Themenabend Primarstufe Reinach vom 5. November 2018

‘Wie mache ich mein Kind stark?’

Diese Folien wurden auf Grundlage des Referats von Sandra Näf-Gloor (MA Uni Basel, Kindergärtnerin), Institut für Erziehungswissenschaft Uni Zürich, durch die Schule Reinach zusammengestellt.

Ablauf

- Einführung in das Thema: was heisst ‘stark sein’?
- Wichtige Stichworte: Resilienz, Risiko- und Schutzfaktoren
- Fokus Bereiche:
    - Beziehungen (Familie und Freunde)
    - Selbstfürsorge und Gefühle
    - Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
    - Problemlösefähigkeit
    - Gesundes Selbstwertgefühl
- Was macht die Schule?
- Letzte kleine Tipps für den Familienalltag

Kurzer historischer Überblick

- Nach 2. WK befasst sich die Psychologie damit, wie wir gesund bleiben, was uns schützt!
  – Aaron Antonovsky: Salutogenese

- Kauai-Studie 1955
  – Begriff Resilienz

- Heute: Positive Psychologie, Glücksforschung, Prävention

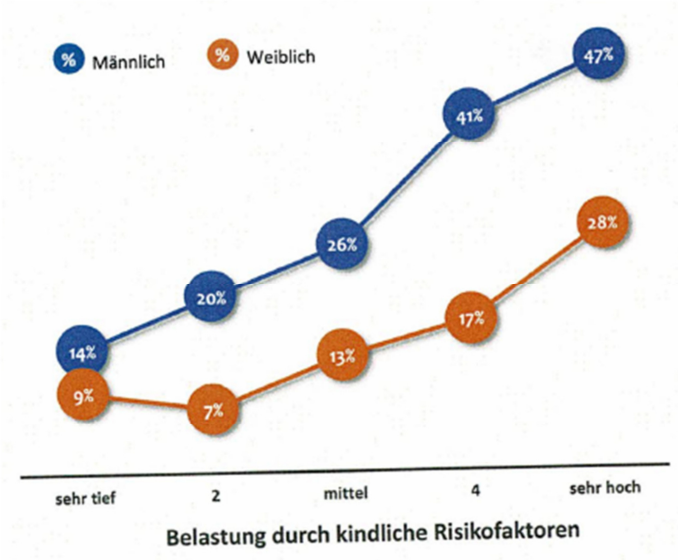
Risikofaktoren sind Umstände oder Fähigkeiten, welche zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Problemverhalten führen und bei denen man annimmt, dass sie als Ursachen beteiligt sind:

- Geschlecht
- Familiäres Umfeld
- Angeborenes Temperament

Schutzfaktoren sind Umstände oder Fähigkeiten, welche die negativen Auswirkungen von belastenden Faktoren mildern oder aufheben:

- Gesundes Selbstwertgefühl
- Eigenantrieb (Selbstwirksamkeit)
- Kreativität (auch Lösungsorientierung)

Zusammenhang Risikofaktoren im Alter von 7-9
und Eintrag bei der Oberjugendanwaltschaft des Kantons
Zürich im Alter von 10 bis 17



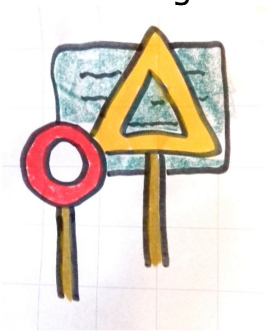
Quelle: z-proso, 2018

Resilienz = Innere Stärke

Quelle: Müller, Andreas: Schonen schadet. Bern 2018.

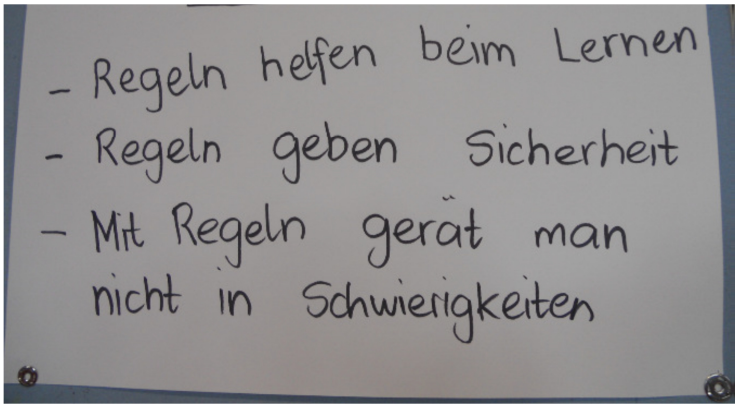
Familie: Werte in der Familie

- Werte vorleben
- Einbezug der Kinder: Sinn aufzeigen, Kooperationsbereitschaft vorleben



Beziehungen

Familie: Regeln



Sinn von Manieren

Grüssen kann: (Sammlung von SuS einer Sek I)

…gute Laune verbreiten
…das Verhältnis positiv beeinflussen
…den gesunden Respekt fördern
…ein Lächeln hervorzaubern

Welche Werte/Regeln/Manieren sind Ihnen wichtig?

1. Wir reden nicht schlecht über den anderen und auch nicht schlecht (wie reden reden) mit ihm.
2. Wir beleidigen einander nicht.
3. Wir lachen miteinander, nicht übereinander.
4. Wir entschuldigen uns, wenn eine Entschuldigung fällig ist.
5. Wir verzeihend.
6. Wir suchen immer zuerst das Gute im Anderen, nicht das weniger Gute.

Beziehungen

Familie: Regeln

- Einbezug der Kinder: Sinn aufzeigen, Kooperationsbereitschaft fördern
- Festhalten (Visualisierung, Erinnerung, Vertrag)

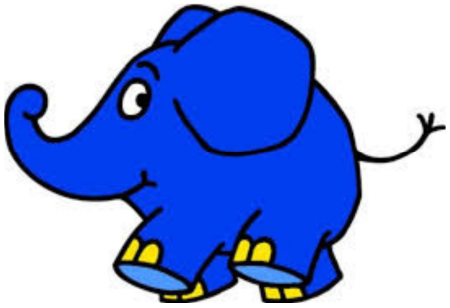
Beispiele von SuS für Regeln zu Hause:

- Wir essen mit Besteck
- Arme sind auf dem Tisch, Beine ruhig auf dem Boden oder Trip-Trap-Brett, der Stuhl ist nahe am Tisch
- Wir sprechen in einer normalen Lautstärke miteinander
- Bis Hände und Mund gewaschen sind, wischen wir sie nur am Tuch ab
- Wir probieren alles ohne Kommentar

Beziehungen

Familie: Regeln

- Üben
- Formulierung: Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten



Besp. von SuS für Regeln zu Hause:

- Mit dem Taschengeld darf ich keine Esswaren kaufen
- Ich muss immer fragen, ob ich den PC anschalten darf
- Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt
- Beim Tisch darf man keine Mütze tragen

Diese Regeln musste Mami zu Hause befolgen, als er/sie so alt war wie ich:

- Sie musste Laub zusammenrechen
- Sie musste das Geschirr abtrocknen
- Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt
- Sie musste immer die haare zusammenbinden

Beziehungen

Familie: Ämtli (zu Hause muss ich mich an Regeln halten)

- Jeden Tag das Ämtli ausführen
- Wenn ich von der Schule nach Hause komme, Jacke und Schuhe wegräumen und die Hausaufgaben erledigen
- Wenn ich die Zähne geputzt habe, gehe ich nicht mehr an den Kühlschrank
- Wenn ich alleine zu Hause bin, gehe ich nichts ans Telefon

Diese Regeln musste meine Mami zu Hause erledigen, ob er/sie so alt war wie ich:

1) Stalldienst
2) Holz holen
3) Streit vermeiden
4) selbständig Hausaufgaben machen

Beziehungen

Ämtliplan

Erhältlich unter girlorboy.ch

Beziehungen

Familie: Strukturen

- Abläufe ritualisieren

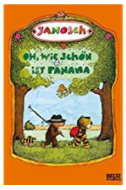
Quelle: girlorboy.ch

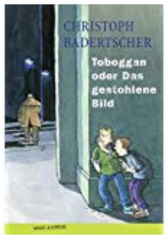
Beziehungen

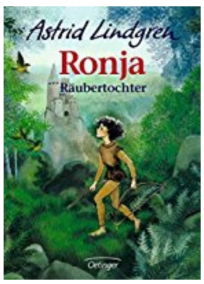
Freundschaften

- Kinder mit einem guten Freundeskreis verfügen über ein besseres Selbstwertgefühl.

Literatur zum Thema Freundschaften:







Gefühle

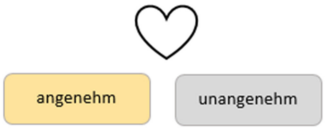
Gefühle kennenlernen, wahrnehmen

- Auf Gefühle achten lernen
- Gefühle als Signale

Gefühle

Gefühle annehmen

- alle Gefühle sind in Ordnung



Wer es schafft,
auch unerwünschte Gefühle zu akzeptieren,
ohne ihnen die volle Kontrolle über sein Leben
einzuräumen, befindet sich auf einem weiteren
Balanceakt des Weisheitspfads.

Nach Judith Glück.
In: Weisheit. Die fünf Prinzipien des gelingenden Lebens. 2017.

Gefühle

Um Strategien wissen

- was kann ich tun bei… ?
- nicht jedes Verhalten ist in Ordnung

Gefühle

Gefühle verbalisieren

- Ich-Botschaften
- nach Gefühlen fragen

Gefühle

Gefühle

Perspektivenübernahme /Empathie

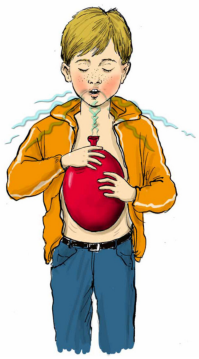
- Gefühle von anderen erkennen

Selbstregulation

Selbstregulation

Strategien bei heftigen unangenehmen Gefühlen

- Wie fühlt sich Wut an? Was ist Wut überhaupt?



Quelle: denk-wege, Programm zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, Lehrmittel Unterstufe, 2018.

Selbstregulation

Selbstregulation

Strategien bei heftigen unangenehmen Gefühlen

So kann ich mich beruhigen:

- Atmen
- Zählen
- Wasser trinken
- Massage
- Inneren Dialog führen
- Rückzug Ruhe
- Ablenken
- Bewegen

Selbstregulation

Selbstregulation

Strategien bei heftigen unangenehmen Gefühlen „von Wut zu Stress“

Wie Erwachsene sich beruhigen (Beispiele von SuS)

Das macht Mama, Papa, um sich zu beruhigen, wenn sie/er aufgeregt oder durcheinander ist:

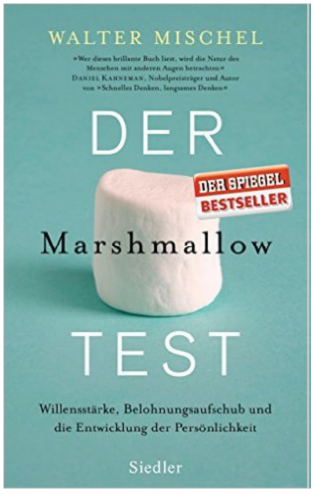
Mama geht nach draussen und atmet tief durch. Mama lenkt sich ab, mit Zeitung lesen, Computer etc.

Mein Papa beruhigt sich, wenn er in den Wald joggen geht.

Selbstregulation

Selbstregulation

Exekutive Funktionen



Inhibition:
Einer Versuchung widerstehen können, stoppen können

Selbstregulation

Selbstregulation

Exekutive Funktionen

Arbeitsgedächtnis:
Handlungspläne, Anweisungen befolgen können

Kognitive Flexibilität:
Auf Veränderungen adäquat reagieren können

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit

Wie lösen wir Probleme?

Das WAK Modell:

Weglaufen (passives Verhalten)
Angehen (prosoziales, aktives Angehen)
Kämpfen (aggressive Reaktion)

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit

Nachdenken

Fühlen → denken –> tun

Und: immer 3-5 Ideen überlegen

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit

Lernen, selber Probleme zu lösen

Quelle: Müller, Andreas: Schonen schadet. Bern 2018.

Problemlösefähigkeit

Reflektieren: Geschichten erzählen / lesen

Erich Kästner:	Pünktchen und Anton
David McKee:	Bravo, Elmar
Katherine Scholes:	Sams Wal
Katja Alves.	1000 Gründe, warum ich nicht nach Portugal kann
Selina Chönz	Schellen-Ursli
Levi Henrisken	Astrids Plan vom grossen Glück
Sven Nordqvist	Eine Geburtstagstorte für die Katze

Selbstwertgefühl

Eigene Persönlichkeiten

Remo Largo verweist in seinen Büchern auf die Wichtigkeit der individuellen Entwicklung der Kinder.

Selbstreflexion

Fokus auf angenehme Gefühle

Was war heute schön, was lief heute gut?
Warum war es schön/lief es gut: was habe ich dazu beigetragen?

Komplimente, Feedback geben und erhalten

Wann bekamen Sie kürzlich ein Kompliment?

- wie fühlte sich das an?
- fühlen sich alle Komplimente gleich an oder gibt es Unterschiede?

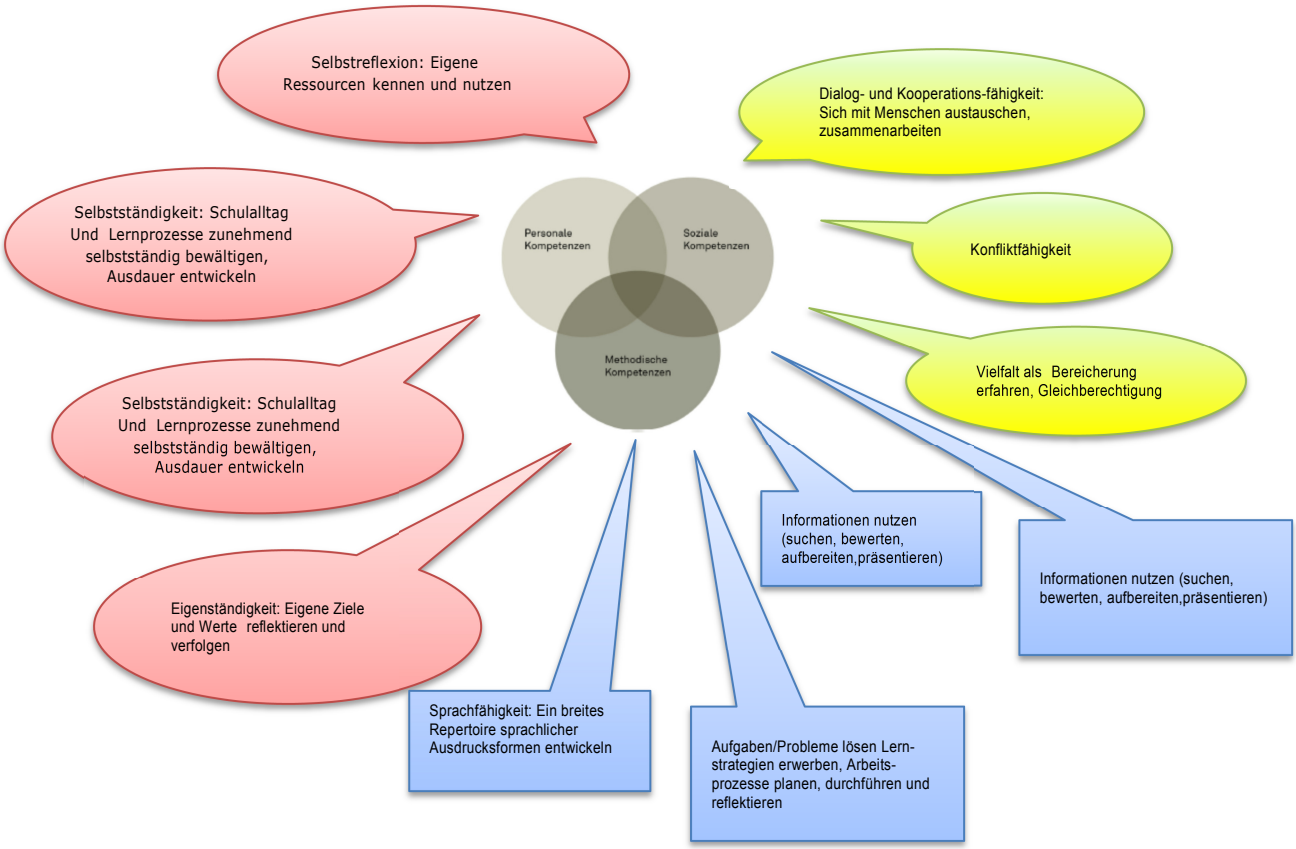
Zusammenhang:

Komplimente → Selbstbild → Selbstwertgefühl

„Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben."

(Mark Twain)

Im Lehrplan 21 **sind personale, soziale und methodische Kompetenzen als überfachliche Kompetenzen zusammengefasst.**



Letzte kleine Tipps für den Familienalltag

- aktives Zuhören
- Übung macht den Meister
- «Unser Selbstvertrauen hat immer auch damit zu tun, wo wir im Vergleich zu anderen stehen. Machen wir unser Glück davon abhängig, stehen wir auf wackeligen Füssen» (Fabian Grolimund, Psychologe)

Ein starkes Kind kann

- Sich über Erfolge freuen
- Aus Misserfolgen und Fehlern lernen
- Sich durch Anstrengung und Übung verbessern
- Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden
- Mit anderen sprechen, wenn ihn Sorgen quälen
- Hilfe und Unterstützung holen, wenn es sie benötigt