

Klaus Fröhlich-Gildhoff ■ Jutta Kerscher-Becker ■
Sibylle Fischer

Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRiGS

Ein Förderprogramm

2., aktualisierte Auflage

Mit 5 Abbildungen und zahlreichen Kopiervorlagen

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. *Klaus Fröhlich-Gildhoff* ist Professor für Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie an der Evangelischen Hochschule Freiburg und Co-Leiter des dortigen Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ).

Jutta Kerscher-Becker (M.A. Kindheitspädagogik) war viele Jahre wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZfKJ und ist jetzt Lehrerin an der Merian-Schule Freiburg, Fachschule für Sozialpädagogik.

Sibylle Fischer (B.A. Kindheitspädagogik) ist hauptamtliche Dozentin an der Evangelischen Hochschule Freiburg.

Außerdem von den AutorInnen im Ernst Reinhardt Verlag erschienen:

- Fröhlich-Gildhoff, K. / Dörner, T. / Rönnau-Böse, M.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. Ein Förderprogramm (4. Aufl. 2019, ISBN 978-3-497-02877-1)
- Fröhlich-Gildhoff, K. / Rönnau-Böse, M.: Resilienz (5. Aufl. 2019, ISBN 978-3-8252-5206-9)
- Fröhlich-Gildhoff, K. / Rönnau, M. / Dörner, T.: Eltern stärken mit Kursen in Kitas. Handreichung für ErzieherInnen (2008, ISBN 978-3-497-01983-0)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02954-9 (Print)

2., aktualisierte Auflage

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung von Fotos von © Christian Schwier – fotolia.com und

© pressmaster – fotolia.com (Bild unten links)

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	5	4. Einheit: Ich und meine Gefühle – Der Seelenvogel.	40
Teil I: Grundlagen		5. Einheit: Meine und andere Gefühle – Die Gefühlsuhr.	42
1 Einführung	7	6. Einheit: Ich und die anderen – Instrumente im Zauberwald	44
2 Resilienz, Schutzfaktoren und Resilienz- faktoren – begriffliche Klärungen	8	7. Einheit: Ich und die anderen – Auf andere zugehen.	45
2.1 Definition von Resilienz	8	8. Einheit: Ich und die anderen – Ich in der Gruppe	46
2.2 Schutzfaktorenperspektive	9	9. Einheit: Ich und die anderen – Das Ampelprinzip I.	47
2.3 Resilienzfaktoren	10	10. Einheit: Ich und die anderen – Das Ampelprinzip II	49
3 Resilienz und Schule	13	4 Einheiten für die zweite Klasse	51
3.1 Einfluss der Lehrkräfte	13	1. Einheit: Was ich schon kann – Mein Stärkenbuch.	51
3.2 Einfluss der Qualität der Institution Schule	13	2. Einheit: Was ich schon kann – Ich kann dirigieren	53
3.3 Zusammenfassung	14	3. Einheit: Was ich schon kann – „Komplimente“	54
4 Rahmenkonzept zur Resilienzförderung in der Grundschule	15	4. Einheit: Was ich schon kann – Mutig sein.	56
Teil II: Die Programmeinheiten		5. Einheit: Was ich schon kann – Mutstein	59
1 Allgemeines zur Durchführung des Programms	17	6. Einheit: Was ich schon kann – Meine Wünsche	61
1.1 Nutzen und Grenzen des Manuals	17	7. Einheit: Was ich schon kann – Entspannen.	62
1.2 Die Person der Programmleiterin	18	8. Einheit: Was ich schon kann – „Wo die wilden Kerle wohnen“	64
1.3 Praktische Hinweise zur Durchführung	18	9. Einheit: Ich und meine Klasse – Die Wandzeitung I	66
1.3.1 Einsatz von Medien	18	10. Einheit: Ich und meine Klasse – Die Wandzeitung II	67
1.3.2 Rituale	19	5 Einheiten für die dritte Klasse	69
1.3.3 Pausenspiele	21	Struktur und Aufbau der Hüttentage	69
1.3.4 Regeln	21	1. Einheit: Ankommen, Gruppenvereinbarung	71
1.3.5 Reflexion	21	2. Einheit: Kooperative Spiele – Wir sind eine Gruppe	72
1.3.6 Kinder mit besonderen Bedürfnissen ..	23	3. Einheit: Darstellung, Theater, Improvisationen	75
1.3.7 „Quereinstieg“ in das Förderprogramm	24	4. Einheit: Hörcollagen	76
1.3.8 Transfer in den pädagogischen Alltag ..	24	5. Einheit: Kochgruppe	77
2 Übersicht über den Ablauf der Programmeinheiten	26	6. Einheit: Naturwahrnehmungsübungen ...	78
Erste Klasse	26	7. Einheit: Nachtwanderung mit Lichterpfad (Abendeinheit A)	80
Zweite Klasse	27		
Dritte Klasse	29		
Vierte Klasse	30		
Übersicht für Quereinsteiger	32		
3 Einheiten für die erste Klasse	34		
1. Einheit: Einführung in das Programm.	34		
2. Einheit: Ich und mein Körper – Selbstbildnis	36		
3. Einheit: Ich und meine Sinne – Kim-Olympiade	37		

8. Einheit: Lagerfeuer mit Stockbrot (Abendeinheit B)	81
9. Einheit: Reflexion und weiterführende Aktivitäten für den Schulalltag	82
6 Einheiten für die vierte Klasse	84
1. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – der Nachdenkstuhl	84
2. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Probleme lösen	86
3. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Der Moorpfad.	87
4. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Ich erzähl dir was!	89
5. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Ich hör dir zu!	90
6. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Minichaos	91
7. Einheit: Wenn ich mal nicht weiterweiß – Experimente	92
8. Einheit: Welch ein Stress – Stressabbau durch Bewegung.	94
9. Einheit: Welch ein Stress – Entspannung durch Fantasie	96
10. Einheit: Abschlussstunde.	98

Teil III: Evaluation des Programms

1 Fragestellungen	101
2 Untersuchungsdesign	101
3 Instrumente	102
4 Umsetzung	103
5 Stichprobe	103
6 Ergebnisse	103
7 Zusammenfassende Diskussion	105
Literatur	107
Quellennachweise	109
Anhang	
I Empfehlungen von Kinderbüchern zum Thema Resilienz	110
II Spiele	111
Bewegungsspiele	111
Konzentrationspiele	113
III Kopiervorlagen	115