

Inhalt

Einleitung	5	3.3 Der „Gefühlevogel“	60
Teil I: Grundlagen		3.4 Meine und andere Gefühle	62
1 Was ist Resilienz?	7	3.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwahrnehmung	66
1.1 Definition und Entwicklung von Resilienz.	7	4 Selbststeuerung	67
1.2 Risiko- und Schutzfaktoren	8	4.1 Mit Gefühlen umgehen	67
1.3 Resilienzfaktoren	9	4.2 Das „Ampel-Prinzip“	70
1.4 Resilienzförderung	11	4.3 Gefühle steuern	72
2 Konzept des Programms „PRiK“	13	4.4 Bilderbücher zum Thema Selbststeuerung	78
2.1 Allgemeines	13	5 Selbstwirksamkeit	79
2.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung	14	5.1 Ich kann dirigieren	79
2.3 Selbststeuerung	17	5.2 Eine märchenhafte Geschichte erfinden	80
2.4 Selbstwirksamkeit	21	5.3 Mein „Mutstein“	82
2.5 Soziale Kompetenzen	22	5.4 „Du bist Du“	84
2.6 Stressbewältigung	25	5.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwirksamkeit	86
2.7 Problemlösen	27	6 Soziale Kompetenz	87
3 Allgemeines zur Durchführung des Programms	31	6.1 Körpersprache und Einfühlungs- vermögen	87
3.1 Die KursleiterInnen	31	6.2 Gegenseitige Unterstützung	88
3.2 Grenzen und Möglichkeiten des Manuals	31	6.3 Konfliktlösefähigkeit	89
3.3 Gruppenzusammenstellung und Arbeit mit einzelnen Kindern	32	6.4 Bilderbücher zum Thema Soziale Kompetenz	91
3.4 Pädagogische „Hinweise“	32	7 Umgang mit Stress	92
3.5 Zusammenarbeit mit den Eltern	32	7.1 Was heißt „Stress“?	92
3.6 Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte	34	7.2 Stressabbau durch Bewegung	95
4 Evaluation	36	7.3 Entspannen mit Fantasie	97
4.1 Design und Ergebnisse der ersten Evaluation	36	7.4 Bilderbuch zum Thema Stress (und Selbststeuerung)	98
4.2 Evaluation größerer Projekte zur Resilienzförderung mit Bezug zum Projekt PRiK	37	8 Problemlösen	99
Teil II: Die Progammeinheiten		8.1 „Wo hat sich der Schatz versteckt?“	99
1 Das Manual	40	8.2 „Obstsalat“ Teil 1 – Einführung und Planung des Obstsalats	101
1.1 Das Resilienzförderprogramm	40	8.3 „Obstsalat“ Teil 2 – Einkauf mit der Pädagogin	103
1.2 Skippy und Flippy – die Handpuppen	41	8.4 „Obstsalat“ Teil 3 – Abschlusseinheit mit Medaillenübergabe	104
1.3 Rituale	42	8.5 Bilderbücher zum Thema Problemlösen	105
1.4 (Bewegungs-) Spiele	44	8.6 Bilderbücher zum Thema Starke Kinder	105
1.5 Gruppenregeln	50	Anhang	106
2 Einführung in das Programm	52	Literatur	106
3 Selbstwahrnehmung	54	Quellennachweise	109
3.1 Ich und mein Körper	54	Kopiervorlagen	110
3.2 Meine Sinne	56		