

„Das schaffe ich!“

Überregionale Schulsozialarbeit Surbtal

Elternweiterbildung 23.5.2023

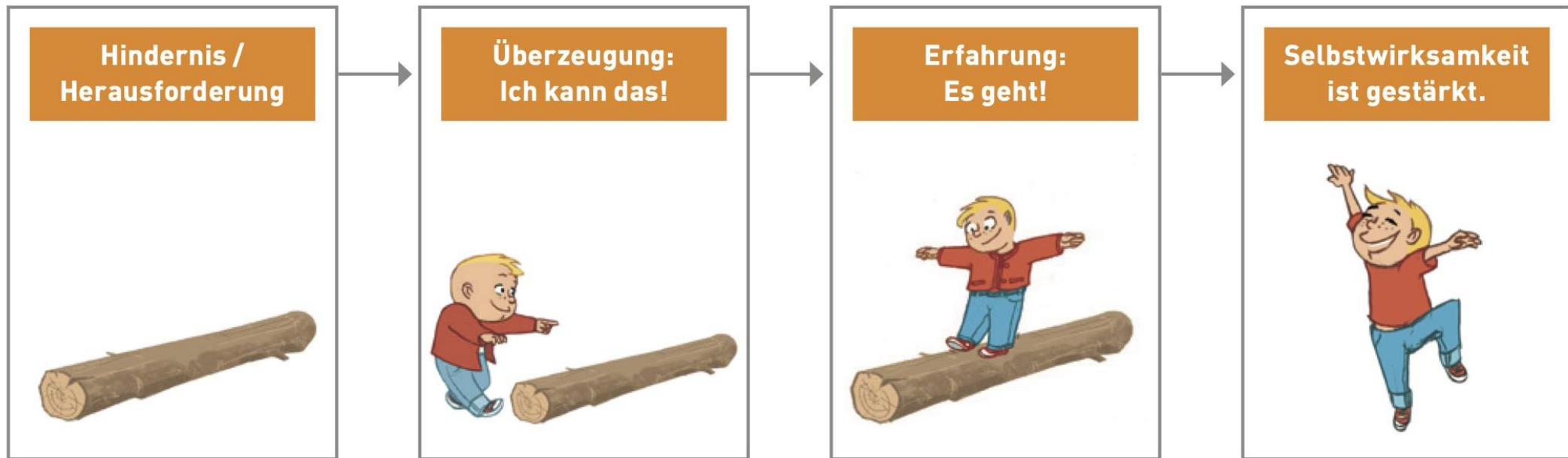


Vorstellung

- Daniel Busslinger
- Eidg. dipl. Erlebnispädagoge NDS HF
- VAMOS erleben-lernen-umsetzen (www.vamos.li)
- Verheiratet / 3 Kinder / 55 Jahre alt
- SELBSTWIRKSAMKEIT:
 - Zentrales Thema in meiner Arbeit mit Schulklassen, Teams und Einzelpersonen
 - Ist eine Haltung – Arbeit an der Selbstbefähigung

SELBSTWIRKSAMKEIT

Die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.



SELBSTWIRKSAMKEIT

1. **EIGENE ERFAHRUNGEN** (direkte Erfahrung)
2. **BEOBACHTUNG** (stellvertretende Erfahrung)
3. **ERMUTIGUNG UND ZUSPRUCH DURCH ANDERE** (verbale Verstärkung / symbolische Erfahrung)
4. **KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE EMPFINDUNGEN** (Interpretation von körperlichen und gefühlsbetonten Zuständen)

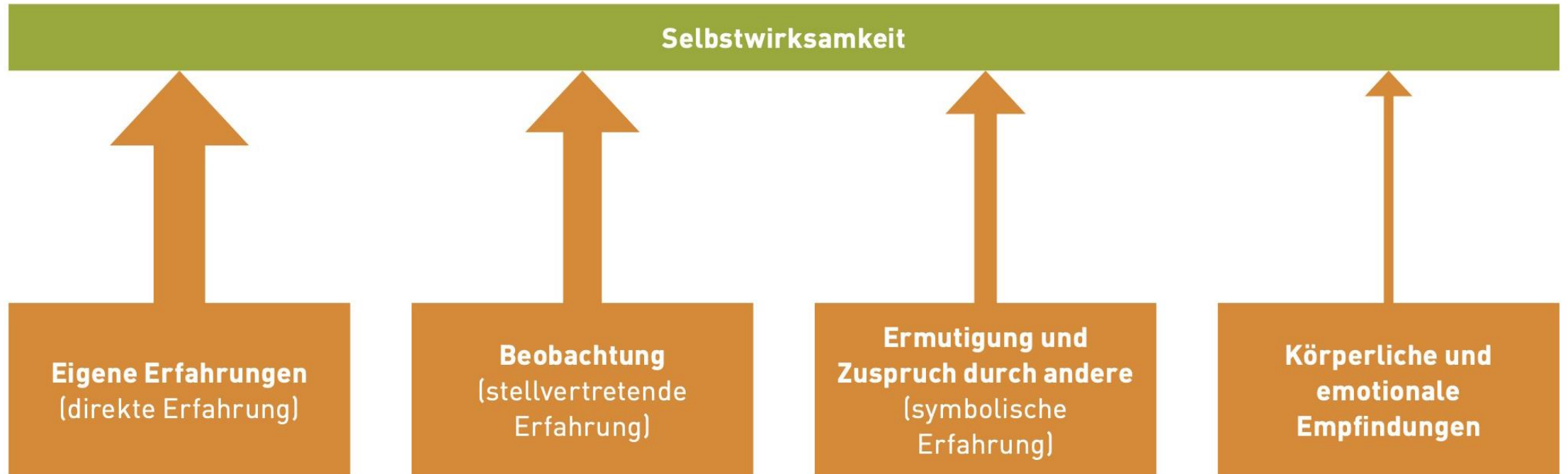
Workshops

- Aufteilung in 4 Gruppen (Farbe Sugus)
 - Jede Gruppe geht mit 1 Workshop-Leiter*in
 - Durchführung 1. Workshop
 - Wechsel zum 2. Workshop
 - Durchführung 2. Workshop
 - Zurück ins Plenum
-
- Auswertung der Workshops – Theorie + Praxisbezug

Workshops

Auswertung Workshops

SELBSTWIRKSAMKEIT



Auswertung Workshops

- Was hat ihnen bei diesen Übungen Spass gemacht?
 - Weshalb?
- In welchen Situationen wurde die SELBSTWIRKSAMKEIT gefördert?
- Was unterstützte GENAU diese SELBSTWIRKSAMKEIT?
- Wann gab es Momente, in denen die SELBSTWIRKSAMKEIT eher gehemmt wurde?
 - Woran konnten sie das erkennen?

Theorie / Praxis

1. EIGENE ERFAHRUNGEN (direkte Erfahrung)

- Erfolgserfahrungen stärken die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen
- Herausforderungen durch eigene Anstrengung bewältigen
- Wiederholte Misserfolge führen zu einer Schwächung

➤ POSITIVE ERFAHRUNGEN ERMÖGLICHEN UND WIEDERHOLEN!

➤ MISSEFOLGE AUSWERTEN => POSITIVE ERKENNTNISSE MITNEHMEN

➤ STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

2. BEOBACHTUNG (stellvertr. Erfahrung)

- Wirksam vor allem bei ähnlichen und wichtigen Personen
- Vergleichbare Situationen
- Beobachtung von erfolgreich absolvierten Herausforderungen

➤ BEWUSST BEOBACHTEN LASSEN

➤ BEOBACHTUNGEN AUSWERTEN

3. ERMUTIGUNG/ZUSPRUCH (symbol. Erfahr.)

- “Du schaffst das!” – „Ich weiss, dass du das kannst!“
- Von Menschen, die glaubwürdig sind (für die betr. Person)
- POSITIVE verbale Unterstützung
- NEGATIVE Äusserungen schwächen!

➤ POSITIVES ARBEITSKLIMA SCHAFFEN

➤ GEGENSEITIGE WERTSCHÄTZUNG

4. EMPFINDUNGEN (körperlich / emotional)

- POSITIVE Empfindungen zulassen und hervorheben:
 - Stolz, Spass, Freude, Dankbarkeit, Erleichterung, Herzschlag, Lächeln, usw.
- NEGATIVE Empfindungen einordnen, ev. umdeuten:
 - Feuchte Hände, Zittern, Angst, Überforderung, Überanstrengung, usw.

➤ FOKUS AUF DAS POSITIVE!

➤ NEGATIVE EMPFINDUNGEN AUSWERTEN UND EINORDNEN

WICHTIG:



Where
the magic
happens

...

Your
Comfort
Zone





FRAGEN?

Vielen Dank 😊

TIPPS FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINEN KINDERN BIS 4 JAHRE

SO WIRD MEIN KIND SEELISCH STARK! WIE KANN ICH ALS MUTTER ODER VATER DABEI HELFEN?



**IHR ALLE KÖNNT MIR
DABEI HELFEN, DAMIT ICH
SEELISCH STARK WERDE!**

Seelisch stark bedeutet, mein Kind ist psychisch gesund. Wenn mein Kind sich seelisch und körperlich wohlfühlt, kann es sich gut entwickeln. Mein Kind lernt jeden Tag neue Sachen. Manchmal erlebt es auch schwierige Situationen. Wenn mein Kind seelisch stark ist, kann es mit Problemen besser umgehen.

«Seelisch stark» zeigt sich in jedem Alter anders, zum Beispiel:

- Mein Kind spielt sorglos.
- Mein Kind ist neugierig und offen.
- Mein Kind kann einen Moment warten.
- Mein Kind kann ein eigenes Ziel verfolgen.
- Mein Kind ist kreativ: es malt, macht Musik, bastelt etwas.

Mein Kind kann schon viel selbst tun, damit es seelisch stark wird. Zum Beispiel: Babys können enge Beziehungen mit anderen Menschen aufbauen. Und Babys können sich manchmal sogar selbst beruhigen. Zusammen mit den Eltern, Geschwistern und anderen Menschen wird mein Kind seelisch noch stärker.

Da sein

Mein Kind soll sich sicher fühlen. Deshalb schaue ich, dass immer bekannte Menschen in der Nähe sind. Ich weiss, was mein Kind braucht. Ich kümmere mich um mein Kind.



Freude zeigen

Ich zeige meinem Kind, dass ich gerne mit ihm zusammen bin. Ich interessiere mich für das, was es tut. Dadurch weiss mein Kind, dass es wertvoll ist.



Miteinander reden

Vielleicht kann mich mein Kind noch nicht verstehen. Trotzdem rede ich mit ihm. Ich schaue, welche Gefühle es hat. Ich schaue zum Beispiel auf seinen Gesichtsausdruck. Und ich achte auf die Geräusche, die es macht. Ich antworte darauf.



Trösten

Wenn mein Kind weint, tröste ich es. Ich kann es beruhigen, wenn ich mit ihm spreche, es streichle oder halte. Und wenn ich es in meinen Armen wiege.



Sachen erklären

Ich erkläre meinem Kind wichtige und auch kleine Sachen, die gerade rundherum geschehen. Ich sage ihm, was ich mache und was ich fühle.