

VIVO

Ausgabe 21

Newsletter zur Gesundheitsförderung in der Kita



Foto: © S. Kaiser

Inhalt

Kinder stärken: Resilienz fördern!	2
Praxistipps	4
Resilienzförderung in der Kita: Die „Marte Meo“-Methode	6
Buchtipp	6
Medien und Resilienz	7
Zur Person	8
Infos und Verschiedenes	8
Quellen	8
Impressum	8



Kinder stärken – Gesundheit fördern

Die Corona-Pandemie hat unser Leben stark verändert und wirkt sich bis heute auf sehr viele Bereiche unseres Alltags aus. Für alle, aber insbesondere für pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder betreuen und erziehen, sowie für die Kinder selbst, war die Situation neu und schwierig, zum Teil überfordernd oder zumindest herausfordernd.

Daher nutzen wir diese Gelegenheit, um uns direkt an Sie zu wenden: Vielen Dank für das Geleistete – wir haben größten Respekt für das, was Sie gemeinsam mit den Kindern in den letzten drei Jahren geschultert haben!

Ein Großteil der Kinder ist gesund durch diese Zeit gekommen, aber es gibt einige Dinge, die stärker in den Fokus gerückt sind, dies ist für uns u. a. die psychische Gesundheit der Kinder. Die Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, Krisen und Herausforderungen meistern zu können. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die Kinder für kommende Krisen zu wappnen.

Dafür gibt es keine einfachen Rezepte, denn jedes Kind und jede Situation ist unterschiedlich. Klar ist, dass soziale Unterstützung, ein vertrauensvolles Zusammenleben in der Kindertageseinrichtung, psychosoziale Ressourcen und Resilienzfaktoren die negativen Effekte der Pandemie (-Maßnahmen) und anderer Krisen auf die Kinder abdämpfen können. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, den aktuellen VIVO! dem Thema „Kinder stärken“ zu widmen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Entdecken unserer neuen VIVO! -Ausgabe.

Ihr Team „Gesund aufwachsen“ aus dem Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart

Kinder stärken: Resilienz fördern!

Der siebenjährige Linus klettert geschickt auf die Holzpfeiler auf dem Spielplatz und springt mutig vom höchsten Pfosten hinunter. Dabei wird er vom vierjährigen Lauro beobachtet: Kann ich das auch schaffen? Wie macht Linus das? Traue ich mich? Die Fachkraft Marie wiederum beobachtet die beiden Jungs und wägt ab, ob sie Lauro ermutigen soll, es auch zu probieren. Da sieht Linus, dass Lauro ihm nachklettern möchte, und bietet ihm Unterstützung an: „Schau, so geht das – ich mache es dir nochmal langsam vor. Vielleicht kletterst du nur bis zur Mitte und springst dort runter?“ Lauro überwindet sich und fängt an zu klettern. Freudestrahlend springt er vom mittleren Pfosten und ruft: „Ich hab's geschafft!“ Beide Jungs lachen sich freudestrahlend an.

Kinder erleben im Laufe ihres Heranwachsens verschiedenste Herausforderungen und Krisen. Diese können sowohl vorhersehbar bzw. erwartbar sein (sog. „normative Krisen“) oder unvorhergesehen und unerwartet eintreten (sog. „nicht-normative Krisen“). Die persönliche Entwicklung stellt Kinder dabei ebenso vor große Aufgaben wie die Anpassung an die Gesellschaft. Doch wie können Kinder und ihr Umfeld für den angemessenen Umgang mit diesen Herausforderungen gewappnet werden?

Normative Krisen

Zu den vorhersehbaren Herausforderungen gehören Übergänge von der Familie in die Kinderkrippe, von der Kinderkrippe in die Kita, von der Kita in die Grundschule, von der Grundschule in die weiterführende Schule. Normative Krisen sind somit potenziell herausfordernde Situationen, die jedes Kind und jede Familie erleben.

Dazu gehören z. B. auch motorische Entwicklungsaufgaben wie sitzen, krabbeln, stehen, gehen, klettern lernen (wie Linus und Lauro im Beispiel), das Hineinwachsen in eine soziale Gemeinschaft und die Fähigkeit, anderen zu helfen, Rücksicht zu nehmen und Verantwortung zu übernehmen sowie für eigene Bedürfnisse und Belange einzutreten oder sich zu behaupten. Zudem müssen Kinder lernen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren – hierbei benötigen sie Unterstützung ihrer nahen sozialen Umwelt.

Nicht-normative Krisen

Bei den nicht-vorhersehbaren Krisen handelt es sich um Ereignisse wie Krankheit, Trennung/Scheidung der Eltern, Tod eines Elternteils und vieles andere mehr. Bei all diesen Ereignissen stellt sich dem Kind und dessen Familie die Aufgabe, diese angemessen zu bewältigen, so dass eine positive Entwicklung trotz Krisen möglich ist. Hierbei sind sowohl individuelle Bewältigungskompetenzen des Kindes als auch positive Unterstützung und Netzwerke seitens der Familie und der nahen sozialen Umgebung (z. B. Kita, Schule) gefordert.

Ansatz Resilienzförderung

Die *individuellen Bewältigungskompetenzen* von Kindern (und Erwachsenen) werden auch als *Resilienz* bezeichnet. Individuelle Resilienz kann somit als die (Anpassungs-)Fähigkeit und Flexibilität einer Person verstanden werden, sich angesichts von körperlichen, psychischen und gesellschaftlichen Risiken und Herausforderungen angemessen zu entwickeln (1, 8). Ein Kind entwickelt diese Fähigkeiten nicht isoliert, sondern in Interaktion mit dem jeweiligen Umfeld und eingebettet in die Möglichkeiten des jeweiligen Sozialraums. Das bedeutet: Die Menschen in der Umgebung des Kindes haben wesentlichen Einfluss darauf, ob das Kind sich zu ei-

ner starken Persönlichkeit entwickeln kann, die auf ihre Fähigkeiten und die Unterstützung der Umgebung vertraut.

Risiko- und Schutzfaktoren

Dabei gibt es Faktoren, welche einer seelisch gesunden Entwicklung entgegenwirken können (*Risikofaktoren*), und Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit einer seelisch gesunden Entwicklung erhöhen (*Schutzfaktoren*). Beispiele für Risikofaktoren können eine besondere Verletzlichkeit des Kindes sein wie z. B. chronische Erkrankungen, oder Faktoren, die im Umfeld des Kindes zu finden sind, wie Trennung/Scheidung der Eltern, dauerhafte Streitigkeiten in der Familie, Arbeitslosigkeit eines Elternteils, psychische Erkrankungen eines Elternteils, ungünstige Erziehungsformen der Eltern wie Bestrafung oder Vernachlässigung des Kindes sowie Traumata (8). Beispiele für Schutzfaktoren sind ebenfalls in der Person des Kindes zu finden (z. B. eine sichere Bindungsorganisation) oder im sozialen Umfeld (z. B. mindestens eine kompetente erwachsene Person, die für das Kind da ist, ihm ein wertschätzendes, verlässliches Beziehungsangebot macht und es unterstützt). Diese haltgebende Beziehung ist ein sehr zentraler Schutzfaktor (4). In besonderem Maße sind dabei die Resilienzfaktoren (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit, adaptive Bewältigungskompetenz; 6) von Bedeutung. Dies sind Faktoren, die in der Person eines Kindes liegen und somit zu den personalen Schutzfaktoren gezählt werden können, die jedoch von außen, durch Eltern, Fach- und Lehrkräfte, gefördert werden können.

Resilienzförderung im pädagogischen Alltag

Indem die genannten Resilienzfaktoren *alltagsintegriert* gefördert werden, kann schon bei sehr jungen, unter dreijährigen Kindern der Grundstein für eine seelisch gesunde Entwicklung gelegt werden. Zentrale Basis der alltagsintegrierten Resilienzförderung (3) ist eine stabile, wertschätzende, Halt, Sicherheit und Schutz bietende Beziehung zu einer verlässlichen, kompetenten erwachsenen Bezugsperson. Dies ist meist ein Elternteil oder eine Person aus der nahen Familie. Es muss jedoch nicht zwingend eine Person aus dem familiären Umfeld sein, sondern diese Rolle kann auch von einer anderen Person aus der sozialen Umwelt des Kindes eingenommen werden. Hierfür kommt den Fachkräften in den Einrichtungen eine bedeutsame Rolle zu – nämlich ebenfalls als verlässliche Bindungs- und Beziehungsperson verfügbar zu sein und ernsthaft an tragfähigen, Sicherheit bietenden Beziehungen zu arbeiten. Treten Krisen im Leben des Kindes auf, können die genannten Faktoren als Schutzfaktoren und Resilienz wirksam werden (7). Dabei sind die Möglichkeiten der Kinder und der Familien stets eingebettet in günstige oder ungünstige Bedingungen im Sozialraum.



Linus und Lauro beim Klettern, Foto: © S. Kaiser

Hier gilt es, sich als pädagogische Fachkräfte den gegebenen Konstellationen des Sozialraums zu stellen, positive Veränderungen herbeizuführen und belastbare Netzwerke im Quartier aufzubauen.

Gerade während der aktuellen gesellschaftlichen und globalen Krisen, angesichts derer wir alle in unserer Resilienz gefordert sind, erweisen sich Forderungen nach schützenden/stärkenden Faktoren für ein gesundes Aufwachsen von Kindern als besonders drängend. Denn aktuelle Studien zeigen, dass durch die Corona-Krise die Auftretenswahrscheinlichkeit einer seelischen Störung von knapp 18% auf 30% gestiegen ist (5).

Pädagogische Handlungsmöglichkeiten:

Was können pädagogische Fachkräfte angesichts der möglichen Fülle oder Häufung an Krisen und Risiken im Lebenslauf eines Kindes tun?

Es kann an folgenden Faktoren gearbeitet werden:

- Minderung der Risikofaktoren
- Aufbau von Schutzfaktoren (u. a. Resilienzfaktoren, s. u.)
- Auf- und Ausbau tragfähiger Netzwerke: Wer kann dabei hilfreich sein? Welche Ressourcen gibt es im Quartier und im Stadtteil, die wir in unser Netzwerk einbinden können?
- Stärken der Erziehungskompetenzen der Familien: Wo gibt es Möglichkeiten, die Erziehungskompetenzen der Eltern weiter auszubauen?
- Verbesserung der gesellschaftlichen und politischen Bedingungen des Aufwachsens: Wo können wir uns als Fachkräfte zusammenschließen und für gesunde Bedingungen des Aufwachsens auf Ebene der Kinder und für günstige Arbeitsbedingungen auf Ebene der Fachkräfte eintreten?

Text: Prof. Dr. Silke Kaiser,
Evangelische Hochschule Freiburg
Quellen: S. 8

Buchtipps: Silke Kaiser/Klaus Fröhlich-Gildhoff: *Resilienzförderung in Krippe und Kindertagespflege. Ein Praxisbuch für Fachkräfte*

Möglichkeiten zur Resilienzförderung in der Kita

1. Reflexion der Schlüsselsituationen im pädagogischen Alltag anhand der Resilienzfaktoren, wie z.B. Mahlzeiten, Freispiel, kleine Übergänge, der Wechsel vom Gruppenraum über die Garderobe nach draußen) u. v. a. m.

2. In Teamsitzungen überlegen, wo bereits resilienzfördernd vorgegangen wird oder resilienzfördernde Umgebungsbedingungen bereitgestellt werden, und welche Resilienzfaktoren in welchen Schlüssel- oder Alltagssituationen besonders gefördert werden sollen, evtl. anhand einer Stärken-/Schwächenanalyse (Ist-Soll-Analyse).

3. Alltagsintegrierte Resilienzförderung sollte einem professionellen Handlungsschema folgen, das sich als Kreislauf beschreiben lässt:

1. Beobachten, 2. Analysieren/Verstehen, 3. Handeln planen, 4. Handeln, 5. Überprüfen, erneut 1. Beobachten usw. Wichtig hierbei ist, dass alle im Team gemeinsam an einem Strang ziehen und sich der Unterstützung von Leitung und Träger sicher sind (2).

4. Das Spiel ist eine zentrale Tätigkeit von Kindern, in der sich grundsätzlich zahlreiche Möglichkeiten bieten, die entsprechenden Faktoren anzuregen und zu fördern.



Freude im Sandkasten, Foto: © S. Kaiser

Weitere Situationen im pädagogischen Alltag sind die wertschätzende, achtsame Begleitung in Konfliktsituationen, in denen die Fachkraft Kinder dabei unterstützt, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, dem anderen Kind mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zuzuhören und gemeinsam eine gewaltfreie Lösung zu finden.

PRAXISTIPPS

Folgende Anregungen sollen Sie bei der Förderung der kindlichen Resilienz unterstützen:

Selbstregulation ermöglichen

Bieten Sie den Kindern Chancen, ihre Gefühle selbst zu regulieren. Dies ermöglicht es den Kindern, selbst aus emotionalen Krisen herauszufinden.

- *Gefühlsregulierung durch Entspannung, S. 5*

Selbstwirksamkeit & Problemlösefähigkeit erfahrbar machen

Stärken Sie das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten. Ermutigen Sie die Kinder dazu, selbstständig aus schwierigen Situationen herauszukommen und dabei lösungsorientiert zu handeln.

- *Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit beim Spielen, Basteln und Malen erlebbar machen, S. 4*
- *Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit stärken beim Backen, Kochen und Essen, S. 5*

Selbst- und Fremdwahrnehmung beachten

Unterstützen Sie die Kinder dabei, dass sie gut über sich selbst Bescheid wissen und ihnen ihre Stärken und Schwächen bekannt sind. Auf diese Weise ist es ihnen möglich, sich selbst zu reflektieren und Selbstbewusstsein aufzubauen.

- *Werte und Gefühle sichtbar machen, S. 5*

Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit beim Spielen, Basteln und Malen erlebbar machen

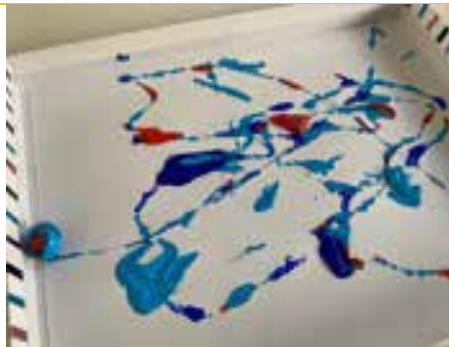
Murmelmal (ab 2 Jahren):

Durch das Murmelmal können Sie Erfolgserlebnisse für die Kinder schaffen und ihre Kreativität fördern.

- Material: (Schuh-) Karton, Papier, Farbe, Murmeln oder andere (Holz-)Kugeln
- Vorgehen: Das Blatt auf den Boden des Kartons/der Box legen und mit Farbe beklecksen, dann die Murmel auf das Blatt legen und im Karton hin- und herschwenken

TIPP: Am besten eignen sich flüssige, nicht zu wässrige Farben.

Pro Bild sollten nicht mehr als 4 Farben genutzt werden, da es sonst schnell braun wird.



fertiges Murmelmal



Ressourcengemälde

Ressourcengemälde (ab 3 Jahren)

Eine Aktivität für die ganze Gruppe und eine einfache Möglichkeit zum Darstellen der Dinge, die Sie und die Kinder glücklich machen. Es fällt oft leichter, dies bildlich darzustellen, als es sich zu sagen.

- Material: Papier, Farbstifte, Fotos, Bilder für eine Collage oder Straßenkreide für draußen
- Vorgehen: Jede*r malt oder klebt auf ein gemeinsames Blatt Papier (oder einen eingegrenzten Bereich auf dem Asphalt) das, was sie oder ihm glücklich macht und ihr oder ihm gut tut, z. B. eine Sonne, eine Teetasse, die Großeltern oder das Lieblingsspielzeug

Hörmemory (ab 3 Jahren)

Ziel des Hörmemorys ist es, durch Schütteln identische Füllungen einander zuzuordnen.

Es kann einfach selbst gebastelt werden:

- ca. 12 bis 24 kleine undurchsichtige Plastikbehälter sammeln (durchsichtige Behälter blickdicht bekleben)
- Behälter gemeinsam mit Haushaltsdingen füllen: Steinchen, Schrauben, Reis, Mehl, Erbsen, Büroklammern, Murmeln etc. Lassen Sie die Kinder auch selbstständig Gegenstände hierfür aussuchen.
- jeweils zwei Behälter mit gleichem Inhalt füllen
- darauf achten, dass Behälter fest verschlossen sind, damit Kinder nichts verschlucken können
- Der Ablauf erfolgt wie beim klassischen Memory - Viel Spaß beim Behälterpaare finden!

TIPP: Auch als Ratespiel möglich: 4-6 Behälter mit unterschiedlichem Material füllen und erraten, was hinter dem Geräusch beim Schütteln des Behälters steckt!

Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit stärken beim Backen, Kochen und Essen

Müslikugeln ohne Mixer

Auch Backen kann eine Aktivität sein, die dem Aufbau von Selbstwirksamkeit dient und somit zu einer resilienten Entwicklung beiträgt:

Die Kinder merken, dass sie selbst etwas Leckeres erschaffen können. Die Müslikugeln (Rezept rechts) können Sie beispielsweise gut gemeinsam mit den Kindern zubereiten. Als Ergebnis dürfen Sie sich auf gemeinsam hergestellte gesunde „Energiebällchen“ freuen.

Zutaten:

1 reife Banane
200g zarte Haferflocken
3 EL Rosinen
200g gemahlene Nüsse

Nach Bedarf und Alter der Kinder: Kokosflocken, gehackte Nüsse, Kakao, o. Ä.

TIPP: Bereiten Sie bereits alle Zutaten vor, damit die Kinder sie nachher nur noch vermischen müssen.

Zubereitung:

1. Banane schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken, Rosinen und Nüsse hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.

TIPP:

Teig zu flüssig: mehr Nüsse
Teig zu krümelig: Milch (oder Milchersatz) zufügen
3. Aus dem Teig etwa walnussgroße Kugeln formen; in Kokosflocken, gehackten Nüssen, Kakao, o. ä. wenden.

Quelle: www.gutekueche.de/energiebaellchen-mit-bananen-und-rosinen-rezept-11106

Wie kann die Achtsamkeit der Kinder beim Umgang mit Lebensmitteln gestärkt werden?

Stellen Sie den Kindern beim gemeinsamen Kochen und bei den gemeinsamen Mahlzeiten gezielt Fragen:

z. B.: „Wie sieht der Apfel aus?“, „Wie riecht der Apfel?“, „Wie fühlt sich der Apfel an“, „Wie schmeckt der Apfel, süß/sauer?“, „Wo schmeckst du den Apfel am meisten? Am Gaumen, auf der Zunge, ...?“

→ Lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen.

Werte und Gefühle sichtbar machen

Fantasiereise

„Gemeinsam auf Erkundungstour“ (ab 3 Jahren)

Fantasiereisen sind ein beliebtes Entspannungsverfahren: Ein*e Sprecher*in erzählt eine Geschichte und die Zuhörenden stellen sich passende Bilder dazu vor.

- Machen Sie es sich gemeinsam gemütlich und einigen Sie sich auf etwas, das Sie zusammen erkunden wollen (Ausflug in den Wald, ins Schwimmbad o. ä.)
- Nacheinander soll jede*r so genau wie möglich die Vorstellung lebendig werden lassen. Die Sprecher*innenrolle kann weitergegeben werden (am besten alle in die Geschichte mit einbeziehen, damit sich jede*r besser hineinversetzen kann).

Bsp.: „Wir starten an einem sonnigen Mittag gemeinsam mit unseren Fahrrädern in Richtung Freibad...“

TIPP: Passende Musik oder Geräusche (Zoo, Wald) im Hintergrund laufen lassen.

„Ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen

- Zu zweit oder mit mehr Personen spielbar
- Jede*r Mitspieler*in macht eine kleine Bewegung vor, z.B. winken, hochhüpfen, umdrehen. Die nächste Person wiederholt diese Bewegung(en) und reiht eine neue daran. So entsteht eine immer längere Bewegungsreihe.

TIPP: auch mit Musik möglich

Einfache Atemübung (ab 2 Jahren)

- Erzieher*innen übernehmen die Anleitung
- Übung im Sitzen/Liegen/Stehen möglich → bevorzugte Position einnehmen.
- Tief einatmen und spüren, wie der Bauch ganz rund wird
- Hände auf den Bauch legen → „Spürst Du, wie dein Bauch sich auf und ab bewegt?“
- Beim Ausatmen die Luft kräftig durch den Mund auspusten.
- 3 – 10 Mal wiederholen

TIPP: Wenn die Übung im Liegen ausgeführt wird, kann ein Kuscheltier auf den Bauch gelegt und beobachtet werden, wie sich dieses beim Ein- und Ausatmen auf und ab bewegt.

Quelle: www.kita.de/wissen/entspannungsuebungen-fuer-kinder

Resilienz- förderung in der Kita: Die „Marte Meo“-Methode

Ein Ansatzpunkt zur Resilienzförderung, welcher auch bereits in einigen Stuttgarter Kitas umgesetzt wird, ist „Marte Meo“. Dies ist eine Methode zur Entwicklungsunterstützung mit Videobegleitung. „Marte Meo“ bedeutet „etwas aus eigener Kraft erreichen.“ Ein Ziel davon ist, die vorhandenen Fähigkeiten der Kinder wahrzunehmen, zu aktivieren und damit Entwicklung zu ermöglichen.

Sichere, verlässliche Bindungen ermöglichen Kindern, Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu fassen. Erzieher*innen, die Marte Meo anwenden, fördern dies durch eine „zugewandte Haltung“, „schöne Töne“ und mit einem „guten Gesicht“. Das bedeutet bspw., dass sich die Erzieher*innen einem Kind bewusst aktiv zuwenden und dieses lächelnd und freundlich ansprechen. Dadurch erlebt das Kind, dass es gesehen wird, dass das Gegenüber gerne mit ihm zusammen ist und dass es wichtig ist. Das Selbstbewusstsein des Kindes kann sich entwickeln.

Die eigene Selbstwirksamkeit (die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können) zu erfahren ist wichtig, um sich selbst als kompetent in seinem Lebensumfeld zu erleben. Nach Marte Meo hält die Erzieher*in ihre eigenen Spielideen daher zurück und nimmt bewusst die Initiativen des Kindes wahr. Sie benennt dabei, was das Kind tut, z. B.: „Du nimmst das Auto.“ Dadurch erlebt das Kind, dass seine Spielideen gesehen und geschätzt werden, und wird sie weiterentwickeln.

Wenn ein Kind zum Beispiel einen Turm gebaut hat und sich darüber freut, dann schließt sich die Erzieher*in der Freude an. Diese gemeinsame Freude ist wichtig, damit Kinder Vertrauen in die eigene Einschätzung gewinnen: Sie können sich selbst stärken und sich als selbstwirksam erfahren.

Wenn Kinder Probleme im Alltag haben, dann haben Erwachsene oft das Bedürfnis, den Kindern zu helfen. Die Begründerin der Marte Meo-Methode, Maria Aarts, sagt dazu: „Man nimmt Kindern nicht das Problem weg, sondern die Möglichkeit, es selbst zu lösen.“ Wenn ein Kind z. B. Unterstützung beim Anziehen benötigt, dann kann ein*e Erzieher*in hier ansetzen, indem das Kind schrittweise dabei begleitet wird, das Anziehen selbst zu bewältigen: Der/die Erzieher*in sagt dem Kind konkret, was es tun kann, und zeigt damit, dass es ihm den Schritt zutraut. Dadurch erlebt das Kind, dass es selbst etwas tun kann, um Probleme zu lösen. Auch hier erfahren die Kinder Selbstwirksamkeit und vertrauen immer mehr in ihre eigenen Fähigkeiten. Zusätzlich wird die Kooperationsfähigkeit der Kinder gestärkt und sie entwickeln neue Lösungsstrategien. Diese können sie bei zukünftigen Problemen anwenden.

Mit der Marte Meo-Methode können Kinder somit in ihrer Resilienzentwicklung gefördert und in ihrem Selbstbewusstsein, ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer Problemlösungskompetenz gestärkt werden.

In Stuttgart wird Marte Meo an diversen Kitas eingesetzt, u. a. in der städtischen Kita Ludwigshafener Str. 30. Im Fortbildungsprogramm des Jugendamts wird den städtischen Fachkräften diese Ausbildung sowie aufbauende Qualifizierung angeboten. Ebenso können sich ganze Teams zu Marte Meo ausbilden lassen.

Text: Marcel Seidl-Walter
Kita-integrierte Praxisberatung und
Colleague-Trainer i.A.
TE Ludwigshafener Str. 30

Buchtipps

Tom Percival

Sarah schafft das (Die Reihe der starken Gefühle)

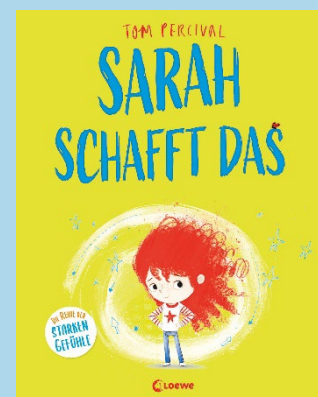
Hilf deinem Kind mit seinen Gefühlen umzugehen und nicht aufzugeben - Einfühlsames Bilderbuch für ein starkes Selbstbewusstsein ab 4 Jahren.

Saraha Welt war genau so, wie sie Sarah gefiel...

... bis sie sich eines Tages plötzlich auf den Kopf drehte!

Alles, was vorher leicht war, ist nun unendlich schwer, und egal wie sehr Sarah sich auch bemüht, nichts klappt mehr so, wie es soll. Ob sie einfach aufgeben soll? Doch da sieht Sarah einen Marienkäfer, der auf seinen Rücken gefallen ist. Obwohl es ordentlich kämpfen muss, gibt das kleine Tierchen nicht auf. Kann auch Sarah es schaffen und ihre Welt wieder umkehren?

Eine **positive** und **inspirierende Geschichte** über den **Umgang mit schwierigen Situationen** und den **Glauben an sich selbst**. Dieses Buch **hilft Kindern, Resilienz aufzubauen** und mit einer „Ich schaffe das“-Haltung durchs Leben zu gehen



Buchcover „Sarah schafft das“

Medien und Resilienz

Was macht uns und unsere Kinder stark in der digitalen Alltagswelt?

Digitale Medien haben einen starken Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen. Sie erleichtern in vielerlei Hinsicht das Alltagsleben. Sie sind dabei nicht nur hilfreiche Werkzeuge im beruflichen Kontext, sondern dosiert und gezielt eingesetzt auch bei der Bewältigung des Familienalltags (Bleckmann, 2022). Allerdings offenbaren sie sich durch ihre hohe Anziehungskraft und ständige Anwesenheit häufig als Zeiträuber und saugen wertvolle „Frei“Zeit für resilienzfördernde Beziehungen und Aktivitäten wie z. B. dem Spielen mit Freunden und Familie, Bewegung, Kreativität und vieles mehr.

Zwar können gerade durch die digitalen Medien abwesende, ferne Verwandte anwesend sein, aber sie können auch dazu führen, dass Anwesende als abwesend empfunden werden. Die durch digitale Medien verursachte anwesende Abwesenheit (Gergen, 2002) erschwert einen verlässlichen Beziehungsaufbau zwischen Bezugsperson und Kind.

Wie oft lasse ich mich im Alltag von digitalen Medien überhaupt oder auch „kurz mal“ ablenken und bin in Stress- und Frustrationsmomenten mit meiner Konzentration nicht mehr beim Kind?

Beispiele finden sich hierfür im Alltag viele: „Kurz mal aufs Handy schauen für die Arbeit, soziale Kontakte pflegen, Wissen einholen... beim Stillen, Spazierengehen, Essen...“ Häufig kommt die Unterbrechung für die Kinder aus dem Nichts, die von den Kindern benötigte Rückmeldung und Bestätigung der Bezugsperson bleibt aus und führt zu Verunsicherung.

Indem Eltern und Fachkräfte ihr eigenes Mediennutzungsverhalten als Vorbildfunktion im Zusammensein mit den Kindern verringern und gleichzeitig die Kinder aus dem passiven Konsum, zu dem die digitalen Medien oft verleiten, herausbringen, fördern sie die kindliche Resilienz. Dies vor allem unter dem Aspekt, dass es den Kindern in der Regel nicht schadet, keine Bildschirmzeit zu haben.



Abb. 1: Mit freundlicher Genehmigung des Familienbüros der Stadt Herne

Förderlich für die gesunde kindliche Entwicklung ist, wenn Kindern reale „dreidimensionale“ Tätigkeitsfelder außerhalb digitaler Medien bekannt und – ganz wichtig – sie daran gewöhnt sind, diese zu nutzen, vor allem bei Langeweile und Frust. Der Orientierungsplan für Bildung und Erziehung für Kitas beinhaltet Medienbildung als Schlüsselqualifikation. Im Projekt „Analog-Digidaktik“ wird an einfachen Praxisbeispielen aufgezeigt, wie die für die Gestaltung digitaler Welten so wichtigen Fähigkeiten des „Computational Thinking“ wie z. B. Muster erkennen, Zerlegen komplexer Probleme in einfachere Einzelprobleme, Generalisierung, Regeln formulieren einfach mit Naturmaterialien - ohne Bildschirmgeräte - gefördert werden können.

„Der Alltag der Kita ist mit Anlässen zur Förderung von Computational Thinking durchtränkt, dies muss man sich aber erst bewusst machen. Die Meinung, dass informatische Bildung an Bildschirme gebunden sei, hält sich noch erstaunlich hartnäckig.“ (Pemberger, 2023).

So können Kinder auf einfache Art in die digitale Welt eintauchen und gleichzeitig mit allen Sinnen erfahren und lernen, was nebenbei für ihre sprachliche und sensomotorische Entwicklung sehr förderlich ist.

Zusammenfassend geht es darum, mit angemessenen Handlungsstrategien der analogen Welt wieder mehr Raum zu schenken. Dies lässt sich allerdings nur umsetzen, wenn der digitalen Nutzung auch Grenzen gesetzt werden. Durch ressourcenorientierte Handlungsstrategien, wie z. B. Alternativen für ein „Nein“, oder dazu, wie Eltern und Kinder Langeweile bzw. Frustrationen aushalten oder gar positiv bewerten können, vermögen Fachkräfte positive Impulse in die familiäre Lebenswelt hineinzugeben.

Die Erfahrung aus einer Vielzahl von Beratungen zur Einschulungsuntersuchung zeigt, dass sich innerfamiliäre Beziehungsschwierigkeiten über das Medienthema potenzieren. Eine Medienberatung wird umso mehr Früchte tragen, wenn sie die Kernthemen der Familie berücksichtigt und eine wertschätzende Beratung ohne Zeigefingerpädagogik erfolgt (Rodrigues, 2019) und damit die Resilienz der gesamten Familie durch aktive Medienpädagogik fördert.

Text: Dr. med. Silke Rodrigues, Ärztin, Trainerin für Kommunikation und digitale Medien

Quellen:

Bleckmann, P. (2022). Positionspapier Digitale Medien und frühe Kindheit. Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen.

Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. In J.E. Katz & M.Aakhus (Hrsg.). Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance (S. 227-241). Cambridge UP.

Pemberger, B. (2023). Interview mit S. Rodrigues am 03.02.2023

Rodrigues S., Bleckmann P. (2019). Medien und Entwicklung – Medienberatung für Eltern als Aufgabe von Kinder und Jugendärzten? Schwerpunkttheft 2019 der BVKJ – Entwicklung; 110-113

Infos und Verschiedenes:

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit der ZIB (Zentrale Informations- und Beratungsstelle) unser Fortbildungsangebot für 2023 weiter ausbauen konnten. Auch in diesem Jahr bieten wir zahlreiche Fortbildungen im Rahmen des Programms „Gesund aufwachsen in der Kita“ und zum Thema Inklusion in der Kita an. Die Ausschreibung wurde im Februar 2023 an Sie verschickt. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Coaching für Kitas

Durch einmalige Bestandaufnahmen („Kita-Check“) und durch langfristige Prozessbegleitungen unterstützen wir interessierte Einrichtungen aus Stuttgart auf dem Weg zur gesundheitsförderlichen Kita. Dabei stehen u. a. folgende Schwerpunktthemen zur Auswahl:

- Bewegungsförderung
- Ausgewogene Ernährung
- Seelische Gesundheit
- Medizinische Prävention
- Gesundheit am Arbeitsplatz Kita

Adipositasberatung

Wir beraten und begleiten im Gesundheitsamt übergewichtige und adipöse Kinder, Jugendliche und deren Familien.

In Planung:

Impulse für Eltern

Durch kurze (Online-)Vorträge zu gesundheitsförderlichen Themen möchten wir im Laufe des Jahres alle Eltern aus Stuttgart bei der Frage unterstützen, wie sie ihre Kinder bestmöglich beim gesunden Aufwachsen begleiten können.

Weitere Informationen zur neuen Vortragsreihe finden Sie unter:

<https://www.stuttgart.de/leben/gesundheitsberatung/Gesund-aufwachsen.php>

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenfrei.

Kontakt

Fortbildungen, Coaching, gesunde Impulse - Abteilung Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung:

Telefon 0711 216-59424

gesundheitsforderung@stuttgart.de

Fortbildungen - ZIB (Zentrale Informations- und Beratungsstelle):

Telefon 0711 216-59468

zib@stuttgart.de

Adipositasberatungsstelle:

Telefon 0711 216-25457

kinder-adipositas@stuttgart.de



Zur Person

Seit 01. Oktober 2022 verstärkt Michael Braun im Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart den Bereich „Gesund aufwachsen“ als Gesundheitsplaner. Er ist staatlich anerkannter Sozialarbeiter (M. A.) und hat sich in den vergangenen neun Jahren an der Hochschule Esslingen in diversen Forschungs- und Implementierungsprojekten schwerpunktmäßig mit der Gesundheitsförderung und Prävention in nicht-betrieblichen Lebenswelten befasst. Als Ansprechpartner für die Kitas freut er sich auf den Austausch mit Ihnen und nimmt gemeinsam mit Bettina Straub Ihre Anfragen gerne entgegen.

Kontakt:

Landeshauptstadt Stuttgart

Gesundheitsamt

Schloßstraße 91

70176 Stuttgart

Michael Braun

Telefon 0711 216-81343

michael.braun@stuttgart.de

Quellen zum Artikel Kinder Stärken, Resilienz in Kindertageseinrichtungen fördern (S. 2):

(1) Anders et al., (2022). *Bildung und Resilienz. Gutachten*. Vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V. Münster: Waxmann.

(2) Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. & Tinius, C. (2020). *Herausforderndes Verhalten in Kita und Grundschule. Erkennen, Verstehen, Begegnen*. (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

(3) Kaiser, S. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2022). *Resilienzförderung in Krippe und Kindertagespflege. Ein Praxisbuch für Fachkräfte*. Stuttgart: Kohlhammer.

(4) Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Hrsg.). *Developmental psychopathology*. New York: Wiley & Sons. S. 739-795.

(5) Ravens-Sieberer, U. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 64 (2). 1512-1521.

(6) Rönnau-Böse, M. (2013). *Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung*. Freiburg: FEL.

(7) Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer.

(8) Wustmann, C. (2018). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Berlin: Cornelsen.

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Text: Vanessa Hellmann, Bettina Straub & Michael Braun; Redaktion: Michael Braun; Gestaltung: Vanessa Hellmann; Fotos: privat (S. 1-4, S. 8), Loewe Verlag GmbH (S. 6), Stadt Herne (S. 7)
Juni 2023