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. Cornell University Press.