

BRIGITTE WILMES-MIELENHAUSEN

Resilienz erleben in der Kita

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Stefan Weigand

Illustrationen auf dem Cover: © KanKhem – Getty Images; © Anastasia

Bikkulova – Getty Images; © Top Vectors – Getty Images

Illustrationen im Innenteil: © Bubert – iStock – Getty Images

Fotos im Innenteil: S. 6: © zeljkosantrac – Getty Images, S. 14: © skynesher –

Getty Images, S. 28: © Maryna Auramchuk – Getty Images, S. 52: © Antonio_

Diaz – Getty Images, S. 61: © dmpphoto – Getty Images, S. 71: © zeljkosantrac

– Getty Images, S. 85: © boggy22 – Getty Images

Satz und Gestaltung: Sabine Ufer

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-39650-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83199-7

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83203-1

Inhalt

Zur Einführung	5
--------------------------	---

Kapitel 1: Das bin ich: Selbstwahrnehmung	10
---	----

Spieglein, Spieglein in der Hand 11 • Ich-Poster 13 • „Ich fühl mich gut, weil ich mich mag“ 15 • Ich bin gewachsen 16 • „Guten Morgen, mein Körper“ 17 • Eine achtsame Reise 18 • Meine Sinne 19 • Mag ich das oder nicht? 20 • Was brauche ich? 21 • Geschichte: Kroko, du bist toll! 22

Kurz & knapp: Für eine achtsame Sprache im Kita-Alltag	10
--	----

Wissen kompakt: Selbstbild, Körperbild entwickeln	12
---	----

Kapitel 2: Fröhlich, traurig, wütend: Selbstregulation	24
--	----

Rate einmal! 25 • „Gefühle-Uhr“ 26 • Emoji-Würfeln 29 • Gesichter, Gesichter 30 • Das Haus der Gefühle 31 • Tiere außer Rand und Band 32 • STOPP! 33 • Wutsack und Co. 34 • Ängstlicher Ball 35 • Jetzt bin ich mal der Hund ... 36 • Geister und Jäger 37 • Geschichte: Clara und das Schlaflosmonster 38

Wissen kompakt: Die Welt der Gefühle verstehen	27
--	----

Praxistipp: Gefühle ABC	29
-----------------------------------	----

Praxistipp: Gefühle annehmen	34
--	----

Praxistipp: Ängste im Rollenspiel darstellen	36
--	----

Kapitel 3: Das schaffe ich schon: Selbstwirksamkeit	40
---	----

Meine Stärken-Schatzkiste 41 • Lob-Dusche 42 • Gorilla-Atmung 44 • Aufgaben im Hut 45 • Wunschperlen 46 • Insel-Springen 48 • Achtung Krokodile! 49 • Auf ins Weltall 50 • Vorsicht, das geht schief! 51 • Halt, nein!!! 53 • Tante Smilla mit dem Blumenhut 54

Praxistipp: Portfolio, Ich-Buch, Stärken-Buch	40
---	----

Wissen kompakt: Stärken und eigene Kräfte entdecken	43
---	----

Praxistipp: Positiv in den Morgen starten	44
---	----

Praxistipp: Selber machen!	47
--------------------------------------	----

Kurz & knapp: Selbstwirksam durch Bewegungs-Spiele	49
--	----

Praxistipp: Mut zum Nein! Selbstvertrauen durch Grenzen	53
---	----

Kapitel 4: Das packe ich an! Probleme lösen 56

Was tust du, wenn 57 • Seile, Bänder und Co. 58 • Abenteuerliche
Survival-Tour 60 • Kleine Architekten 62 • Überzeugen will gelernt
sein 63 • „Ja“, „nein“, „vielleicht“ 64 • Ich sage meine Meinung 65 •
Geschichte: Die Sandkastenbande 66

Wissen kompakt: Wie Kinder an Aufgaben wachsen 59

Praxistipp: Unser Projekt 62

Praxistipp: Kindern Raum geben 67

Kapitel 5: Ich und du gleich WIR: Soziale Kompetenz 68

Wer bist du? 69 • Gemeinschafts-Puzzle 72 • Zusammen geht's leichter 73 •
Lustige Spiegel-Pantomime 74 • Fingerspitzengefühl 75 • Freundschafts-
Kreis 76 • Bitte ein Foto! 76 • Streit und Lösung 77 • Fairplay beim Spiel-
Kampf 78 • Geschichte: Sonjas neue Brille 80

Wissen kompakt: Kontakte, Bindungen, Freundschaften 70

Praxistipp: Konflikten auf der Spur 79

Kapitel 6: Entspannt gehts leichter: Stressverarbeitung . . . 82

Massage, Massage 83 • Atem-Wellen 84 • Tönende Atmung 84 • Glocke
im Kreis 86 • Kling-Klang 86 • Der stumme Kreis 88 • Meditatives
Gehen 89 • Weitergeben 90 • Starke Bilder aus der Stille 91 • Fantasie-
reise: Mein sicherer Lieblings-Ort 92

Praxistipp: Entspannung im Alltag 82

Wissen kompakt: Wie Ruhe und Gelassenheit wirken 87

Für Fachkräfte und Eltern: „Mein Resilienz-Koffer“ 94

Literatur 96

„Auch aus den Steinen,
die dir in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes bauen.“

Erich Kästner

Zur Einführung

Das Leben ist kein gleichbleibender Fluss. Manchmal verändert sich – oft von einem Tag auf den anderen – der „Lauf der Dinge“. Im Äußeren wirken Umwelt (z.B. Klimakrise), besondere Ereignisse (Pandemie, Krieg, Flucht), gesellschaftliche Entwicklungen (Wirtschaftskrise, Digitalisierung, Künstliche Intelligenz u. Ä.) auf Erwachsene und Kinder.

Im privaten Bereich zeigen sich Veränderungen in Beziehungen: Da trennen sich beispielsweise die Eltern, jemand aus der Familie wird krank oder stirbt, ein Umzug steht an. Auch ein traumatisches Erlebnis (z.B. ein Unfall) kann plötzlich das Leben erschüttern.

Manche Erfahrungen belasten dauerhaft die gesamte Entwicklung eines Kindes über viele Jahre (z.B. Armut, Missbrauch, Vernachlässigung etc.). Aber auch normale Entwicklungsschritte und Übergangsphasen (z.B. Eingewöhnung in Kita oder Schule) bringen Veränderungen, die das seelische Gleichgewicht stören können.

Positive Entwicklung trotz Risiken?

Doch was immer wieder verblüfft: Das eine Kind wird von solchen Erlebnissen und Veränderungen stark beeinträchtigt oder sogar aus der Bahn geworfen, das andere gar nicht oder kaum. Es gibt Kinder, die, obwohl sie unter ungünstigen Bedingungen aufwachsen bzw. belastenden Erfahrungen ausgesetzt waren, dennoch eine integrierte Persönlichkeit herausbilden können. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass eine solche Entwicklung auch mit Schmerz und Trauer verbunden sein kann und oft viel Anstrengung erfordert.

Aus überwundenen Krisen gehen manche Menschen (auch Kinder) gestärkt hervor, weil sie in herausfordernden Zeiten bestimmte Fähigkeiten entwickeln bzw. bereits vorhandene Kompetenzen nutzen konnten. Was macht einige so überraschend widerstandsfähig, sprich resilient?