

Klaus Fröhlich-Gildhoff sTina Dörner• Maike Rönnau

Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen- PRiK

Trainingsmanual für Erzieherinnen

Mit 27 Abbildungen und zahlreichen Kopiervorlagen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inhalt

Einleitung	4
------------	---

Teil I: Grundlagen

1 Was ist Resilienz?	5
1.1 Definition und Entwicklung von Resilienz	5
1.2 Risiko- und Schutzfaktoren	6
1.3 Resilienzfaktoren	7
1.4 Resilienzförderung	9
2 Konzept des Programms „PRiK“	10
2.1 Allgemeines	10
2.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung	11
Selbst- und Selbstkonzept	11
(Selbst-) Wahrnehmung	12
Selbstreflexivität	14
2.3 Selbststeuerung	14
2.4 Selbstwirksamkeit	18
2.5 Soziale Kompetenzen	19
Verhalten in sozialen Situationen	19
Elemente Sozialer Kompetenz	20
Methoden der Kompetenzförderung	21
2.6 Stressbewältigung	22
2.7 Problemlösen	24
Problemlösekompetenz	25
Bestandteil des Problemlöseprozesses (Problemlösezyklus)	25
Förderung der allgemeinen Problemlösefähigkeiten	26
3 Allgemeines zur Durchführung des Programms	28
3.1 Die Trainerinnen	28
3.2 Grenzen und Möglichkeiten des Manuals	28
3.3 Gruppenzusammenstellung und Arbeit mit einzelnen Kindern	28
3.4 Pädagogische „Hinweise“	29
3.5 Elternarbeit	29
Der erste Elternabend	30
Der zweite Elternabend	30
4 Evaluationsbericht	31
4.1 Evaluationsdesign und Evaluationsinstrumente	31
Verhaltensbeobachtungsbogen für Vorschulkinder	31
Schriftlicher Bericht der Trainerinnen	31
Stichprobe	32
4.2 Ergebnisse	32
Ergebnisevaluation	32
Prozessevaluation	34

Teil II: Die Trainingseinheiten

1 Das Trainingsmanual	37
1.1 Der Trainingskurs	37
1.2 Susi und Toni - die Handpuppen	37
1.3 Rituale	37
Eingangsrituale	37
Abschlussrituale	40
1.4 Pausenspiele	40
1.5 Gruppenregeln	46
2 Selbstwahrnehmung	47
2.1 Ich und mein Körper	47
2.2 Meine Sinne	49
2.3 Der „Seelenvogel“	54
2.4 Meine und andere Gefühle	55
3 Selbststeuerung	58
3.1 Auf andere zugehen	58
3.2 Das „Ampel-Prinzip I“	60
3.3 Das „Ampel-Prinzip II“	63
4 Selbstwirksamkeit	66
4.1 Ich kann dirigieren	66
4.2 „Der Zaubermeister Xurubu“	67
4.3 Mein Mutstein	69
4.4 „Annika lernt schwimmen“	72
5 Soziale Kompetenz	75
5.1 Körpersprache und Einfühlungsvermögen	75
5.2 Gegenseitige Unterstützung	76
5.3 Konfliktlösefähigkeit	77
6 Umgang mit Stress	79
6.1 Was heißt „Stress“?	79
6.2 Stressabbau durch Bewegung	82
6.3 Entspannen mit Fantasie	84
7 Problemlösen	86
7.1 Wo hat sich der Schatz versteckt?	86
7.2 Der „Kobold Geometrix“	88
7.3 Der „Zahlensalat“	89
8 Abschlusseinheit: „Starke Kinder“	91
Anhang	92
Quellennachweise	92
Literatur	92
Kopiervorlagen	96