



Resilienz

Medienliste / Medienverzeichnis



Unterrichtsmaterialien



Sachbücher



CDs, DVDs, Videos



Spiele



Bilderbücher, Belletristik, Comics

Zentrum Bern
Eigerstrasse 80
3007 Bern

Zentrum Emmental-Oberaargau
Bahnhofstrasse 90
3400 Burgdorf

Zentrum Jura bernois - Seeland
Bahnhofstrasse 50
2502 Biel

Zentrum Oberland
Aarestrasse 38b
3600 Thun



Brooks Robert, Goldstein Sam

Das Resilienz-Buch Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken - Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft

Klett-Cotta, Stuttgart, 2017, 978-3-608-96147-8

Die Autoren beschreiben, was Eltern und Erzieher dafür tun können, dass die Kinder "stark" werden und die entscheidenden Ressourcen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Lebensbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Sie vermitteln Eltern und Erziehern die Zuversicht, dass sie ihren Kindern vieles mit auf den Lebensweg geben können, was ihnen die seelische Widerstandskraft gibt, die sie benötigen, um später auch selbstständig ihren Weg im Leben zurückzulegen. Was Eltern und Erzieher auszeichnet, die ihren Kindern Resilienz vermitteln können:

- empathisch sein
- richtig kommunizieren
- die Kinder akzeptieren
- negative Lebensskripte ändern
- Kompetenzen der Kinder fördern
- Kindern helfen, Verantwortung übernehmen zu lernen
- Probleme lösen lernen

**Erwachsene
Familie
Heim**



Kubitschek Gabriele

Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung MiniSpielothek

Don Bosco Medien, München, 2014, 978-3-7698-2064-5

Manche Kinder sind richtige kleine Stehaufmännchen: Voll Vertrauen in das Wohlwollen ihrer Umgebung und ihre eigenen Fähigkeiten, stehen sie immer wieder auf und lassen sich auch von Rückschlägen nicht entmutigen. "Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung" helfen Kindern, ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Schwierigkeiten im Leben weiterzuentwickeln. Dazu üben sie, sich zu entspannen, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, Neues auszuprobieren und im Austausch mit anderen Problemlösungen zu finden.

- Spiele zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Spiele, die Mut machen
- Spiele, um Gefühle regulieren zu können
- Spiele für die Sozialkompetenz
- Spiele zur Harmonisierung und Stressbewältigung

**Kinder
Familie
Freizeit
Heim
Kita
Schule**



Vogt Manfred, Vogt-Sitzler Franziska

Die ich-kann - Hasen Hühner Hunde Das Ressourcen-Memspiel

Manfred Vogt Spielverlag, Bremen, 2017

- Memspiel mit ressourcenorientiertem Fokus zum Thema "Gefühle und Verhalten"
- eröffnet mir 52 Bildmotiven auf Kärtchen einen spielerischen Zugang zu Stärken und Fähigkeiten
- für Kinder ab 4-5 Jahren

**Kinder
Jugendliche
Familie
Kita
Schule
Unterstufe**



Fröhlich-Gildhoff Klaus, Becker Jutta, Fischer Sibylle (Hrsg.)

Kita
Schule
Unterstufe

Gestärkt von Anfang an Resilienzförderung in der Kita

Beltz Verlag Weinheim und Basel, 2012, 978-3-407-62813-8

Der Resilienzbegriff erfreut sich seit einigen Jahren wachsender Bedeutung in Erzieher/innenausbildung und Praxis - nicht zuletzt auf Initiative von Klaus Fröhlich-Gildhoff, der den Begriff als einer der Pioniere in Deutschland einführte. Nun beleuchten der Autor und sein Team die Förderung von Resilienz in Kindergarten und Krippe.

Die Autor/innen bieten ein praxisnahes und direkt umsetzbares Konzept zur Resilienzförderung. Sie zeigen, wie sich die Resilienzfähigkeit der Kinder steigern lässt. So können Krisen bewältigt und der Zusammenhalt in der Gruppe gestärkt werden. Dabei beschreiben die Autor/innen zunächst den Ist-Stand der Resilienzförderung in Deutschland, um sich dann auf Krippe und Kindergarten zu beziehen. Auch geben sie einen Ausblick auf weiterführende Bildungsinstitutionen und beleuchten spezifische Zielgruppen (z.B. Migrationshintergrund, Hort). Zum Schluss geben sie Tipps und Beispiele für resilienzförderliche Maßnahmen.



Gaschler Katja, Buchheim Anna (Hrsg.)

Erwachsene
Familie

Kinder brauchen Nähe Sichere Bindungen aufbauen und erhalten Reihe Gehirn & Geist

Schattauer Verlag, 2012, 978-3-7945-2872-1

Warum Bindung glücklich macht

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber im üblichen Sinn. Vielmehr präsentiert es wichtige Ergebnisse der Bindungsforschung und leitet daraus ab, wie sich eine vertrauensvolle Beziehung zu Kindern aufbauen lässt. Dabei ist eine sichere Bindung nicht nur entscheidend für eine gelingende Erziehung. Sie fördert auch nachweislich die seelische Gesundheit und den sozialen Erfolg im späteren Leben.



Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maika Rönnau-Böse

Erwachsene

Resilienz

UTB Verlag, 2019, 978-3-8252-5206-9

Resilienz – die Stärkung der seelischen (und körperlichen) Widerstandskraft – gewinnt in Forschung und Praxis an Bedeutung. Die Autoren stellen Konzepte und aktuelle Forschungsergebnisse verständlich dar. Sie führen in relevante Themengebiete wie Prävention, Risiko- und Schutzfaktorenkonzept sowie Salutogenese ein und beschreiben Programme in Kindertageseinrichtungen und Schule, mit denen Fachkräfte die Resilienz von Kindern fördern können.



Kubitschek Gabriele

Resilienz im Alltag fördern Mutmachgeschichten und Praxisideen für starke Kinder

Don Bosco Medien, München, 2016, 978-3-7698-2206-9

Immer wieder gibt es Situationen, in denen Kinder ihre innere Stärke brauchen, um mit Herausforderungen, Enttäuschungen oder Verletzungen richtig umzugehen. ErzieherInnen können schon mit einfachen Mitteln Resilienz bei Kindern fördern: z. B. Geschichten von resilienten Persönlichkeiten erzählen, in denen Kinder beispielhaft erleben, wie man mit Schwierigkeiten umgehen kann. Solche Resilienz-Geschichten, dazu passende Gesprächsimpulse und kreative Umsetzungsideen für zwischendurch oder für umfassendere Angebote zur Vertiefung bietet Ihnen dieses Praxisbuch von Sprach- und Entspannungstherapeutin Gabriele Kubitschek. Zu einigen Geschichten gibt es auch eine Variante für Kinder unter 3 Jahren.

**Erwachsene
Familie
Kita
Schule
Unterstufe**

Calvert Kristina, Schreiber Petra, Waechter Philip

Selbstkompetenz stärken mit dem Bilderbuch ICH von Philip Waechter Nikolo-Programm Beltz 40 Projektideen für die Kita

Beltz Nikolo, Weinheim, 2015, 978-3-407-72732-9

Der Bär aus Philip Waechters »ich« mag sich. Er findet sich toll und schlau, teilt gerne mit anderen und hat vor kaum etwas Angst – er verfügt über eine gefestigte Selbstkompetenz. Wenn Erzieher/innen Kindern die Möglichkeit geben, sich selbst kennenzulernen, Zuversicht in sich und die Welt zu entwickeln und positiv schwierigen Aufgaben gegenüberzutreten, tragen sie zur Entwicklung von Selbstkompetenz bei. Die abwechslungsreichen Projektideen unterstützen Erzieher/innen dabei: Wenn die Kinder gemeinsam ein Ich-Mobile aus Naturmaterialien basteln und über eigene Fragen nachdenken oder mit der kunterbunten Pfeifenputzer-Krake Karl ausprobieren, wie man gerecht teilt, erleben sie sich wie der Bär als selbstwirksam, üben sich in sozialer Kompetenz oder gehen ihren Gefühlen auf den Grund.



Freyhoff Anja, Uhlmann Thomas

Signale des Babys Ein filmisches Lexikon der Babysprache Für Eltern mit Kindern von 0 - 18 Monaten

www.uhlmann-freyhoff.de (Produktion), 2015

DVD mit 108 Filmen über Hören, Schreien, Schauen, Laute, Mimik, Gefühle, Hände und Füße.

Junge Kinder haben viel zu sagen: Lange vor den ersten Worten können sie sich schon deutlich mitteilen - mit dem ganzen Körper, mit Lauten, Gesten oder Blicken. Einzel anwählbare, kurze Filme zeigen und erklären, wie sich schon ganz kleine Kinder mitteilen. So können Eltern ganz leicht lernen, mit ihrem Baby zu sprechen - einfach durch Hinsehen und Beobachten. Das macht Spass, man entdeckt viel Neues und erlebt so manche Ueberraschung!

**Erwachsene
Familie
Kita**



Lionni Leo

Swimmy

Beltz & Gelberg, Weinheim Basel, 2004, 978-3-407-77009-7

Ein Klassiker von Leo Lionni: Swimmy, der kleine Fisch, als grosser Retter in der Not! »Kommt mit ins große Meer!«, ruft Swimmy den kleinen roten Fischen zu. »Ich will euch viele Wunder zeigen!« Der winzige, aber kluge Fisch Swimmy will ins grosse Meer hinaus. Denn dort warten die Wunder! Die kleinen roten Fische aber haben Angst vor den riesigen Fischen dort draussen. Swimmy überlegt und überlegt. Und endlich hat er eine Idee. »Ich hab's!«, ruft er fröhlich. »Lasst uns etwas ausprobieren. Und schon bald schwimmt der Schwarm kleiner Fische in Form eines Riesenfisches in das weite Meer hinaus. Und wirklich - die Riesenfische wagen nicht in ihre Nähe zu kommen. Und so schwimmen noch heute viele kleine Fische, getarnt als Riesenfisch, glücklich durch das Meer. »Das zentrale Moment ist nicht so sehr Swimmys Idee von einem grossen Fisch, der sich aus einer Menge winziger Fische zusammensetzt, sondern sein energisch vorgebrachter Entschluss: Ich spiele das Auge.

Kinder
Familie
Kita
Unterstufe



Renz-Polster Herbert, Hüther Gerald

Wie Kinder heute wachsen Natur als Entwicklungsraum Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken

Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2013, 978-3-407-85953-2

Natur ist für Kinder so wichtig wie gute Ernährung. In ihrem Buch beschreiben die beiden Autoren, wie der Aufenthalt in der Natur den Kindern neue Horizonte erschliesst und warum auch elektronische Medien zur Naturerfahrung beitragen. Dieses Buch verfolgt einen anderen Ansatz als alle anderen Naturbücher, denn wer über Natur redet, muss auch über kindliche Entwicklung reden. Wie die Kinder widerstandsfähig werden. Wie sie ihre Kompetenzen für ein erfolgreiches Leben ausbilden. Nur wenn wir verstehen, was die Kinder in ihrer Entwicklung antreibt und was sie wirklich zu Persönlichkeiten macht, können wir die Bedeutung von Naturerfahrungen wirklich schätzen lernen.

Erwachsene
Familie
Freizeit
Heim
Kita
Schule
Unterstufe
Mittelstufe



Wyrobnik Irit (Hrsg.)

Wie man ein Kind stärken kann Ein Handbuch für Kita und Familie

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, Göttingen, 2012

Wie werden wir unterschiedlichen Kindern gerecht, zum Beispiel Mädchen, Jungen, Kindern mit Migrationshintergrund, hochbegabten Kindern? Wie können wir Kinder in wichtigen Übergangsphasen stärken, zum Beispiel beim Übergang vom Kindergarten in die Grundschule? Was ist zu tun, wenn Kinder schon sehr früh in schwierige Lebenslagen geraten? Wie kann man etwa Kinder unterstützen, die ein Familienmitglied verloren haben, oder solche, die in Trennungs- / Scheidungsfamilien aufwachsen? Kann man Kinder vor Drogen oder sexuellem Missbrauch schützen? Diese und viele weitere Fragen - viele wissenschaftlich und elementarpädagogisch fundierte Antworten für Kita und Familie!

Familie
Kita