

RESILIENZFÖRDERUNG IN DER SCHULE

Alle Kinder sind verschieden und wachsen unter sehr unterschiedlichen Bedingungen auf. Einige Kinder, die unter außergewöhnlich schwierigen Umständen (wie Armut, Gewalterfahrungen, Arbeitslosigkeit der Eltern) heranwachsen, entwickeln sich trotz aller Herausforderungen erstaunlich positiv. Es existieren folglich sogenannte **seelische Schutzfaktoren**, die den Kindern dazu verhelfen, gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorzugehen. Diese **Widerstandsfähigkeit der Seele** wird als **Resilienz** bezeichnet.

Der Begriff Resilienz leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen (Werner, 2000). Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den **Schutzschirm der Seele**.

Resilienz bezeichnet nach Werner (2000) drei Klassen von Phänomenen:

1. gute Entwicklung bei Kindern trotz hoher Risikofaktoren (wie Armut, chronische Krankheit eines Elternteils, Kindesmisshandlung usw.)
2. gute Entwicklung trotz stressreicher kritischer Lebensereignisse (wie Scheidung der Eltern)
3. gute Entwicklung nach Erholung von schweren Traumata (wie Krieg, Katastrophen usw.)

Folglich lässt sich anhand der Definitionen zusammenfassen, dass resiliente Kinder und Jugendliche

- mit dem Erfolg eigener **Handlungen** rechnen,
- Problemsituationen **aktiv** angehen,
- eigene **Ressourcen** effektiv ausnutzen,
- an eigene **Kontrollmöglichkeiten** glauben, aber auch realistisch erkennen, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d. h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse als Herausforderung wahrgenommen werden (und nicht als reine Belastung). Dadurch werden mehr aktiv-problemorientierte und weniger passiv-vermeidende Bewältigungsstrategien angeregt. Und dies führt wiederum dazu, dass sich die Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen.

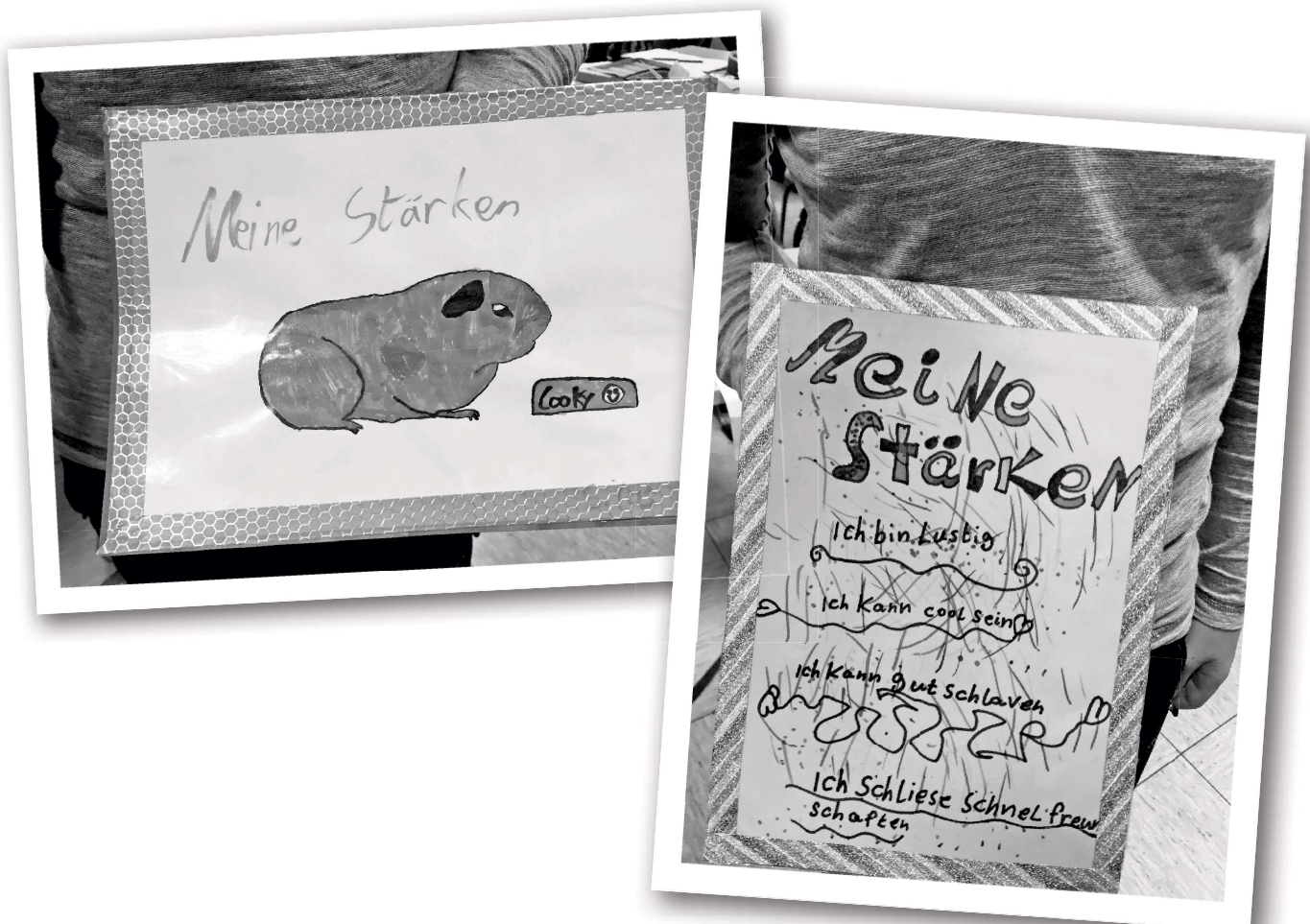
2. MEINE STÄRKEN

STÄRKENHEFT

Ziel: Persönliche Stärken entdecken und dokumentieren

Kurzbeschreibung:

Alle Lernenden erhalten zu Beginn des Schuljahres ein neues, leeres Heft oder eine Kladde in DIN-A4-Größe. In dieses „Stärkenheft“ können im Laufe des Schuljahres verschiedene Einträge gemacht werden, die die Lehrkraft im Unterricht anleitet. Dazu gibt es eine Vielzahl von Aufgaben in Bezug auf die Resilienzförderung. Bei dieser Sammlung sollten stets die Entwicklung und Förderung eines Bewusstseins über die persönlichen Stärken im Vordergrund stehen. Kreative Methoden und Aufgabenstellungen sind bei den Kindern und Jugendlichen immer sehr beliebt und somit kann eine kleine Aufgaben für das Stärkenheft manchmal den gesamten Unterricht entschleunigen und entspannen. Gut einsetzbar an unruhigen Tagen!



DU BIST TOLL!



Ich mag an dir ... _____

Ich mag dich, weil ... _____

Ich schätze an dir, dass du ... _____

Ich mag es, wenn du ... _____

Du bist ein guter Freund / eine gute Freundin für mich, weil ... _____

Ich bewundere, dass du ... _____



Du bist stark in ... _____

Ich finde, du kannst gut ... _____

Mir ist aufgefallen, dass du ... _____

Du kannst richtig toll ... _____

An deiner Art mag ich besonders, dass du ... _____

Dich macht so besonders, dass du ... _____

Ich freue mich immer, wenn ich dich sehe, weil ... _____

Seit ich dich besser kennengelernt habe, weiß ich, dass ... _____

Du kannst stolz auf dich sein, weil ... _____

Du bist liebenswert, weil du ... _____



3. STÄRKUNG DES GEMEINSCHAFTSGEFÜHLS

MORGENKREIS

Ziel: Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, sich gegenseitig wahrnehmen, aktives Zuhören

Kurzbeschreibung:

Zu Beginn des 5. Schuljahres kann (am besten) durch die Klassenlehrkraft ein wöchentlicher „Morgenkreis“ ritualisiert werden. Dies kennen die meisten Kinder aus der KiTa- und Grundschulzeit, sodass sich ein solcher Gesprächsanlass gut weiterführen lässt.



Im Morgenkreis lernen die Kinder und Jugendlichen die (neuen) Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen, hören sich gegenseitig zu und nehmen sich wahr. Durch Erzählungen von Erlebnissen aus den vergangenen fünf bis sieben Tagen erfahren die Kinder und die Lehrkraft, wie die anderen ihre Freizeit gestalten und was sie gerade bewegt oder besorgt. Der Morgenkreis gibt Raum für einen persönlichen Austausch und bietet die Chance dazu, sich besser akzeptieren zu können, weil man mehr über einander weiß. Auch kann die Reflexion und der Austausch über Gesprächsinhalte den Gemeinschaftssinn fördern.

Die Gesprächsregeln werden gemeinsam festgelegt und lauten beispielsweise:

- Wir hören einander aufmerksam zu.
- Wir lassen den anderen aussprechen.
- Wenn ich etwas nachfragen möchte, melde ich mich leise.
- Wir kommentieren oder bewerten das Gesagte nicht.

Die Gesprächszeit wird immer zu Beginn festgelegt und der Klassengröße angepasst.

- Die Lehrkraft beginnt mit der Anrede „Guten Morgen, liebe/r X (Name des Kindes). Wie war deine Woche? Oder: Wie war dein Wochenende?“
- Das Kind kann entweder kurz antworten mit: „Danke, mein Wochenende war gut.“ Oder das Kind darf erzählen, was es Besonderes erlebt hat (positiv und negativ).