

Newsletter

KITAHHAUSVIVA

Dezember 2020

Liebe Eltern
Liebe Kinder
Liebe Viva-Freunde



Das Jahr 2020 geht langsam zu Ende und ein neues steht voran.
Wir begrüßen es mit vielen tausend Sternchen.

Im aktuellen Newsletter setzten wir uns mit dem Thema Selbstwirksamkeit auseinander, spannend, was diese alles bewirken kann und zwar ein Leben lang.

*«Die Sterne des Himmels können wir
einander nicht schenken, aber die Sterne
der Liebe, der Freude und der Zuversicht!»*
Irmgard Erath



Ich bedanke mich für das Miteinander und wünsche allen eine besinnliche
Adventszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Liebe Grüße
Angi

Inhalt: Beiträge zum Thema „Selbstwirksamkeit“, Lager-Fotos,
Verschiedenes, unsere Sponsoren

Selbstwirksamkeit

Fokusthema «Selbstwirksamkeit»

*«Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!»
(Pippi Langstrumpf)*



Die Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können. Sie wird schon sehr früh entwickelt und im Verlauf des gesamten Lebens immer wieder benötigt, um die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» (Blaser et al. 2016) werden drei zentrale Empfehlungen für die Förderung der psychischen Gesundheit genannt:

- 1) die Berücksichtigung der Person in ihrem Umfeld,
- 2) die Fokussierung auf bestimmte Zielgruppen und
- 3) die Stärkung interner und externer Ressourcen.

Die Selbstwirksamkeit wurde als zentrale interne und die soziale Unterstützung als zentrale externe Ressource identifiziert. Sie spielen über die gesamte Lebensspanne, in verschiedenen Übergängen und Lebensereignissen eine zentrale Rolle. Es lohnt sich deshalb, sie zu fördern und sich mit dem Thema etwas genauer zu befassen.

Die Gesundheitsförderung Schweiz hat zum Thema Selbstwirksamkeit eine Broschüre erstellt.

https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf

Die Broschüre befasst sich mit dem Thema Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen als wichtiger Beitrag zur Förderung der (psychischen) Gesundheit über die Lebensspanne.

Viel Vergnügen beim Weiterlesen im Newsletter und in der Broschüre.

Angelika Senter, Kitaleitung



Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen in der Kindheit

Die Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, verschiedene Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können. Sie wird schon sehr früh im Kindesalter entwickelt und im Verlauf des gesamten Lebens immer wieder benötigt. Wir benötigen sie, um unsere psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und sie wird als wichtige Quelle von Resilienz gesehen. Besonders bei der Bewältigung von Übergängen oder kritischen Lebensereignissen gilt es, die Überzeugung der eigenen Wirksamkeit in Bezug auf neue Rollen oder Situationen zu erhalten. Sowohl das Kind wie auch sein Umfeld sind für die Förderung und Entwicklung von Selbstwirksamkeit entscheidend. Die individuelle Ebene kann mit den Lebenskompetenzen beschrieben werden. Die WHO spricht hier von Selbstwahrnehmung, Empathie, kreativem Denken, kritischem Denken, Entscheidungsfähigkeit, Problemlösefertigkeit, effektive Kommunikationsfertigkeit, interpersonale Beziehungsfertigkeit, Gefühlsbewältigung und Stressbewältigung. Auf der Ebene des Umfelds kann es zum Beispiel mit entgegengebrachtem Vertrauen oder dem zugestandenen Handlungsspielraum beschrieben werden. Für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit benötigen Kinder nebst klaren, orientierungsstiftenden Regeln und Strukturen eine anregungsreiche Umwelt, die Spielraum für Entdeckungen und für die Bewältigung von Herausforderungen bietet. Dabei können wir sie, in einem sicheren Umfeld, nach eigenen Wegen und selbstständigen Lösungen suchen lassen. Es empfiehlt sich, der Selbsteinschätzung der Kinder zu vertrauen und mit ihnen auszuhandeln, in welchen Bereichen sie Verantwortung übernehmen und selbstständig handeln möchten.

Dominik Senter, Gruppenleitung Sonne

Entwicklung der Selbstwirksamkeit im Kleinkindalter



Die Selbstwirksamkeit im Kleinkindalter ist ein wichtiger Grundbaustein für die positive Gesundheit und Entwicklung. Bei Lebensereignissen (Geburt des Geschwisterchens) oder bei der Bewältigung von Übergängen (Eintritt in die KITA) ist es wichtig, dass das Kind seine Wirkung auf die neue Rolle, Anforderung oder Lebenssituation versteht. Das Selbstbild eines Kindes entwickelt sich durch Experimentieren und Ausprobieren sowie durch die Konsequenzen seines Handelns. Auch die Rückmeldung der Umwelt spielt eine grosse Rolle. Wird einem zweijährigen Kind immer das Ausziehen der Schuhe abgenommen, kann es nicht die eigene Selbstwirksamkeit erfahren. Wird das Kind dagegen ermutigt, selbst die Schuhe auszuziehen, am Anfang auch mit Unterstützung, erlebt das Kind, welche Möglichkeiten sein Handeln ergeben und dass es etwas bewirken kann. Versucht das Kind selbst die Schuhe auszuziehen und gelingt es ihm, braucht das Kind eine positive Rückmeldung. Anerkennung ist hier das Stichwort. Ein Satz, wie «Wow, jetzt hast du die Schuhe ganz allein ausgezogen!», kann schon Wunder bewirken und die Selbstwirksamkeit sowie das Selbstwertgefühl stärken. Eltern, Bezugspersonen sowie Fachpersonen sind daher darauf zu sensibilisieren, den Kindern etwas zuzutrauen und sie ausprobieren zu lassen.

Caroline Burkolter, Gruppenleitung Stern und Sternschnuppe

Das Konzept der Selbstwirksamkeit



Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, Handlungen mit eigenen Kompetenzen erfolgreich zu bewältigen. Ob ich eine Aufgabe anpacke oder ihr ausweiche, hängt also nicht nur mit meinen Fähigkeiten zusammen, sondern auch damit, wie ich mein Können einschätze. Unsere Haltung beeinflusst, wie wir an Situationen herangehen. Gehe ich an Aufgaben mit der Erwartung heran, dass ich sie bewältigen kann, werde ich all meine Kompetenzen entfalten können. Die positive Haltung wirkt sich positiv auf die Bewältigung der Aufgabe aus. Gehe ich eine Aufgabe mit der Haltung «ich kann das nicht» an, ist mein Handeln mutlos. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ich scheitere. Wenn ich wegen mangelnder Selbstwirksamkeit gewisse Situationen meide, wird mein Selbstwirksamkeitsempfinden immer weiter abnehmen. Halte ich mich für kompetent, trete ich selbstbewusster auf. So werde ich eher ein Erfolgserlebnis haben und in meiner Selbstwirksamkeitsempfindung gestärkt.

Lebenskompetenzen sind die Fähigkeiten, die ein Mensch benötigt, um mit altersgemässen Herausforderungen erfolgreich umzugehen. Lebenskompetent ist, wer sich selbst liebt und kennt, wer empathisch handelt, kritisch kreativ denkt, offen kommuniziert, Gefühle und Stress bewältigen kann, Entscheidungen durchdacht trifft und Probleme erfolgreich löst. Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Lebenskompetenzen – denn damit ich mich positiv erlebe, meine sozialen, kognitiven und körperlichen Kompetenzen voll ausschöpfen kann und ich mutig an Probleme herantrete, brauche ich ein positives Selbstwirksamkeitsempfinden.

Sara Kohler, HFKE i.A.



Wichtige Elemente in der Selbstwirksamkeitserziehung

Käthi (7 Monate) ist in der Gruppe Sternschnuppe auf dem Boden und robbt Richtung Schämeli.

Ich beobachte die Situation und setze mich in die Nähe. Nun ist Käthi beim Schämeli angekommen und greift mit beiden Händen nach der oberen Kante des Schämelis. Sie spannt die Arme an und versucht sich hoch zu ziehen, doch das Schämeli droht zu kippen. Mit der linken Hand greif ich nach dem Bein des Schämelis und halte es fest. Gleichzeitig kommentiere ich was Käthi macht: « Oh, duesch di ufe zieh, so guet. Das schaffsch du.» Käthi zieht die Beine näher zum Körper, doch da lässt sie das Schämeli los. Sie dreht den Kopf in meine Richtung und ich sage: «Guet hesch di versuecht ufe z`zieh, s`nächst mau schaffsch es bestimmt.»

Szenario 1: Hätte ich nichts unternommen, wäre Käthi wahrscheinlich erschrocken oder hätte sich vielleicht sogar weh getan. Somit könnte es sein, dass sie demotiviert wäre oder sogar Angst hätte, es nochmals zu versuchen.

Szenario 2: Würde ich sie einfach aus der Situation nehmen und/oder das Schämeli wegnehmen, hätte ich ihr eine Erfahrungsübung verwehrt.

So wie ich in dieser Situation reagiert habe, unterstütze ich ihre Selbstwirksamkeit, ihr Selbstvertrauen und motiviere sie, es weiterhin zu versuchen.

Vali Grolimund, Miterzieherin



In 4 Schritten zur Selbstwirksamkeit

Wir sind an unserem Waldplatz und besprechen, was wir machen möchten. Wir entscheiden, dass wir den Findling besuchen, welcher nicht weit weg von unserem Waldplatz liegt. Hans (3,5 Jahre) ist das erste Mal beim Findling. Er beobachtet, wie die anderen Kinder den Findling hochklettern. Er möchte auch gerne hinauf, traut sich aber noch nicht! Ich kann beobachten, wie es Hans in den Fingerspitzen kitzelt und er den Kindern nachklettern möchte. Ich ermutige Hans und frage ihn, ob ich ihn begleiten kann. «Ja» sagt Hans und besteigt den Stein ohne sich nach mir umzusehen. Oben angekommen freut er sich über das Erklimmen des Steins und seinen Mut.

Die vier Schritte der Selbstwirksamkeit sind logisch aufgebaut, es braucht:

- 1. Die eigene Erfahrung (direkte Erfahrung):** durch eigene Anstrengung die Herausforderung bewältigt zu haben.
- 2. Das Beobachten (stellvertretende Erfahrung):** durch das Beobachten eines anderen Kindes kann das Kind einschätzen, ob es die Herausforderung annimmt und es sich zutraut, die Situation anzugehen.
- 3. Die Ermutigung und den Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung):** Zuspruch von anderen im Sinne von «Du schaffst das!» stärkt ebenfalls das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- 4. Die körperlichen und die emotionalen Empfindungen:** Der emotionale Erregungszustand und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen wie beispielsweise Herzklopfen oder Händezittern wirken sich darauf aus, wie wir eine Situation beurteilen und sie bewältigen.

Barbara Kohler, Wald SPGL



Herbstlager 2020

26.9.-2.10.2017 in Emmetten



Meeresbewohner



www.schneider-zg.ch

Die Entstehung der Selbstwirksamkeit



Fritz (3,5 Jahre) ist in der Gruppe und sucht sich ein Spielzeug aus. Er entscheidet sich für das Playmobil Flugzeug. Er spielt begeistert für etwa 10 Minuten allein, nach dieser Zeit kommt Fränzi (3,5 Jahre) und fragt ihn, ob sie auch mit dem Flugzeug spielen kann. Fritz verneint diesen Vorschlag und sagt: STOPP! Er möchte mit dem Flugzeug alleine spielen. Fränzi geht etwas anders spielen, Fritz beobachtet sie eine Weile und spielt dann weiter.

Fritz hatte eine selbstwirksame Reaktion. Seine Antwort mit einem STOPP bewirkte, was er sich gewünscht hat und zwar, das Flugzeug für sich zu haben.

Die Selbstwirksamkeit ist sehr positiv für die Gesundheit, sie hat positive Effekte auf körperliche Reaktionen, auf die psychische Gesundheit und das Gesundheitsverhalten. Selbstwirksame Menschen reagieren in Stresssituationen ruhiger als Menschen, die sich weniger selbstwirksam erleben.

Selbstwirksame Personen haben das gesunde Gefühl, die Kontrolle über eine Situation zu haben und sind überzeugt, ihre Verhaltensweise beeinflussen zu können.

Betreffend des Gesundheitsverhaltens sind die selbstwirksamen Menschen in der Lage, ein gesünderes und erfolgreicher Leben zu führen. Sie haben schulische Erfolge, können sich gesund ernähren und haben gesunde Verhaltensweisen.

Alessia De Ruvo, Lernende 3. Lehrjahr



Hans (4 Jahre) und Fritz (4 Jahre) sind in der Denkerecke bei der Marmeladebahn. Fritz kommt mit der Kartonschachtel zu mir, dabei zeigen seine Mundwinkel nach unten und Tränen treten in seine Augen. «Lueg Anna, mir chöi nümme spile, s'Marmeladenschachteli isch kaputt!» Ich erwiderte darauf: «Ou jo, ig gsehs!» Da kommt Hans auf uns zu und meint: «Mir chöi jo es nöis Marmeladenschachteli mache!», «Ou, jo das chöiter! Ig glaube, es het bim Werk Tisch no Kartonschachtelis!», antworte ich. Zusammen gehen sie eine leere Kartonschachtel holen.

Das ABC-Modell beschreibt die Verarbeitung von äusseren und inneren Ereignissen eines Menschen in einer herausfordernden Situation. Dabei geht das Modell in Teilschritten vor. Bei A (Aktivierendes Ereignis) geht es um die Situation an sich. B (Beurteilung) zeigt, wie die Person das Geschehen aufnimmt und welche Emotionen sie dabei empfindet. Beim letzten Teilschritt C (Konsequenzen) zeigt sich, wie die Person mit den vorangegangenen Informationen (A und B) umgeht und wie sie auf die Situation reagiert.

Im Fallbeispiel nimmt Fritz an, dass er nun nicht mehr weiterspielen darf. Dies macht ihn traurig und er reagiert darauf mit Weinen. Hans hingegen sieht in dieser Situation eine Chance und bringt eine Lösung in das Gespräch ein.

Anna-Sophia Beiner, Lernende 2. Lehriahr



Fritz (1,5 Jahre) ist in der Gruppe Stern am Spielen. Er interessiert sich für die Bausteine und macht mich darauf aufmerksam. Durch die Piktogramme sieht er selbst, was in den Kisten ist und kann selbst entscheiden, was er spielen möchte. Ich nehme Kontakt auf mit Fränzi (2 Jahre), es ist Wickelzeit. Ich frage nach, mit welcher Betreuungsperson der Gruppe Stern sie wickeln möchte. Fränzi kann selbst entscheiden, mit wem sie wickeln möchte und selbst auf den Wickeltisch klettern, weil wir dort eine Kinder-Bock-Leiter haben. Der Raum und das Material ist der Kindergruppe so angepasst, dass sie selbstwirksam handeln können.

Die Erwachsenen unterstützen die Lernprozesse des Kindes durch die Bereitstellung eines «Gerüsts» in Form von Denkanstößen und Hilfestellungen. So erlebt sich das Kind als selbstwirksam. Lernräume müssen für Kinder übersichtlich und kindgerecht gestaltet sein. Sie ermöglichen entwicklungsangemessene Aktivitäten.

Sara Morand, Lernende 1. Lehrjahr

Bilderbücher zum Thema Selbstwirksamkeit



Der kleine Pinguin Leonardo hat keine Lust zu Schwimmen. Er möchte viel lieber fliegen lernen. Doch so fleißig er auch übt, es will einfach nicht klappen. Und die anderen Pinguine verspotten ihn auch noch! Doch sein Wunsch und sein Wille sind so stark, dass er den Spott erträgt. Täglich übt Leonardo, jedoch vergeblich - bis er den Albatros Otto kennenlernt - und mit seiner Hilfe wird Leonardos großer Traum endlich Wirklichkeit...

ISBN: 3 314 01367 1



Tief versteckt, in einer alten, hohen Weide, ist endlich auch das letzte Eulenküken aus seinem Ei geschlüpft. Dieses Eulenküken ist viel kleiner als seine Geschwister. Während die Grossen schon herumfliegen, hüpfert es immer noch auf seinem Zweig hin und her. Das Eulenküken übt und übt, aber schafft es einfach nicht zu fliegen. Trotzdem gibt es nicht auf. Als eines Tages ein Sturm durch den Wald tost, müssen alle ihr Nest verlassen. Doch was passiert mit dem Eulenküken?

ISBN: 978-3-7655-5535-0



Der kleine Hase Harry schuftet den ganzen Tag im Garten und am Abend sollte er auch noch kochen. Nach einer Weile fehlt ihm die Kraft dazu und er sucht Hilfe bei der Ente Schnatterrat. Diese rät ihm, eine Köchin aufzusuchen. Ob ihm das gelingen wird? ISBN: 3 7996 6069 0



Beim Lesen der Geschichten konnte ich entdecken, wie wichtig das Selbermachen und das selber Erfahren ist! Ebenso wichtig ist aber auch, dass einem Vertrauen entgegengebracht wird und «man» ermutigt wird. Viel Spass beim Lesen!

Leonie Schneider, Praktikantin

Adventszeit im Viva

Wir sind beim Derendinger Adventskalender dabei!

In diesem Jahr können wir Euch, aus aktueller Situation leider nicht wie gewohnt mit Ünggus feiner Suppe und einem «Ständli» der Musikgesellschaft verwöhnen, wenn unser Adventsfenster eröffnet wird.



Wir freuen uns, wenn Ihr beim "AdväntsfensterIn", die Projektarbeit von **Anna-Sophia Beiner, 2.Lehrjahr** bestaunen kommt.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

 **KANTON** **solothurn**

Dieser Betrieb ist Träger des Labels

Fourchette verte Kleinkinder

Kita Haus Viva

Angelika Senter
Hauptstrasse 89
4552 Derendingen



Hiermit zertifiziert durch

Fourchette verte Solothurn

Judith Bogli
Fachexpertin
Gesundheitsförderung KI Solothurn

Michèle Bur
dip. Ernährungsberaterin HF
Koordinatorin FV KI Solothurn

Die Eratzertifizierung fand im Mai 2012 statt.
Die Institution wird alle 18 Monate rezerifiziert.

Fourchette verte Schweiz wird unterstützt durch Gesundheitsförderung Schweiz und die Kantone

KITAH AUSVIVA
Hauptstrasse 89
4552 Derendingen
hausviva@bluewin.ch
www.kitahausviva.ch

Spendenkonto:
Raiffeisenbank Wasseramt Mitte
CH54 8093 8000 0036 3701 9
Verein KITAH AUSVIVA
Hauptstrasse 89
4552 Derendingen

Ein herzlicher Dank an unsere Sponsoren für Ihre Unterstützung!

Firma Reusser Transporte AG, Biberist
Papierhof, Derendingen
Familie Koni & Lotti Mäder, Feldbrunnen
Familie Hans & Thesi Marti, Derendingen
Familie Domenico & Enrica Costarella, Derendingen
Familie Jörg & Doris Misteli, Derendingen
Familie Meier Stephanie & Dominik, Derendingen
Firma Maler Kärle, Derendingen
Familie Senter Beno & Karin, Matzendorf
Familie Costarella Varela Nina, Derendingen
Familie Kunz Sacha & Ivka, Derendingen
Familie Schneider, Derendingen
Frau Parpan, Derendingen

Die KünstlerInnen:

Leo, Samuel, Damon, Malia, Sofia, Edon, Berke, Manoela, Anna-Sophia,
Leana, Kian, Lena, Elisa, Nina Chanelle.

Newsletter

KITAH AUSVIVA

Dezember 2020