

## 3. Forum Gesundheit Zyklus 1

**Stark sein – stark bleiben**

-

**Resilienz bei Kindern fördern**



Bildnachweis: © JackF – stock.adobe.com

**Mittwoch, 15. Mai 2024, 14.00 – 17.30 Uhr**

**Kultur und Kongresshaus Aarau**

«Erfahrung ist nicht das, was Menschen geschieht. Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht».

Aldous Huxley

Wir alle müssen im Leben immer wieder Hürden meistern und mit Belastungen umgehen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen können belastende Ereignisse negative Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben. Das muss aber nicht immer so sein: Studien belegen, dass ein Drittel aller Menschen unbeschadet, ja sogar gestärkt aus belastenden Situationen herausfindet. Diese Menschen gelten als resilient.

Das diesjährige Forum Gesundheit Zyklus 1 widmet sich der Frage, wie die Resilienz von Kindern im Schulalltag gestärkt werden kann, denn Resilienz ist lernbar und kann auf verschiedenen Ebenen gezielt gefördert werden. Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, dass Kinder stark sind und stark bleiben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Martin Lang  
Projektleiter Gesundheitsförderung  
Departement Gesundheit und Soziales  
Kanton Aargau



Judith Bögli  
Programmleiterin  
Gesundheitsamt  
Kanton Solothurn

Das Forum Gesundheit Zyklus 1 wird organisiert von der Fraktion Kindergarten des Aargauischen Lehrerinnen- und Lehrerverbands, dem Verband Lehrerinnen und Lehrer Kanton Solothurn, dem Gesundheitsamt des Kantons Solothurn sowie den Departementen Gesundheit und Soziales und Bildung, Kultur und Sport des Kantons Aargau.

## Programm

14:00 Uhr

**Begrüssung**

14:05 Uhr

**Referat**

### **Resilienz und Resilienzförderung in der Schule**

Psychologisch gesehen bedeutet Resilienz so viel wie Widerstandsfähigkeit oder Elastizität. Damit ist die Belastbarkeit von Menschen gemeint, trotz schwieriger Umstände psychisch gesund zu bleiben. Resilienz ist lernbar und sollte gerade im Setting Schule gezielt gefördert werden, denn Resilienz, Salutogenese und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang.

Doch was ist eigentlich Resilienz und was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus der Forschung für die Schule? Wie kann Resilienz in der Schule konkret gefördert werden und was bedeutet Resilienz für die Entwicklungsaufgabe «Übergänge meistern»?

Prof. Dr. em. Jürg Frick geht in seinem Referat sowohl auf Forschungsergebnisse sowie auf die konkrete Ausgestaltung des Schulalltags ein. Er zeigt dabei die Chancen aber auch die Hindernisse und Grenzen des Resilienz-Konzepts. In seinem Referat wird deutlich, dass Lehrpersonen – ohne es bewusst zu realisieren – bereits viel zur Resilienzförderung beitragen.

### **Prof. Dr. em. Jürg Frick**

Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater SGIPA/AAI;  
Lehrtätigkeit auf verschiedenen Schulstufen, langjähriger Dozent und Berater in Seminaren und an der PH Zürich

15:05 Uhr

**Workshop Runde 1**

16:05 Uhr

**Pause &**

**Büchertisch der Suchtprävention Aargau**

16:30 Uhr

**Workshop Runde 2**

17:30 Uhr

**Abschluss**

## Workshops

### 1. Resilienz fördern mit Luise

Im Schulalltag sind die Kinder immer wieder mit Schwierigkeiten konfrontiert, die ihr Wohlbefinden und somit auch ihr Lernen erschweren. Werden die Kinder dazu angeregt, Lösungen für diese Schwierigkeiten zu suchen oder Entscheidungen mitzutragen, steigert dies ihr Selbstvertrauen (und somit auch ihre Resilienz). Das Einbeziehen der Kinder kann im Unterricht auf vielfältige Art geschehen, beispielsweise mit dem Luise-Verfahren. Im Workshop werden Aspekte des Verfahrens mit Blick auf die Förderung der Resilienz bei den Lernenden diskutiert. Das Luise-Verfahren zielt darauf ab, wiederkehrende «Knacknüsse» aktiv mit der Klasse anzugehen. Dabei beraten sich Lehrpersonen in kollegialen Gesprächen und planen ein eigenes Unterrichtsprojekt. Es werden mögliche Ursachen identifiziert, ein überprüfbares Ziel gesetzt und Unterrichtsinterventionen entwickelt, welche darauf abzielen, den Dialog mit den Kindern zu stärken sowie ihr Selbstvertrauen und Lernverhalten zu verbessern.

#### Kathrin Schmid-Bürgi

Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Institut Kindergarten-/Unter-  
stufe, Luise-Coach, Pädagogi-  
sche Hochschule FHNW

<https://www.fhnw.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/paedagogik/institut-weiterbildung-und-beratung/integrierte-schul-und-unterrichtsentwicklung-luise>

### 2. Sich stark fühlen im Freispiel: Möglichkeiten und Tücken

Sich stark und kompetent zu fühlen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Kinder suchen, erleben und inszenieren dies vor allem im Spiel, etwa beim Klettern, Balancieren oder im Rollenspiel mit starken Vorbildern. Was aber, wenn die gespielten Löwen allzu wild werden und die Selbstinszenierung in Kämpfe oder gar echte, erbitterte Konkurrenz mündet?

Der Workshop thematisiert Organisation und Begleitung des Freispiels sowie Raum- und Materialgestaltung und wie damit Spiele mit starken Erlebnissen möglich werden. Es werden auch die Herausforderungen der kindlichen Bestätigungssuche und was sie für die Gestaltung des Freispiels bedeuten, betrachtet.

#### Dominique Högger

Buchautor, Kindergärtner, Referent und ehemaliger PH-Dozent

<https://www.mut-zum-freien-spiel.ch/>

### 3. Beziehung auf Augenhöhe: Wie das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schülern gestärkt wird

Wissen Sie, wie es sich anfühlt, nicht auf Augenhöhe behandelt zu werden? Kennen Sie den Einfluss, den das auf Ihren Selbstwert hat? Ähnliches geschieht auch bei den Schülerinnen und Schülern. In diesem Workshop wird angeschaut, was da eigentlich passiert. Es wird die Wirkung moralischer Urteile reflektiert und entdeckt, wie sie den Selbstwert des Kindes, die Beziehung und das Klima in der Klasse prägen. Sie erhalten wertvolle Inputs, um durch Kommunikation auf Augenhöhe nicht nur die Beziehung zu ihren Schülerinnen und Schülern zu stärken, sondern auch deren Selbstwert nachhaltig zu fördern.

#### David Rossi

Coach, Supervisor, Organisationsberater (BSO) und Kursleiter

#### 4. FunFit – Freude an der Bewegung

Eine zusätzliche Bewegungsstunde pro Woche stärkt Kinder mit motorischen Defiziten, Übergewicht oder Ängsten. Im Mittelpunkt soll dabei das Wecken der Freude an Bewegung stehen. Unter den Kindern sollen Hemmungen abgebaut und das Gefühl des gemeinsamen Sporttreibens erfahren werden. Mit dem Ziel, dass möglichst alle Kinder und Jugendliche Bewegung mit etwas Positivem assoziieren, ist die Schule Gipf-Oberfrick bereits ein paar Jahre unterwegs und gibt im Workshop Einblick in ihre FunFit-Stunden.

**Judith Schmid**

Leiterin FunFit

#### 5. Partizipationsmöglichkeiten für die Selbstwirksamkeit

«Ich cha das sälber mache!» Selbstwirksamkeit ist nicht nur wichtig für das kindliche Selbstbewusstsein, sondern ist auch ein Motor für Eigeninitiative und stärkt die Lernmotivation. In diesem steckt die Überzeugung, Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können, und ist demnach ein zentrales Konzept für die Entwicklung von Kindern.

Im Workshop erhalten Sie fundierte Einblicke, wie Sie gezielt die Selbstwirksamkeit von Kindern im Bildungskontext stärken und optimieren können. Der Fokus wird auf die praktische Umsetzung von Partizipationsmöglichkeiten gerichtet und es wird erforscht, wie ein Klassenrat effektiv im Zyklus 1 etabliert werden kann. Dabei wird ein besonderer Wert daraufgelegt, wie mithilfe des Klassenrates Kinder aktiv an Entscheidungen beteiligt werden können, die ihren Alltag direkt betreffen, und wie dies ihre Mitgestaltung anregt und unterstützt.

**Dr. Astrid Marty**

Dozentin in der Professur Kindliche Entwicklung und Sozialisationsprozesse

#### 6. Das stärkt die Resilienz der Kinder (... und auch der Lehrperson)

Selbst etwas bewirken. Dazugehören. Das macht stark. Und es hilft weiter. Denn in jeder Kindheit gibt es Risiken: Kinder können an Überforderung oder Unterforderung leiden oder weil sie zu sensibel, zu angepasst, ungeschickt, aggressiv, impulsiv, ängstlich oder unruhig sind. Das Wissen um ihre Verletzlichkeiten und das Erkennen von persönlichen Bedürfnissen sind hilfreich.

Wenn Konflikte im Schulalltag ausgetragen werden, wenn Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg gegangen wird, werden Beziehungen und Verbindlichkeiten geschaffen.

In diesem Workshop wird gezeigt, dass es gerade die kleinen Dinge im Alltag sind, die Vertrauen und Zuversicht schaffen und eine gesunde Entwicklung ermöglichen. Der Einbezug von Körper und Bewegung ist dabei ein wichtiges Instrument, das oft ausser Acht gelassen wird.

**Theresia Buchmann**

Psychomotoriktherapeutin EDK, Referentin, systemische Beraterin und Initiatorin von KINDER STARK MACHEN

[www.kinderstarkmachen.ch](http://www.kinderstarkmachen.ch)

### 7. Möglichkeiten der Resilienzförderung in der Schule

Die Lehrerinnen und Lehrer - und alle weiteren in der Schule Tätigen - sind die zentralen Personen, um die Resilienz ihrer Lernenden zu fördern!

Im Workshop werden Möglichkeiten der konkreten Resilienzförderung und Stärkung der Schülerinnen und Schüler ausgelotet (Beispiele: Kuchen-Pizza-Modell, Salutogenese-Konzept, 18-Faktoren-Förderung) und gemeinsam über Erfahrungen und Beispiele der Teilnehmenden diskutiert. Mögliche Themen: Warum ist Selbstwirksamkeit wichtiger als nur gute Noten? Wie können wir Lösungsorientierungs-Kompetenzen fördern? Wie weit können wir Eltern einbeziehen? Welche eigenen Resilienz-Erfahrungen helfen zusätzlich für die Arbeit in der Schule?

### Prof. Dr. em. Jürg Frick

Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater  
SGIPA/AAI;  
Lehrtätigkeit auf verschiedenen Schulstufen, langjähriger Dozent und Berater in Seminaren und an der PH Zürich

### 8. Erfolgreiche Übergänge gestalten - Resilienz fördern

„Jede grosse Reise beginnt mit einem kleinen Schritt.“ (Konfuzius)

Im Verlauf der Lebensreise Schule meistern Schülerinnen und Schüler kleinere und grössere Schritte, wobei der Eintritt in den Zyklus 1 unbestritten zu den grössten gehört. Den jüngsten Lernenden wird eine neue Rolle zugesprochen, die mit Erwartungen verbunden ist und bei den Kindern zu einem Identitätswandel führt.

Ein gelingender Übergang in den Zyklus 1 ist kein Zufall. Alle Akteurinnen und Akteure, die daran beteiligt sind, können diesen durch ein kooperatives Miteinander den kindlichen Bedürfnissen entsprechend erfolgreich gestalten. Im Workshop geht es darum, den Zusammenhang zwischen Resilienz und Übergängen im Zyklus 1 zu erkennen. Sie lernen Akteurinnen und Akteure und Kooperationsmöglichkeiten exemplarisch kennen und arbeiten Gelingensbedingungen sowie Hemmnisse heraus. Sie tauschen Ihre eigenen Erfahrungen aus und nehmen neue Impulse für Ihre Praxis mit.

### Corinne Schärer

Nationale Koordination SN21

### Renate Scheurer

Koordinatorin SN21, D-CH

<https://www.education21.ch/de>

## Anmeldung

Sie können sich über [www.ag.ch/forumgesundheitszyklus1](http://www.ag.ch/forumgesundheitszyklus1) online anmelden.

Die Anmeldung ist bis am 29. April 2024 möglich. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

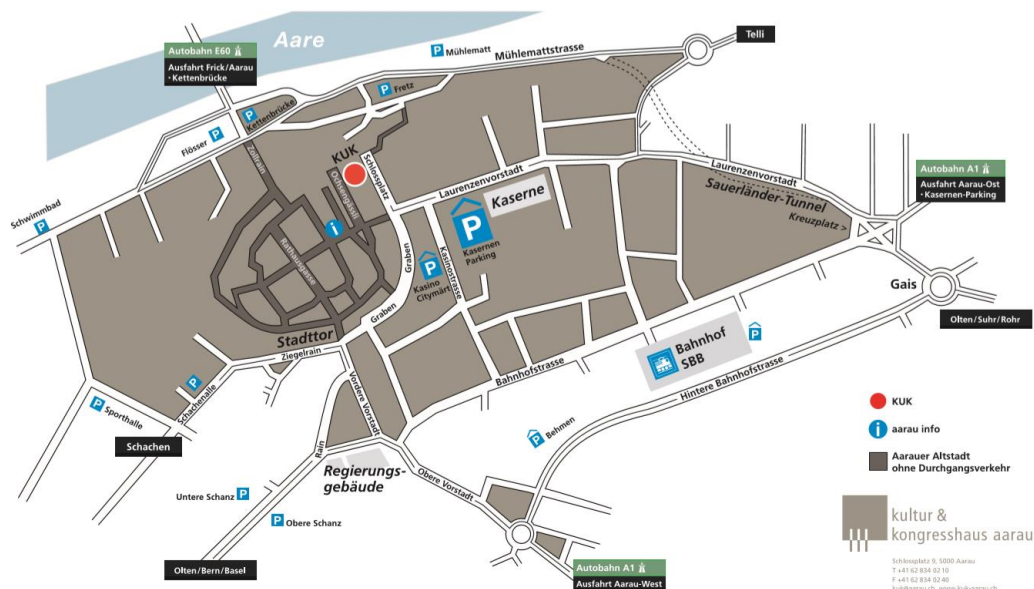
Das Forum richtet sich ausschliesslich an Lehrpersonen des Zyklus I aus den Kantonen Aargau und Solothurn. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Anreise

Kultur & Kongresshaus Aarau, Schlossplatz 9, 5000 Aarau

Das Kultur & Kongresshaus Aarau liegt nur 8 Minuten vom Bahnhof entfernt.

Für Reisende mit dem Auto sind beim Kultur & Kongresshaus Aarau keine Parkplätze vorhanden. Bitte benutzen Sie die [öffentlichen Parkplätze und Parkhäuser](#).



## Kontakt

Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Bachstrasse 15  
5001 Aarau

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)  
Telefon: 062 835 29 60  
[www.ag.ch/gsuundundzwaeg](http://www.ag.ch/gsuundundzwaeg)