

ELTERNANLASS SCHULE MEIERSKAPPEL
2. SEPTEMBER 2014

„WAS KINDER UND JUGENDLICHE STARK MACHT“

Hansheini Fontanive, Fachpsychologe FSP

Inhalte

- Einführung ins Thema
- Widerstandskraft / Resilienz
- Bausteine einer gelingenden Erziehung
- Zusammenfassung
- Fragen



Leitgedanke

- „Man sollte Kinder lehren
ohne Netz auf einem Seil zu tanzen
bei Nacht unter freiem Himmel zu schlafen
in einem Kahn aufs offene Meer hinauszurudern.
Man sollte sie lehren
sich Luftschlösser statt Eigenheime zu erträumen
nirgendwo sonst als nur im Leben zu Hause zu sein
und in sich selbst Geborgenheit zu finden.“



(Hans-Herbert Dreiske, 1987, S. 13)

Veränderungen, Wechsel der Perspektive

- **Gesellschaftliche Veränderungen:** Kleinfamilien
- **Medizin:** Wie entsteht Gesundheit?
 - ▶ **Salutogenese** / Gesundheitserziehung
- **Psychologie:** Bedingungen für eine positive Entwicklung?
 - Entwicklungspsychologie** ▶ **Resilienzkonzept**
 - Allgemeine Psychologie** ▶ **Positive Psychologie**
- **Pädagogik:** Bedingungen für das Erlernen der Kulturtechniken?
 - ▶ **Positive Pädagogik**

Salutogenese (A. Antonovsky; **salus = heil, gesund**)

- Wie entsteht **Gesundheit**?
 1. **Gefühl der Verstehbarkeit** von Situationen und Ereignissen. ▶ „Ich blicke durch.“
 2. **Gefühl der Handhabbarkeit**: ▶ „Ich bin nicht passiv ausgeliefert.“ „Ich schaffe das!“
 3. **Gefühl der Sinnhaftigkeit**: Einsatz, Anstrengungen „lohnend“ sich! ▶ „Es lohnt sich!“ „Ich gehöre dazu!“

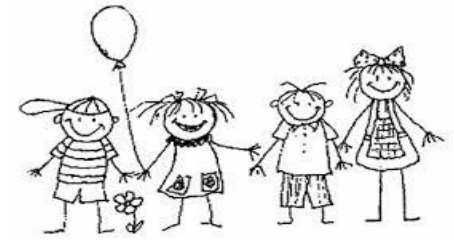


- **Kohärenzgefühl** (Sense of Coherence): **Auf sich selber vertrauen können, das Leben zu meistern** (personale Ressource)!

Selbstreflexion: Grundbedürfnisse

- Machen Sie Sich Überlegungen zu folgenden Fragen:
 - Welches sind aus ihrer Sicht die Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen?
 - Was benötigen Kinder und Jugendliche für eine gute Entwicklung?
- Austausch

Grundbedürfnisse von Kindern



Resilienz / Widerstandskraft



- „resilire“ (lat.): „zurückspringen“, „abprallen“
- „Resilienz“: „seelische Widerstandsfähigkeit“
„seelische Widerstandskraft“
- „resilient“: „elastisch“, „zäh“, „nicht unterzukriegen“
- Weitere Umschreibungen:
„Stehaufmännchen“, „Fels in der Brandung“, „Bambus“, „Guter Schwimmer, gute Schwimmerin im Strom des Lebens“

Definitionen von Resilienz



- „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf **persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen**“

(Welter-Enderlin, 2006,13)



- **Stichprobe:** - alle **698 Kinder** des Geburtsjahrgangs 1955
- **Erhebungen:** - **Befragung der Mütter**, vor der **Geburt** (100%), **1., 2., 10., 18., 32.** (85%), **40.** Lebensjahr (85%)
- **Ergebnisse** (nach dem **2. Lebensjahr**):
 - ▶ Bei **201 Kindern** musste ein **hohes Entwicklungsrisiko** festgestellt werden.
- **mindestens 4 einschneidende Entwicklungsrisiken**

Resilienz: Risikofaktoren

- niedriger sozialer **Status**, chronische **Armut**
- **soziale Isolation** der Familie
- **psychische Störungen**, Erkrankungen eines Elternteils
- Missbrauch legaler / illegaler **Drogen**
- **Kriminalität** eines Elternteils
- chronische familiäre **Disharmonie**
- **Verlusterfahrungen** (Elternteil, Geschwister)
- **ungünstige Erziehungspraktiken** / Erziehungsstil
- ...

Resilienz: **Kauai-Studie**



- **Erhebungszeitraum 18. Lebensjahr:**

72 (ca. 1/3 aller 201 Risikokinder, 32 Knaben, 40 Mädchen) entwickelten sich – trotz erheblicher Belastungen – zu:

- ▶ **zuversichtlichen, selbstsicheren, leistungsfähigen jungen Erwachsenen**

- **Erhebungszeitpunkt 40. Lebensjahr:**

Die „resilienten Risikokinder“ (18. Lebensjahr) zeichneten sich auch im **fortgeschrittenen Erwachsenenalter** aus durch:

- ▶ **niedrigere Todesfallrate, weniger Gesundheitsprobleme, stabilere Ehen, weniger Scheidungen, geregelte Arbeit, keine sozialen Dienste notwendig, optimistische Perspektive**
- ▶ **Fazit: „Schützende Prozesse“ nachgewiesen!**

Resilienz : Personale Schutzfaktoren (1)



- **Körperliche, biologische** Schutzfaktoren:
 - ausgeglichenes Temperament
 - erstgeborenes Kind
 - weibliches Geschlecht
- **Kognitive und affektive** Schutzfaktoren:
 - positive Wahrnehmung der eigenen Person
 - positive Lebenseinstellung und Religiosität
- **gute Kognitive Fähigkeiten** und **schulische Leistungen**

Resilienz: Personale Schutzfaktoren (2)



- **Kontrollüberzeugungen** (intern): „Ich selbst kann es steuern!“
- **Selbstwirksamkeitserwartungen**: „Ich schaff's!“ „Gewusst wie!“
- **wirksame Selbstkontrolle** und **Selbstregulation**
- **aktive Bewältigungsstrategien**
- **realistische Selbsteinschätzung** und **Zielorientierung**
- **besondere Begabungen**, Ressourcen, Kreativität
- **interpersonale Schutzfaktoren**, **soziale Kompetenzen**

Resilienz: Familiäre Schutzfaktoren



- **strukturelle Familienmerkmale:** Stabilität / Status
- **Bindung sicher / positive Beziehung** zu den Eltern ►
- **autoritative Erziehung**, autoritativer Erziehungsstil ►
- **Familienklima und Zusammenhalt**
- **Geschwisterbeziehung(en) tragfähig**
- **Merkmale der Eltern** (Beziehungsqualität / mütterliches Bildungsniveau z.B.)

Selbstreflexion: „Bezugsperson“

- Welche Personen waren für Ihre eigene Entwicklung in Ihrem bisherigen Leben von besonderer Bedeutung?
- Weshalb waren diese Menschen für Sie so wichtig? Was zeichnet(e) sie aus?
- Austausch



Resilienz: Soziale Schutzfaktoren



- **Gute Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen**
- **Soziale Unterstützung** durch andere Menschen
- **Rollenmodell / Vorbild der Erwachsenen**
- **Kontakte zu Gleichaltrigen** (positive, tragfähige)
- Qualität der **Bildungsinstitutionen**
- Einbindung in **prosoziale Gruppen** (Jugendgruppen, Sportvereine z.B.)

(Bengel et. al. , 2009, 49)

Zwischenbilanz



- Resilienz entsteht aus einem **komplexen Zusammenspiel zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Umweltfaktoren.**
- **Gute, tragfähige, verlässliche soziale Beziehungen sind der wichtigste Faktor für Resilienz und Wohlbefinden!**
- Resilienz ist **keine stabile Eigenschaft** einer Person.
- Resilienz **entwickelt sich** in der **aktiven Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.**
- Es gibt **keinen generellen**, die ganze Lebensspanne überdauernden **Schutz.**
- ▶ **Resilienz und Lebenskompetenz können durch eine geeignete Erziehung entscheidend gefördert werden!**

Bausteine einer stärkenden Erziehung

- Bindung
- Geborgenheit
- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit
- Erziehungsstil
- Bewältigungsstrategien



Bindung



- **Kind**

- Starkes **Grundbedürfnis** jedes Kindes nach Sicherheit /
Verlässlichkeit
- Suchen nach Nähe zu einer Bezugspersonen



- **Eltern / Betreuer**

- **Fürsorgeverhaltenssystem**: Schutz / Trost
- Resonanz der Bindungspersonen ► **Feinfühligkeit**

► **Gefühl der psychischen Sicherheit, dadurch Aktivierung des Erkundungssystems des Kindes**

Bindung: **Elterliche Feinfühligkeit**



- Bindungssicherheit fördernde **Elternressourcen**:
 - **Emotionale Feinfühligkeit**: Beobachtung + Interpretation
 - **Herausfordernde Feinfühligkeit**: Ermutigung/Herausforderung
 - **Kooperationsbereitschaft/-fähigkeit**: Empathie/Autonomie
 - **Akzeptanz des Kindes**: Wertschätzung / Anerkennung
 - **Zugänglichkeit**: Offenheit / Sicherheitsbasis
 - **Verbale Feinfühligkeit**: Einfühlsam / Unterstützung
 - **Konstruktiver Umgang bei Meinungsverschiedenheiten**:
Fairness / Regeln
 - **Autonomieunterstützung**: Unabhängigkeit / Partnerschaftlichkeit
 - ▶ “Autonomie in Verbundenheit“ / „Freiheit in Grenzen“

Bindung: **Sicher gebundene Kinder** (1)



- weinen seltener
- halten Balance zwischen Erkundungsverhalten, Spiel und Kontakt
- suchen Nähe bei Leid und lösen sich wieder
- zeigen weniger Ärger, Aggression, Ängstlichkeit
- zeigen grössere Kooperationsbereitschaft
- sind neugieriger und flexibler
- können eher auf soziale Ressourcen zurückgreifen

Bindung: **Sicher gebunden Kinder** (2)



- kommen in Kindergarten und Schule besser zurecht
 - haben ein höheres Selbstwertgefühl und grösseres Selbstvertrauen
 - sind flexibler in der Handhabung von Impulsen, Bedürfnissen, Gefühlen
 - Eltern bleiben primäre Quelle von Sicherheit
- **Sicher gebunden Kinder /Jugendliche sind resilienter!**

Selbstreflexion: „Geborgenheit“



- Was beinhaltet der Begriff Geborgenheit für Sie?
- Tauschen Sie Sich mit den Sitznachbarn aus.

Geborgenheit



- Was Menschen mit „Geborgenheit“ verbinden:
 - Sicherheit
 - Wärme
 - Wohlbefinden
 - Vertrauen
 - Liebe
 - Akzeptanz
 - Schutz
 - Verständnis
 - Zuneigung
 - Hilfe erhalten
 - Zuhause
 - Innere Ruhe

(H. Mogel, 1995; aus PH, 9/14, S. 37)

Selbstwert



- **ein positiver Selbstwert** ist das Fundament unserer Selbstwahrnehmung
- Es geht ...
 - um das Erleben und die Erkenntnis **wertvoll** zu sein
 - um das eigene **Sein**
 - darum, **was ich bin**
 - darum, die **eigenen Eigenschaften anzuerkennen**

Selbstwert: **Grundpfeiler**



- Gefühl von **Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit**
 - konstruktive, tragende Bindungserfahrungen
 - sich umeinander kümmern
- **Präsenz**
 - sich gemeinsam dem Augenblick hingeben, Zeit haben
 - das Kind akzeptieren
- **Authentizität**
 - sich selbst sein, ehrlich, unverfälscht, echt
- **Ein gesunder Selbstwert macht resilienter!**

Selbstwirksamkeit



- **Innere Überzeugungen** über die eigenen Fähigkeiten, die man benötigt, um:
 - eine Handlung zu organisieren
 - eine Handlung auszuführen
 - ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** wirken sich positiv auf die eigenen
 - motivationalen
 - kognitiven
 - affektiven
 - aktionalen Prozesse aus.

Selbstwirksamkeit fördern (1)



- **„Erfolg schafft weiteren Erfolg!“**
- Handlungserfolg auf **eigene Anstrengung und eigene Fertigkeiten** zurückführen
- Kindern und Jugendlichen **Aufgaben / Verantwortung übergeben**
- Sie an ihre (aktuelle) **Leistungsgrenzen** führen
- **„Zone der nächsten Entwicklung“** anstreben
- **„Hilf mir, es selbst zu tun!“** (M. Montessori)
- Den Kindern **nichts abnehmen**, was sie selber bewältigen können!

Selbstwirksamkeit fördern (2)



- **Lernen am Modell: Vorbild** der Erwachsenen
- „**Gewusst wie!**“, Handlungskompetenz (z.B. Planung, Arbeitstechniken) **vermitteln**
- Auf Ersuchen des Kindes **Hilfestellungen anbieten**
- **Verbale Rückmeldungen:** Anerkennung / Lob für Anstrengung
 - ▶ Bewältigungsstrategien
 - ▶ Schule / Hausaufgaben
 - ▶ Identifikationsfigur
 - ▶ „Lerngelegenheiten für Kinder bis 4“: www.kinder-4.ch

„Gewusst wie!“: **Bewältigungsstrategien**



Strategien in der Kindheit:

- **Interaktive Strategie:** mit andern reden, um Hilfe bitten
- **Aufmerksamkeit lenken:** an etwas Schönes denken
- **Selbstberuhigung:** Selbstgespräch führen / Ritual
 - ▶ Identifikationsfigur
- **Rückzug / aus der Situation gehen:** weggehen, abwenden
- **Verändern der Situation:** Gegenstand entfernen
- **Kognitive Regulation:** Gefühle, Situation neu bewerten
- **Externale Regulation:** Wut, Ärger ausagieren
- **Tun als ob:** Emotionen verstecken, etwas vorspielen

Schule und Hausaufgaben



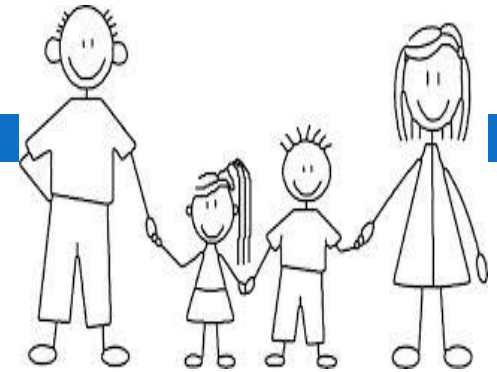
- Suchen Sie die konstruktive **Zusammenarbeit** mit der Lehrperson
- Sorgen Sie für eine verlässliche **Präsenz und Begleitung**
- Setzen Sie hohe, jedoch **erreichbare Leistungsziele**
- Halten Sie die unmittelbare **Mitarbeit** bei Schulaufgaben **so gering wie möglich**
- Machen Sie allenfalls **Hinweise**, wie sich Ihr Kind besser organisieren kann
- **Bestärken, ermuntern** Sie ihr Kind
- **Loben** Sie Engagement und Einsatz, weniger das Ergebnis
- Helfen Sie nur, soweit Ihre Hilfe vom Kind ausdrücklich gewünscht wird und für die **selbständige Aufgabenerledigung** notwendig ist

Selbstreflexion: Identifikationsfigur

- Wer oder was drückt für mich selbst **Kraft, Sicherheit, Beständigkeit** aus?
- Wer oder was könnte für mein Kind eine „**starke**“ **Identifikationsfigur** darstellen?
z.B.: Pipi Langstrumpf, Ronja Räubertochter, Gebrüder Löwenherz, Die rote Zora, ...
- Tauschen Sie Sich mit ihrem Partner, ihrer Partnerin aus.



Erziehungsstil



starke Kontrolle
hohe Forderungen

Autoritärer

Erziehungsstil

***Autoritativer
Erziehungsstil***

geringe Zuwendung
wenig Unterstützung

Vernachlässigender

Erziehungsstil

viel Zuwendung
viel Unterstützung

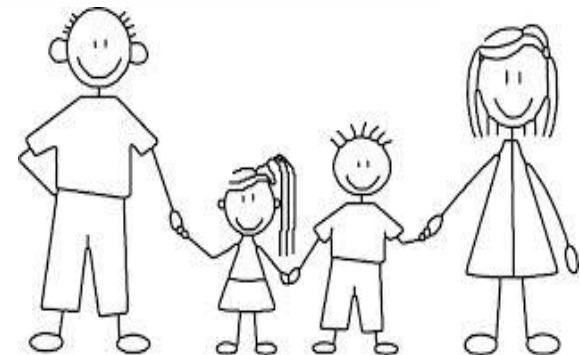
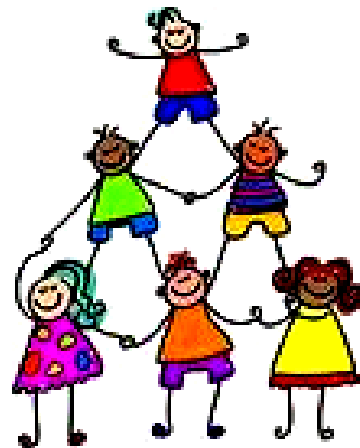
Laisser-faire

Erziehungsstil

wenig Kontrolle
niedrige Forderungen

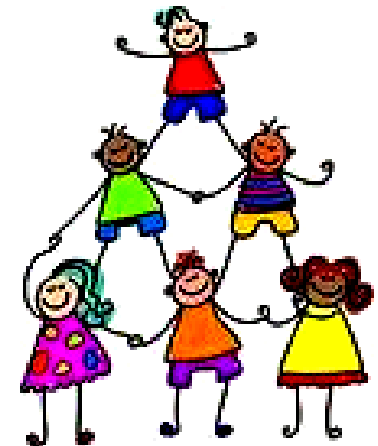


Förderung von Resilienz und Lebenskompetenz



Zusammenfassung

- **Resilienz** entsteht aus einem Zusammenspiel zwischen Persönlichkeits- und Umweltfaktoren
 - Gute, tragfähige **Beziehungen** sind der wichtigste Faktor
 - **Bindungssicherheit**
 - Emotionale und herausfordernde **Feinfühligkeit**
 - **Geborgenheit**
 - Stabiler **Selbstwert**
 - Hohe **Selbstwirksamkeitserwartungen**
 - Autoritativer **Erziehungsstil**
 - Vermittlung von **Bewältigungsstrategien**
- ▶ „Hinreichend gute Mutter / guter Vater“



Perspektive Kind



- **Ich habe ...**

„Ich habe Menschen um mich, die mich gern haben und unterstützen.“
(sichere Basis; Zugehörigkeit)

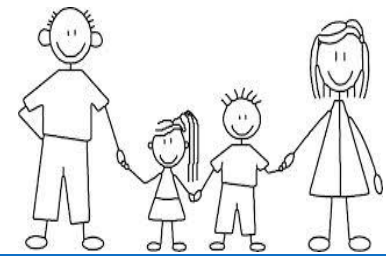
- **Ich bin ...**

„Ich bin eine liebenswerte Person und respektvoll, mir und anderen Menschen gegenüber.“
(Selbstwert)

- **Ich kann ...**

„Ich kann Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.“
(Selbstwirksamkeit)

Wichtige Quellen



- Dibbern, Julia (2014). **Geborgenheit**. Wie Kinder sie spüren und Eltern sie geben können. Weinheim: Beltz.
- Fletcher, Richard (2013). **Babys brauchen Väter**. Das ABC der Vater-Kind-Bindung. Weinheim: Beltz.
- Fontanive, Hansheini (2008). **Was Kinder und Jugendliche stark macht!** Schwyz: BID. (vergriffen)
Unter verschiedenen Adressen sind im Internet einzelne Beiträge abrufbar.
- Klemenz, Bodo (2012). **Ressourcenorientierte Erziehung**. Ein grundbedürfnisorientiertes und neurobiologisch gestütztes Erziehungsmodell. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, dgvt.
- Krenz, A., Klein, F. (2012). **Bildung durch Bindung**. Frühpädagogik: inklusiv und beziehungsorientiert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Svarre, Dan (2013). „**Du bist einzigartig**“. Starker Selbstwert – starkes Kind. Weinheim: Beltz.
- Wellensiek, S. K., Galuska, J. (2014). **Resilienz – Kompetenz der Zukunft**. Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit. Weinheim: Beltz.

Abschluss

- Fragen
- „Trauen Sie Ihren Kindern das Leben zu!“
- „Resiliente Kinder haben Wurzeln und Flügel!“
- Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr aktives Mitdenken.

