



NETZWERK
Gesund im Wiener Kindergarten



Willkommen zum Workshop

Immer in Bewegung mit Nina
Kaufmann-Kern





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



Nina Kaufmann-Kern ist Universitätslektorin an der Universität Klagenfurt, Psychomotorikerin, Sonderschulpädagogin, Motogeragogin und Sprachtrainerin; im Rahmen der tiergestützten Pädagogik arbeitet sie regelmäßig gemeinsam mit ihrer Therapiebegleithündin Coco in einem Pflegeheim.

Resilienz und Bewegung

NINA KAUFMANN-KERN, BED MA

Herzlich Willkommen

Inhalt des Workshops

- ▶ Was ist Bewegung?
 - Funktionen der Bewegung
 - Die Bedeutung für die kindliche Entwicklung
 - Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten
 - Welche Rolle spielt die Bewegung?
- ▶ Resilienz: Kennt die Bedeutung und weiß, wie man diese fördern kann
- ▶ Praktische Tipps und Übungen
- ▶ Literatur- und Materialtisch

Was bedeutet Bewegung?

„Bewegung ist Leben, Bewegung ist Entwicklung!“ (Liebertz, 2005, S. 49)

- ▶ *Durch Bewegung erlebt man seine Umwelt*
- ▶ *Die Bewegung ist Spiel und Neugierde*
- ▶ *Die Bewegung ist für viele geistige Fähigkeiten verantwortlich*
- ▶ *Die Bewegung erfolgt bereits im Mutterleib*

Funktionen der Bewegung

(Zimmer, 2020)

- ▶ Gedanken zu verankern
- ▶ Codierung verdoppelt sich
- ▶ Lerninhalte



Die Bedeutung für die kindliche Entwicklung

- ▶ Säuglinge – motorische Fähigkeiten
- ▶ Umwelt erforschen
- ▶ selbsttätiges Handeln
- ▶ Förderung im Elternhaus und im Kindergarten/Schule
- ▶ verschiedene Bewegungsangebote
- ▶ Kinder brauchen Spielraum!



Die Bedeutung auf die kindliche Entwicklung

„Bewegung ist das Tor zum Leben“ (Dr. Dennison)

Viel Bewegung zeigt große Auswirkungen im Gehirn, die Hirndurchblutung wird gefördert.

- ▶ Steigerung Gedächtnisleistung,
- ▶ Aufmerksamkeit,
- ▶ Kommunikation und Sprache,
- ▶ die emotionale Ausgeglichenheit,
- ▶ Immunsystem wird gestärkt,
- ▶ das physische und psychische Wohlbefinden wird verbessert und auch die Verminderung von Stress

Die Bewegungspyramide

Die deutsche Sportmedizinerin Frau Dr. Kölner hat eine Kinder – Bewegungspyramide entwickelt, die die Dauer der Bewegungseinheiten bei Kindern erklärt und so auch unterstützt:



Abbildung 1 Bewegungspyramide (Bös & Pratschko 2009, S. 79)

Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten

(Zimmer, 2020)

- ▶ Eigeninitiative, Alter, Geschlecht, genetische Voraussetzungen
- ▶ Soziale Umfeld und Netzwerk
- ▶ Rollenbilder
- ▶ Sozioökonomische und politische Umfeld

(die Wohnverhältnisse, Wohnregion, Infrastruktur, Medien und Einkommen spielen dabei eine wichtige Rolle lt. Fonds Gesundes Ö)

Welche Rolle spielt die Bewegung?

„Wer sich bewegt, dem fällt das Denken leichter“ (Goethe)

- ▶ Bewegung formt unser Gehirn
- ▶ Gehirn ist ein riesiges Netzwerk
- ▶ verschiedene Nervenbahnen
- ▶ Impulse entstehen vor allem durch das Tun
- ▶ schult die Wahrnehmungen (zB.: Auge-Hand-Koordination)
- ▶ Bewegtes Lernen

Resilienz

Die Psychologin Emmy E. Werner von der University of California wird oft als **„Mutter der Resilienzforschung bezeichnet“**. Ihre berühmte **„Kauai Studie“** gilt als Langzeitstudie über die Resilienz und leitete den Perspektivenwechsel in der Wissenschaft ein.

Kauai Studie (Emmy Werner)



Was bedeutet Resilienz für mich?

- Gesprächs- und Diskussionsrunde



Resilienz

(Bartoldus&Röhling, 2023)

- ▶ Latein: resilire
- ▶ Technischer Kontext
- ▶ später dann in der Psychologie und in den Sozialwissenschaften
- ▶ seelische Widerstandsfähigkeit
- ▶ Krisen können so gemeistert werden
- ▶ Anlass für die persönliche Entwicklung

100

- ▶ WHO 1946: Gesundheit als Zustand vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens



Resilienz

(Weirauch-Schmachtenberg, 2020)

Wir müssen uns zunächst die Frage stellen, wie eine Gesellschaft es schaffen kann, Bedingungen herzustellen, die es dem Menschen ermöglichen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Wie muss eine Welt beschaffen sein, damit Menschen mit normalen Belastungen gut zurecht kommen?



Bedürfnispyramide

Bedürfnispyramide (nach A. Maslow)



Resilienz fördern

(Bartoldus&Röhling, 2023)

- ▶ Kauai-Langzeit-Studie
- ▶ Resilienzförderung forciert
- ▶ Schutzfaktoren resilienter Kinder:
 - Stabile, emotionale Beziehungen
 - Menschen, die als soziale Modelle fungieren
 - frühe Leistungsanforderungen
 - Verantwortung

Resilienz bei Kindern

Resiliente Kinder verfügen über Schutzfaktoren, daher können sie mit negativen Auswirkungen widriger Umstände besser umgehen.

- ▶ Finden Halt in stabilen, emotionalen Beziehungen
- ▶ Großeltern, Nachbar*innen, Pädagog*innen...
- ▶ Zufluchtsort
- ▶ Bestätigung, etwas wert zu sein

Vier Bausteine

(Weirauch-Schmachtenberg, 2020)

Resilienz entsteht durch einen Wachstumsprozess – viele Wege führen zur Resilienz. Folgende vier Bausteine sollten beachtet werden:

- ▶ Bindung
- ▶ Bildung
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Gute Erfahrungen

Bindung

- ▶ Sichere Bindung = wichtigste Ressource!
- ▶ Erste Lebensmonate
- ▶ Feinfühligkeit bei der Eingewöhnung
- ▶ Freundschaften
- ▶ Haustiere



Bildung

- ▶ Prozess, eigene Fähigkeiten zu entwickeln
- ▶ Musik und Gesang
 - ▶ [Musikkindergarten Berlin](#)



Bildung

- ▶ Natur
 - ▶ Studien belegen die beruhigende, heilende Wirkung
 - ▶ Tipps:
 - ▶ wöchentlicher Wald-Park Tag
 - ▶ arbeiten mit Naturmaterialien – PM in der Natur
 - ▶ künstlerisches Gestalten
 - ▶ regelmäßige Märchenstunden mit verkleiden, in Rollen schlüpfen
 - ▶ Bewegungsparcours outdoor



Selbstwirksamkeit

- ▶ Wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ Handlungen bewusst steuern
- ▶ Auf Bedürfnisse der Umwelt achten
- ▶ Im Kindergarten sollte Verantwortung übernehmen sehr früh gefördert werden
- ▶ Tipp:
 - ▶ “Ich schaff’s” = lösungsorientiertes Trainingsprogramm
 - ▶ Ich schaff's

Gute Erfahrungen

- ▶ Das Essen war sehr gut!
- ▶ Ich habe heute schön gespielt!
- ▶ Ich habe einen Freund gefunden!

Die Menge an guten Erfahrungen bilden unser Ressourcennetzwerk – „positive Ich-Zustände“.

Tipps:

- ▶ Kinder fragen:
 - Mit wem hast du heute gerne gespielt?
 - Was war heute schön und hat dir Spaß gemacht?
 - Wobei hast du dich wohl gefühlt?

Gruppenarbeit

Wie steht es mit der eigenen Resilienz? Diskutieren Sie folgende Punkte in der Gruppe:

- ▶ Auf welche Fähigkeiten und Stärken kann ich in schwierigen Lebenslagen zugreifen und können mir weiterhelfen?
- ▶ Habe ich ein sicheres Netzwerk an Beziehungen zu Menschen geknüpft, da mich notfalls trägt?
- ▶ An wen kann ich mich vertrauensvoll wenden, wer spendet mir Trost und Nähe? Wem kann ich vertrauen?
- ▶ Wie gehe ich mit Ängsten um? Teile ich sie mit jemanden?
- ▶ Wie gehe ich mit belastenden Erfahrungen um und wie beeinflussen diese mein Denken und Fühlen? Was mache ich, wenn sie reaktiviert werden?



Praxi und Literaturtisch



Praxisbeispiele aus jedem der folgenden 6 Bereiche:

1. Selbstwahrnehmung
2. Selbststeuerungsfähigkeit
3. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
4. Soziale Kompetenzen
5. Angemessener Umgang mit Stress
6. Problemlösekompetenz



Literatur

- ▶ Bartoldus&Röhling, 2023: Mach mit! Ideen zur Förderung der kindlichen Resilienz
- ▶ Liebertz, 2005: *Spiele zum ganzheitlichen Lernen: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Entspannung und Rhythmik in der Kindergruppe*
- ▶ Weirauch-Schmachtenberg, 2020: Resilienz fördern bei Kita-Kindern
- ▶ Welter-Enderlin, 2012: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände
- ▶ Zimmer, 2020: Handbuch Bewegungserziehung