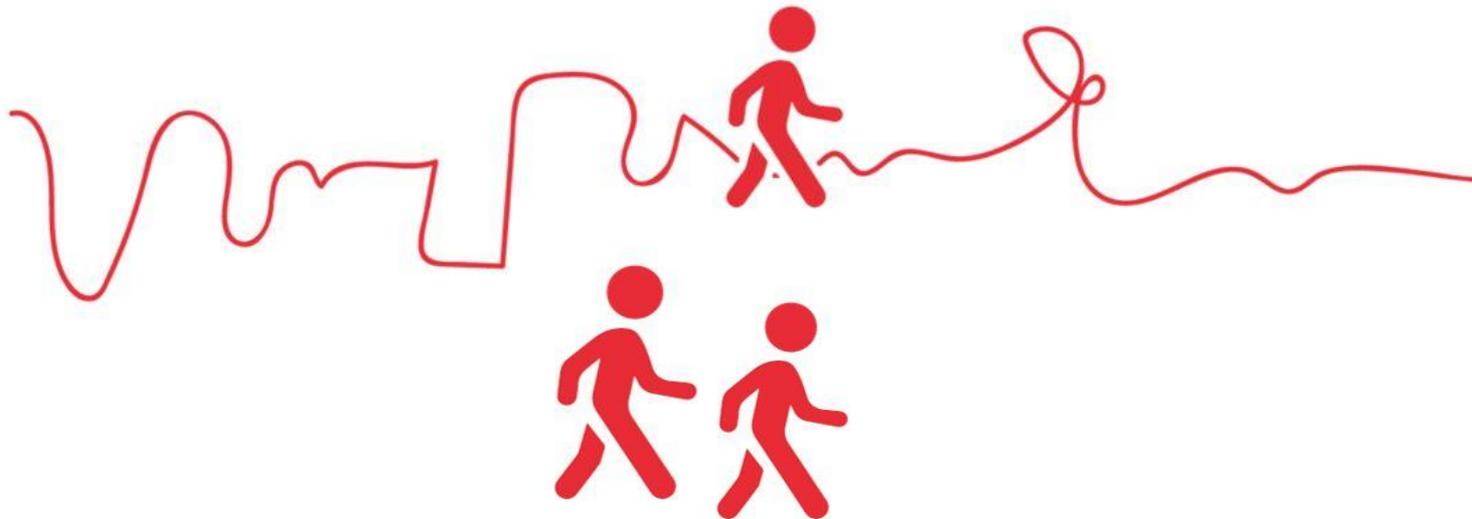


Resilienz/Widerstandsfähigkeit Kinder stärken



Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
4 Regionalzentren
15 Beratungsstandorte
- Prävention /
Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



www.bernergesundheit.ch

Tomatengeschichte



Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/Archiv
Quelle: dpa-infocom GmbH



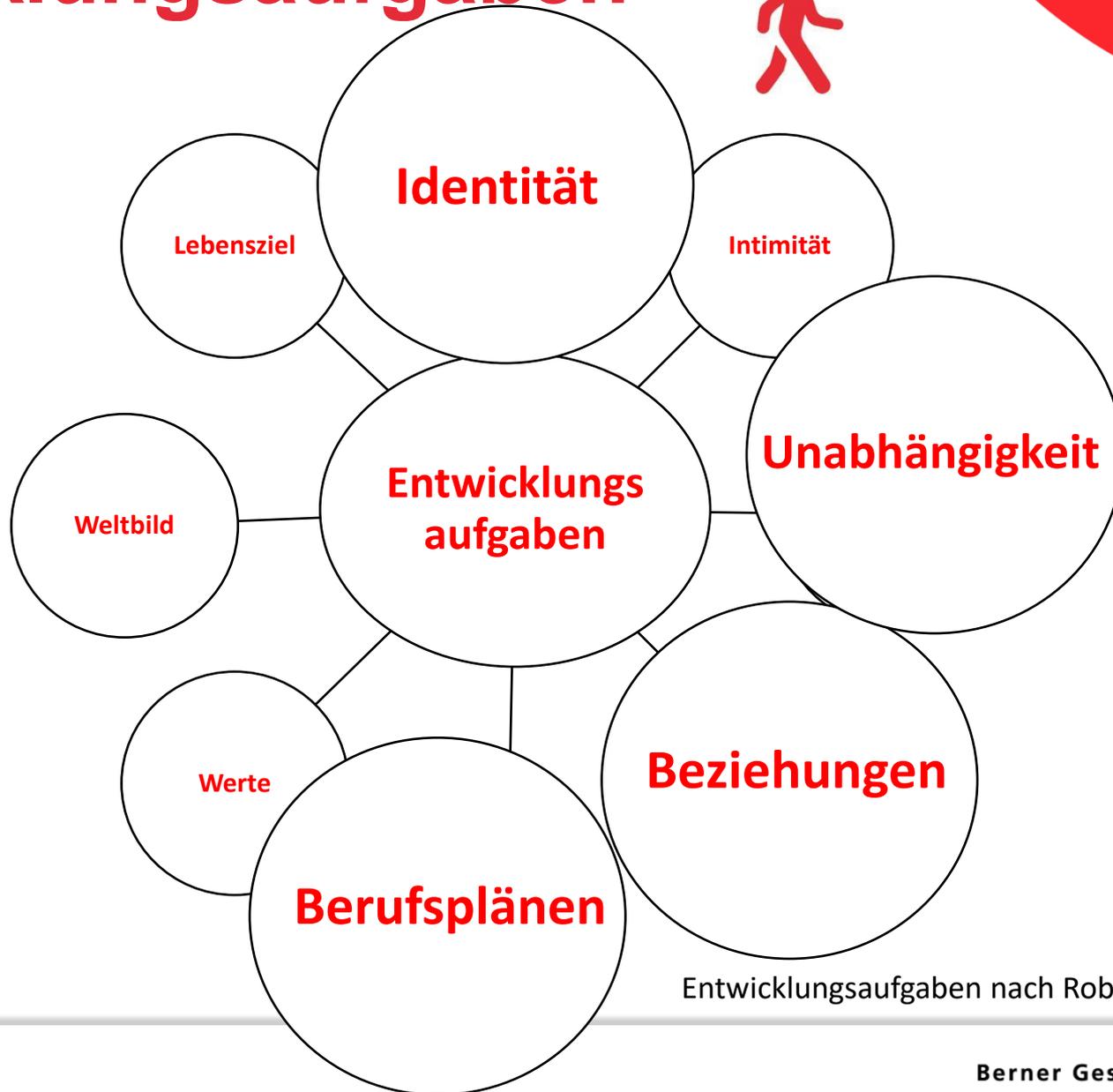
Quelle: domeckopol, pixabay.com

Reflexion

- Wie haben Sie Ihre Erziehung erfahren (Alter 10-12)?
- Bei welchen Themen war die Erziehung (zu) beschützend?
- Wie haben Ihre Eltern/Erziehenden Sie gestärkt und Mut gemacht Herausforderungen anzugehen?



Entwicklungsaufgaben

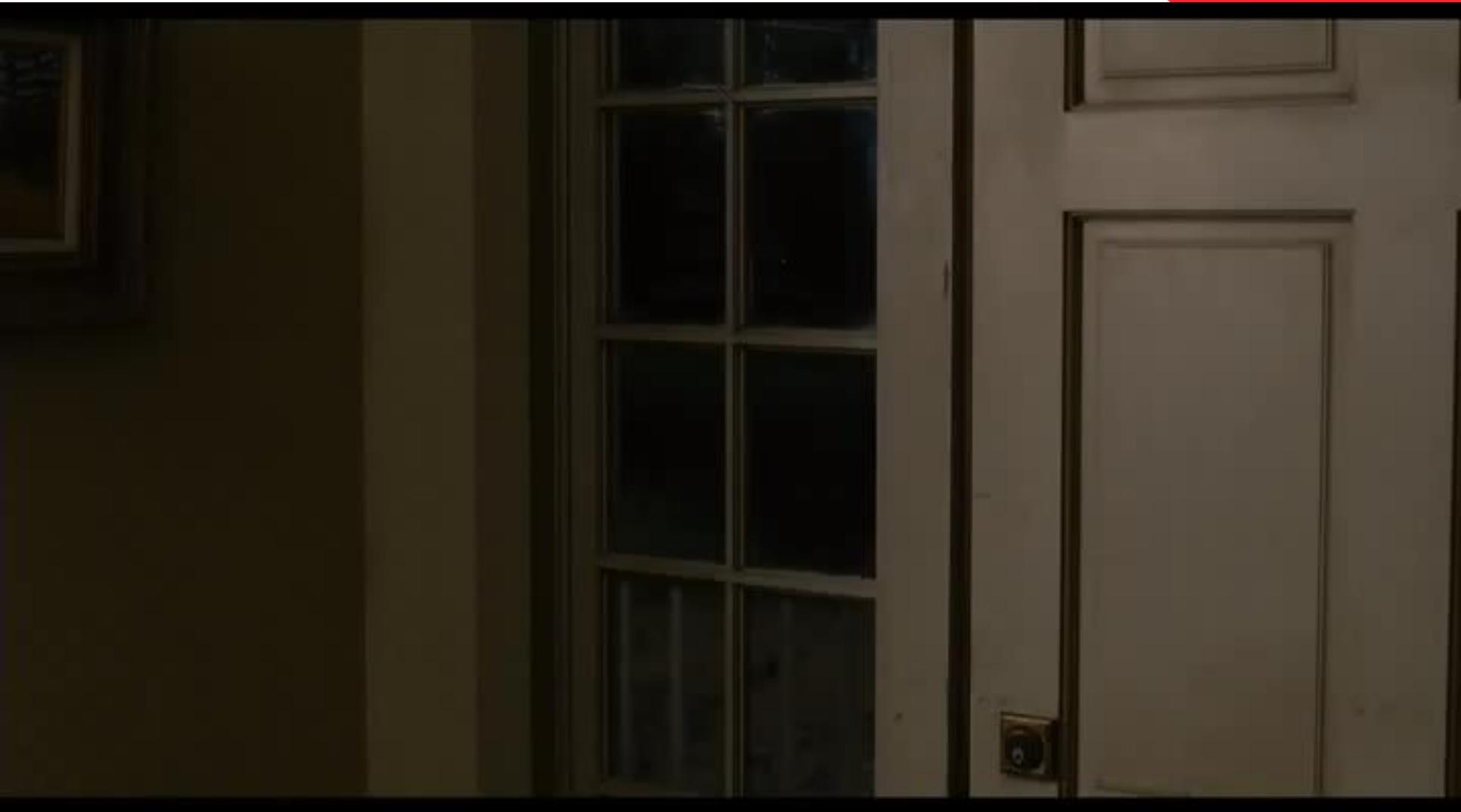


Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst



Baustelle Gehirn





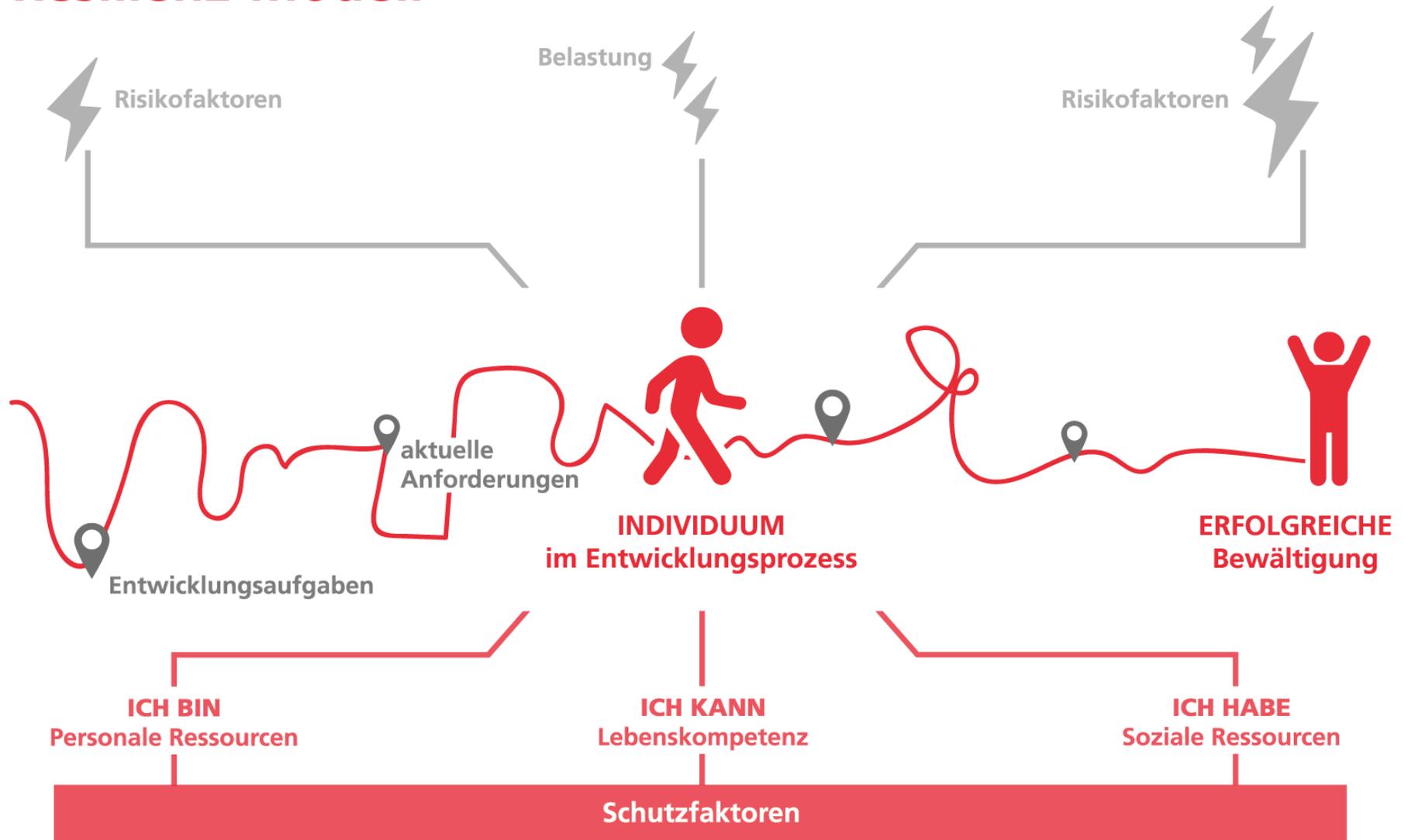
Aus dem Film «Wir kaufen einen Zoo (2011)»

Resilienz - Widerstandsfähigkeit

Wortherkunft «resilire»
zurückspringen, abprallen



Resilienz-Modell



Risikofaktoren



- Finanzielle Belastung
- Verlust von Bezugspersonen
- Gewalterfahrungen / Traumata
- Mobbing
- Krankheitsbelastungen (bei sich/nahem Umfeld)
- Trennung der Eltern
- ...

Schutzfaktoren: ICH BIN



Beispiele:

- Genetik
- Persönlichkeit
- Talente
- ..



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H, Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..



Schutzfaktoren: ICH HABE



z.B. Erkenntnisse aus der Stress-Studie

- Positives Betriebs-/Schulklima
- Zeit mit Freunden und Freundinnen verbringen
- Hobbies und Vereine
- Interesse der Eltern und Mitbestimmungsrecht



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H, Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..



Soziale Ressourcen

Unterstützung der **Eltern/Erziehungsberechtigten**



- Empathie
- Wirksames Kommunizieren
- Liebe und Wertschätzung
- Stärkung von Erfolgserfahrungen
- Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz
- Bündnis zwischen Elternhaus und Schule

Nach Brooks & Goldstein – Das Resilienz-Buch

Anregungen - Haltung

«fragende Haltung»

- Neugier, Entdeckung, ..
- Offene Fragen als Anregung/Unterstützung
- Aktives Zuhören
- Weiterfragen

Alternative zur Frage: «wie wars denn in der Schule?»

Wenn du einen Wunsch frei hättest - was würdest du dir in der Klasse wünschen?

Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Beispiele:

<https://erfolgsteam-familie.de/wie-wars-denn-in-der-schule-25-alternative-fragen/>

Oder Kartenset: Gesprächsstoff/Diskussionsstoff

Nach Uwe Strass, hilfreichesfragen.de



ICH KANN - Lebenskompetenzen



«10 Lebenskompetenzen» der WHO

Selbstwahrnehmung
Empathie
Stressbewältigung
Gefühlsbewältigung
Kommunikationsfertigkeit

Beziehungsfähigkeit
Kritisches Denken
Kreatives Denken
Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen
Problemlösefertigkeiten



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H, Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..



Beispiele aus Ihrem Erziehungsalltag

Wie fördern Sie die Lebenskompetenzen Ihrer Kinder?

Wie stärken Sie Ihre Kinder?



Selbstwahrnehmung

Projekt im Werkunterricht – Reflexion der Entscheidungen

Empathie

Besuch eines kranken Familienmitglieds

Stressbewältigung

Woche analysieren und neuer Wochenplan erstellen

Gefühlsbewältigung

Emojis sammeln und Emotionen beschreiben

Kommunikationsfertigkeit

Wochenplatz organisieren

Beziehungsfähigkeit

Kontakt mit und Einladen von neuen Schüler:innen

ICH KANN *...selber, zusammen und/oder
Lebenskompetenz mit etwas Anleitung*

Kritisches Denken

Film/Nachrichten zusammenschauen, diskutieren, Meinungen teilen

Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen

Kleiderschrank

Kreatives Denken

Busse erhalten? Vorschläge (der evtl. Abzahlung) ausdenken

Problemlösefertigkeiten

Familienrat



Fragen?



Schulsozialarbeit



Schulsozialarbeit
Stadt Bern

DIEGO STANCA

Angebot

Die Schulsozialarbeit ist eine Anlaufstelle bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen sowie bei jeglicher Art von Diskriminierung, Rassismus und Mobbing. Die Angebote können von Kindern und Jugendlichen, deren Eltern oder Betreuungs- und Lehrpersonen in Anspruch genommen werden. Die Beratung durch die Schulsozialarbeiter*innen ist kostenlos.

Postadresse

Schulhaus Rossfeld
Reichenbachstrasse 101, 3004 Bern
076 314 59 80
diego.stanca@bern.ch

Hilfreiche Links, Hilfestellung

Feel-ok: https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm

Erziehungsberatung: <https://www.eb.bkd.be.ch/de/start/dienstleistungen/familien.html>

Elternnotruf: <https://www.elternnotruf.ch/>

Die dargebotene Hand: <https://www.143.ch/>

Krisentelefon für Kinder/Jugendliche: <https://www.147.ch/>

10 Schritte für psychische Gesundheit:

<https://www.psy.ch/de/wegweiser/gesund-bleiben-30.html>



Kontakt

Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Marinus Brak

031 370 70 80

praevention@beges.ch

