

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für Tagespflegepersonen

**Qualifizierungsmodul:
„Stressvermeidung und Stressbewältigung
in der Kindertagespflege“**

Editorial

Das Qualifizierungsmodul „Stressvermeidung und Stressbewältigung in der Kindertagespflege“ ist im Kontext des „Aktionsprogramms Kindertagespflege“ im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) erarbeitet worden. Das Qualifizierungsmodul ist Bestandteil der fachlichen Begleitung des Programms.

Es bietet einen praxisbezogenen und themenspezifischen Orientierungsrahmen zur Stabilisierung und Steigerung der Erfahrungskompetenz und des Fachwissens von Tagespflegepersonen. Auch soll es zur Stärkung des pädagogischen Handelns im Alltag der Tagespflegestelle beitragen. Die praktische Betreuungserfahrung der Tagespflegepersonen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse fließen gleichermaßen in die tätigkeitsbegleitende Fortbildung ein, um die Nachhaltigkeit dieser Qualitätsentwicklung zu gewährleisten.

Mit dem vorliegenden Material wird den Fortbildnern und Fortbildnerinnen im Bereich Kindertagespflege ein fachlich fundiertes und didaktisch aufbereitetes Qualifizierungsmodul an die Hand gegeben.

IMPRESSUM

Bearbeitet von: Astrid Kerl-Wienecke

Deutsches Jugendinstitut e.V.

Abteilung Familie und Familienpolitik

Projekt: Wissenschaftliche

Begleitung Aktionsprogramm

Kindertagespflege Nockherstr. 2

81541 München

Telefon: +49 (0) 89 623 06 - 339

Fax: +49 (0) 89 623 06 -162

Projekthomepage: www.dji.de/aktionsprogramm-kindertagespflege.de

Qualifizierungsmodul: „Stressvermeidung und Stressbewältigung in der Kindertagespflege“

Einführung in das Qualifizierungsmodul

Die Kindertagespflege ist ein wichtiger Baustein im Ausbau der Kinderbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Damit verknüpft ist auch die Erwartung, dass Tagespflegepersonen mehrere Kinder aufnehmen und ihre Betreuungszeiten ausweiten. Aber nicht nur die Anzahl der Kinder und die täglichen Betreuungszeiten, sondern auch das Zusammenspiel von Anforderungen in der pädagogischen Arbeit, wie in der Verhaltens- und Beziehungsebene, in der Arbeit mit den Eltern, der meist isolierten Arbeitssituation sowie bezüglich der Rahmenbedingungen und des eigenen Anspruchs an die Rolle Tagesmutter oder Tagesvater, beeinflussen das physische und psychische Leistungsvermögen und können zu Belastungen führen. Jedoch gibt es bisher kaum Angebote für Tagespflegepersonen, die sie dabei unterstützen, Stressfaktoren zu erkennen und abzubauen sowie vorhandene Ressourcen zu stärken.

Das Qualifizierungsmodul „Stressvermeidung und Stressbewältigung in der Kindertagespflege“ setzt da an und verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Empfehlungen, um einerseits qualitätsorientiert und nachhaltig Kindern und Eltern Kontinuität und Sicherheit zu geben und andererseits den Tagespflegepersonen Arbeitszufriedenheit und Bestätigung zu vermitteln. Für einen guten Arbeitsprozess in der Fortbildungsgruppe werden die Kompetenzen der einzelnen Teilnehmer/-innen, ihr Wissen, ihre Haltung, ihr Verständnis und ihre (Arbeits-) Erfahrung und Routine mit kleinen Kindern einbezogen. Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Teilnehmer/-innen haben einen gleichberechtigten Platz in der Gruppe.

Aufbau des Qualifizierungsmoduls – Ziele und Inhalte

Ziel der tätigkeitsbegleitenden Fort- und Weiterbildung ist es, die berufliche Entwicklung der Tagespflegepersonen im Bereich der Kindertagespflege zu unterstützen, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen zu fördern sowie ihre Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Der Aufbau des Qualifizierungsmoduls gibt die Struktur, den Ablauf und die Lernziele vor. Die Qualifizierung gliedert sich in vier Blöcke à sechs Unterrichtseinheiten(UE) und hat so einen Umfang von 24 UE. Dabei gilt zu beachten, dass nach dem dritten Block mindestens 4 bis 6 Wochen pausiert wird, um Raum für die Erprobung des Unterstützungssystems „Tandem“ zu geben. Die Zeitangaben sind als Empfehlungen für eine Gruppengröße von 14 Teilnehmern/ Teilnehmerinnen zu verstehen und können je nach Interessenlage der Teilnehmer/-innen und Gruppengröße etc. variieren.

Aus diesem Grund gibt es auch keine Vorgaben für die Pausen, die individuell von dem Fortbildner oder der Fortbildnerin eingepasst werden können. Die Seminarblöcke sind so aufgebaut, dass genügend Zeit und Raum für Fragen, Alltagserfahrungen sowie Praxisreflexion gegeben sind, damit Impulse zu Veränderungen im beruflichen und privaten Alltag bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern „ankommen“. Neben den Vorschlägen zur methodischen Umsetzung der Inhalte ist der Einsatz eigener/anderer Materialien ausdrücklich gewünscht.

Qualifikationsziele der tätigkeitsbegleitenden Fortbildung sind die Erweiterung der eigenen Fach- und Handlungskompetenz sowie der sozialen und personalen Kompetenz. Das bedeutet, dass die Tagespflegeperson:

- den Stressbegriff sowie Ursachen von Stress kennt,
- (Aus-)Wirkungen von Stress/Stressreaktionen auf den Organismus kennt,
- typische Stresssituationen erkennt und diese reflektiert,
- das eigene pädagogische Handeln reflektiert,
- einen Überblick über verschiedene Methoden der Stressbewältigung hat,
- die Bedürfnisse und Interessen der Kinder erfasst,
- die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennt,
- über ein Verständnis des Zusammenwirkens von Tagespflegeperson und Eltern für die Arbeit mit den Kindern verfügt,
- weiß, wo sie Unterstützung in schwierigen Situationen und Fällen bekommt.

Anforderungen an die Fortbildner/innen

Eine gelungene und nachhaltige tätigkeitsbegleitende Fort- und Weiterbildung ist daran geknüpft, dass die Fortbildner/-innen sich durch Fachkompetenz auszeichnen. Erfahrungen mit der Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung sowie der Umgang mit gruppendynamischen Prozessen sind die *Voraussetzungen*, um das Qualifizierungsmodul zielgruppenorientiert durchzuführen. Im Rahmen des „Aktionsprogramms Kindertagespflege“ wurde ein Gütesiegel für Bildungsträger im Bereich Kindertagespflege entwickelt. In dem Qualitätsbereich „Fortbildner/-innen“ des Gütesiegels wurden Qualitätskriterien formuliert, die auch auf die tätigkeitsbegleitende Fort- und Weiterbildung übertragbar sind.

Um das Wissen und die Erfahrungen festzuhalten, ist es ein Bestandteil der tätigkeitsbegleitenden Fortbildung, dass die Teilnehmer/-innen ihr *individuelles* Lerntagebuch führen. Damit soll erreicht werden, dass sich die Teilnehmer/-innen bedarfs- und bedürfnisorientiert mit den eigenen Lerngegenständen auseinandersetzen.

Hinweise zu den Symbolen des Qualifizierungsmoduls:



Einleitende Worte für den/die Fortbildner/in, Input*



Übung



Empfehlung, Anmerkung, Hinweis

* Bei Bedarf können Textteile mit eigenen Beiträgen des/der Fortbildner/Fortbildnerin vertieft bzw. angereichert werden. Inwieweit ggfs. einzelne Textteile den Teilnehmern/Teilnehmerinnen überlassen werden, entscheidet der/die Fortbildner/in individuell.

“Stressvermeidung und Stressbewältigung in der Kindertagespflege“

Inhalt

- | | |
|--|--------------|
| 1. Seminarblock (6 UE) | S. 7 |
| Stress – Einführung | |
| Persönliche Stresssituationen | |
| Stress im Kindertagespflege-Alltag | |
|
 | |
| 2. Seminarblock (6 UE) | S. 14 |
| Stress, Stressfaktoren und Ressourcen | |
| Vier Ebenen der Stressreaktion | |
| Folgen von Stress | |
| Positiver Stress | |
| Kinder brauchen keinen Stress | |
| Negative Gefühle Kindern gegenüber | |
|
 | |
| 3. Seminarblock (6 UE) | S. 27 |
| Stressbewältigung und Stressminderung | |
| Möglichkeiten der Stressbewältigung | |
| I. Der Gedankenstopp | |
| II. Das Gesundheitskonto | |
| III. Soziale Unterstützung | |
| IV. Das Tandem | |
|
 | |
| 4. Seminarblock (6 UE) | S. 38 |
| V. Die Alltagsinventur | |
| VI. Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“ | |
| Erziehungspartnerschaft mit den Eltern | |
| Praxistransfer | |

1. Seminarblock

Begrüßung

Ablauf der Fortbildung

Kennenlernen und Zusammenkommen

Zeit: 15 Minuten



Übung: Kennenlernspiel „Etwas von mir“

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin erhält einen farbigen DIN-A4-Fotokarton. Am linken Rand werden die Worte „Etwas von mir“ vertikal geschrieben. Zu jedem einzelnen Buchstaben wird von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen etwas Typisches zur eigenen Person horizontal geschrieben.

Anschließend werden die Bilder aufgehängt und es wird gemeinsam überlegt, um wen es sich handelt.

E rstens aufstehen
T äglich Kinder betreuen
W andern
A ndalusienurlaube
S chwimmen ist schön

V iel
O bst essen und gerne
N aschen

M usik hören
I m Gartenstuhl liegen
R adfahren

Ziel: Sich mit den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen bekannt machen und eine gute Gruppenatmosphäre schaffen, um im weiteren Verlauf bei dem sehr persönlichen Thema Stress und Belastungen offen und vertrauensvoll arbeiten zu können

Material: farbiger Fotokarton, Stifte, Befestigungsmaterial

Arbeitsform: Einzelarbeit; Austausch und Vorstellen im Plenum

Zeit: 45 Minuten



Thema: Stress

Mit den Themen „Stress“, „unter Stress oder Druck stehen“ oder „Burn-out“ verbinden die meisten Menschen eine Reihe von unangenehmen und belastenden Aspekten oder negativen Erlebnissen, die man – mehr oder weniger – aus eigenen Erfahrungen in den verschiedenen Lebensbereichen kennt: sei es am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie oder Partnerschaft oder auch im feierabendlichen Straßenverkehr. Da die Folgen von Stress – von psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Erkrankungen – erheblich zugenommen haben, ist das Thema Stressbewältigung und Stressprävention in den vergangenen Jahren eines der wichtigsten Forschungsfelder der modernen Gesundheitspsychologie und -pädagogik geworden. Das Phänomen Stress taucht in allen Berufsgruppen auf, wobei besonders auch pädagogische Fachkräfte mit ihren vielfältigen Aufgabenbereichen viele Angriffsflächen dafür bieten.

Inzwischen gibt es eine Reihe von Untersuchungen zur psychischen und physischen Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern. Ein wichtiges Ergebnis ist, dass sich Erzieherinnen und Erzieher Stressbewältigungsstrategien und Entspannungsmöglichkeiten für den Alltag wünschen, um die nötige Kraft für die Ausübung des Berufs zu erhalten bzw. (wieder) zu gewinnen. Auch wenn die Arbeitssituation der Erzieher/-innen nur bedingt auf die der Tagespflegepersonen übertragbar ist, gibt es Parallelen in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation und den Arbeitsbedingungen. Eine Untersuchung im Rahmen der Tagespflege-Skala¹ (TAS) bestätigte mit einem ähnlichen Ergebnis (vgl. Tietze 2006), dass die Arbeitsbedingungen teilweise als belastend erlebt werden.

Um Drucksituationen und Stress gezielt vorzubeugen oder Stressmomente erfolgreich zu bewältigen, ist es äußerst wichtig, sich mit den persönlichen Auslösern von Stress wie auch der individuellen Wahrnehmung auseinanderzusetzen. Dies ist bedeutsam, da die Einschätzung einer Situation immer subjektiv ist und von vielen Faktoren wie der momentanen Stimmung, früheren Erfahrungen oder auch Persönlichkeitsmerkmalen und den Rahmenbedingungen abhängig ist. Hat die Person beispielsweise in einer früheren ähnlichen Situation erlebt, dass ihre Bemühungen und Anstrengungen ausweglos waren, werden sich mit hoher Wahrscheinlichkeit diese Gedanken jetzt wieder einstellen. Dazu kommen Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus oder Ängstlichkeit, die sich auf die Bewältigung von Stresssituationen auswirken. Auch spielen die eigenen Erwartungen, Ziele, Wertmaßstäbe und Überzeugungen eine große Rolle. Diese Faktoren beeinflussen die subjektive Wichtigkeit von Ereignissen oder täglichen Widrigkeiten unabhängig davon, ob sie nun vorhersehbar oder unvorhersehbar sind. Unabhängig von der subjektiven Wahrnehmung einer Situation gibt es verschiedene (Lebens-)Ereignisse, die von relativ vielen Menschen als belastend erlebt werden, wie Pubertät, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit oder der Tod eines Angehörigen. Manche dieser Ereignisse sind Entwicklungsaufgaben, die jeder Mensch bewältigen muss und die zu einer persönlichen Weiterentwicklung führen, wie z. B. erwachsen werden und der Einstieg in das

¹ Die Tagespflegeskala ist ein Verfahren, mit dem die pädagogische Qualität in Tagespflegestellen differenziert ermittelt werden kann; Tietze, Knobloch, Gerszonowicz 2005. Dazu wurden sechs Bereiche festgelegt, die wiederum durch verschiedene Merkmale beschrieben werden:

1. Platz und Ausstattung: die Merkmale beziehen sich z.B. auf die Größe der Tagespflegestelle oder die räumliche Ausstattung
2. Betreuung und Pflege der Kinder: die Merkmale beziehen sich z.B. auf Ruhe- und Schlafzeiten, die Gestaltung von Begrüßung/Verabschiedung oder Körperpflege.
3. Sprachliche und kognitive Anregungen: die Merkmale beziehen sich z.B. auf Materialien oder Aktivitäten und Anregungen der Tagespflegeperson, die die Kinder unterstützen, grundlegende Sachverhalte und Zusammenhänge in ihrer Umwelt zu erfassen.
4. Aktivitäten: die Merkmale beziehen sich z.B. auf Aktivitäten und Anregungen der Tagespflegeperson, die es den Kindern ermöglichen, ihre Umwelt in vielfältiger Weise zu erkunden.
5. Soziale Entwicklung: die Merkmale beziehen sich z.B. auf die Verantwortung und Rolle der Tagespflegeperson bei der Gestaltung der Eingewöhnungsphase oder Übergänge in andere Institutionen.

Berufsleben. Aber auch die erfolgreiche Bewältigung von kritischen Lebensereignissen wie einer lebensbedrohlichen Krankheit kann trotz allem zu persönlichem Wachstum führen.

Stress ist immer an eine wechselseitige Beziehung zwischen der Person und ihrer jeweiligen Umwelt gebunden. Daher ist eine Situation auch nicht per se stressig, sondern wird erst durch die Person so empfunden. Erst dann werden die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) in dieser Situation als nicht mehr ausreichend wahrgenommen oder werden zu sehr beansprucht. Es entsteht ein Ungleichgewicht zwischen den uns gestellten Anforderungen und unseren Möglichkeiten ihrer Bewältigung. Aber auch Unterforderung kann zu Stress führen. Eine gleiche Situation kann für eine Person eine reizvolle Herausforderung mit positiven Gefühlen wie Neugier, Zuversicht und Interesse bedeuten und für eine andere Person eine Bedrohung mit Gefühlen wie Angst, Besorgnis und Ärger sein. Die positive Wahrnehmung, Einstellung bzw. Bewertung von Stress nennt man **Eustress**, das negative Wahrnehmen und die Reaktion darauf wird als **Distress** bezeichnet.



Hinweis

Der Fortbildner oder die Fortbildnerin sollte die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihre eigene Wahrnehmung im Erleben von Stress lenken. „Welche Faktoren beeinflussen meine Wahrnehmung/mein Empfinden von Stress?“

Zeit: 20 Minuten



Übung: Assoziationen und persönliche Stresssituationen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigen sich mit ihren Assoziationen zu persönlichen Stresssituationen.

Ziel: Persönliche Gedanken und Situationen, die man individuell mit Stress in Verbindung bringt, werden reflektiert.

Material: Arbeitsblatt „Assoziationen und persönliche Stresssituationen“ im Anhang, Stifte

Arbeitsform: Einzelarbeit

Zeit: 20 Minuten



Der Alltag in der Kindertagespflege – Was für ein Stress?

Der Arbeitsplatz der Tagespflegeperson befindet sich in den meisten Fällen in den eigenen vier Wänden. Damit verläuft die Grenze zwischen beruflich und privat fließend und es ist ein großer Spagat, diese beiden Bereiche zu verbinden und zu bewältigen. In den Privaträumen arbeitet keine Kollegin und kein Kollege mit und unterstützt direkt in anstrengenden und stressigen Situationen oder ist einfach nur da, damit sich die Tagespflegeperson für eine kurze Auszeit aus dem Geschehen ausklinken kann. Es gibt keine Rückzugsmöglichkeiten und keine Pausen, in denen sich Kinderlärm oder Unruhe einmal ausblenden lässt. Die Tagespflegeperson arbeitet nahezu ohne Unterbrechung und ist für alle Belange des Alltags in der Kindertagespflege gleichermaßen zuständig. An sie und die von ihr ausgeübte Tätigkeit werden von den Menschen, mit denen sie tagtäglich interagiert, individuelle Erwartungen gestellt. Und auch der eigene Anspruch an sich selbst wie auch an den jeweiligen Mitmenschen kennzeichnet das tägliche Handeln.

Durch den gesetzlich verankerten Förderauftrag in der Kindertagespflege haben sich die Anforderungen an die Tagespflegepersonen zudem deutlich erhöht. Sie sollen das Kind zu einem selbstverantwortlichen, gemeinschaftsfähigen und lernkompetenten Menschen erziehen und gleichzeitig traurige Kinder trösten, gelangweilten Kindern motivierende Anregungen geben, Streithähne bremsen, die Kleinen pflegen und den Größeren beim Anziehen helfen. Die individuelle Stärkung von Kompetenzen sowie die sprachliche, naturwissenschaftliche, musische und motorische Förderung kommen noch dazu. Nach „Dienstschluss“ ist die Tagespflegeperson weiterhin an ihrem Arbeitsplatz „eigene Wohnung“ und erledigt Schreibaufgaben, bereitet pädagogische Angebote vor, führt Elterngespräche oder dokumentiert Beobachtungen über die Kinder. Mit der Versorgung der eigenen Kinder und der Erledigung der Hausarbeit setzt sich die Arbeit fort. Manchmal wird noch bis zum Einschlafen über ungelöste Probleme der Kinder, mit den Eltern oder des Alltags gegrübelt. Da ist es kein Wunder, wenn sich Tagespflegepersonen zuweilen überfordert fühlen und daran zweifeln, ob sie allen Kindern gerecht werden und auch noch genügend Kraft für sich selbst und die Doppelbelastung durch Beruf und Familie haben.

Die persönlichen, fachlichen, körperlichen und emotionalen Anforderungen an die Tätigkeit als Tagespflegeperson sind so vielfältig und anspruchsvoll, dass sich die Kraft, der Antrieb und die Motivation für ein erfolgreiches und aktives Handeln erschöpfen können. Umso wichtiger erscheint es, den Nährboden von Stress zu identifizieren und Grenzen in den Erwartungen abzustecken.



Diskussionsfrage

„Welche Anforderungen kenne ich aus meinem Alltag?“

Zeit: 25 Minuten



Übung: 4 Ecken – Perspektive

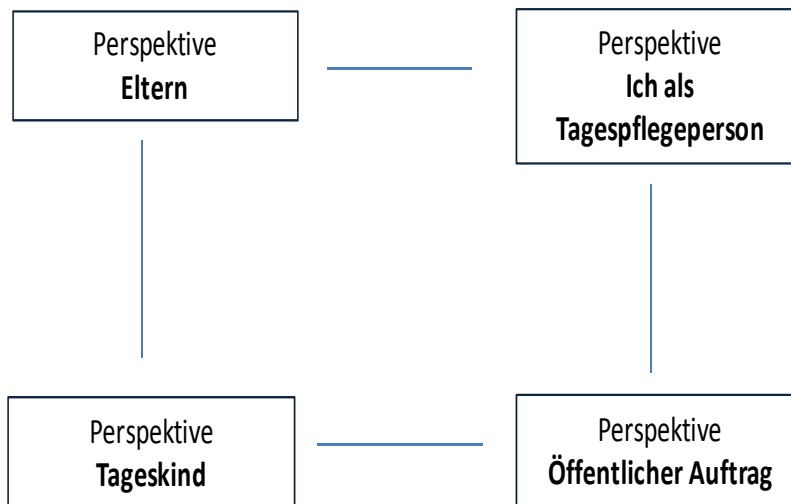
Erwartungen können aus unterschiedlichen Perspektiven und Interessenlagen betrachtet werden, wobei es zu berücksichtigen gilt, dass es sich immer um die persönlichen Wahrnehmungen handelt, wie die Erwartungen erfasst und beurteilt werden.

Es werden vier Kleingruppen gebildet.

In jeder Ecke des Seminarraums wird ein Schild mit einer Perspektive aufgehängt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen versammeln sich in ihrer Kleingruppe bei jeweils einer Perspektive und tauschen sich über die Erwartungen aus. Nach ca. 15 Minuten wechselt die Kleingruppe zur nächsten Perspektive, sodass sie nach und nach über alle Perspektiven spricht.

Anschließende Gesprächsrunde im Plenum nach folgenden Fragen:

- „Welche Erwartungen werden wahrgenommen?“
- „Wie beurteile ich die unterschiedlichen Erwartungen?“
- „Führen sie zum Erleben von Stress?“
- „Was nehme ich persönlich wahr?“
- „Wo bekomme ich Feedback für meine Arbeit?“
- „Was kann ich bewirken?“
- „Bekomme ich Selbstbestätigung?“



Ziel: Erkunden von verschiedenen Erwartungen, die sich an die Tagespflegeperson richten

Material: Schilder „Perspektiven“, Befestigungsmaterial

Arbeitsform: Austausch in Kleingruppen und Plenum

Zeit: 80 Minuten



Übung: „Wie bewältige ich stressreiche Situationen?“

Hierbei handelt es sich um eine Einzelarbeit, bei welcher das Arbeitsblatt „Wie bewältige ich stress-reiche Situationen?“ ausgefüllt wird.

Ziel: Bewusstmachung und Reflexion der eigenen Reaktionen in stressreichen Situationen

Material: Arbeitsblatt „Wie bewältige ich stressreiche Situationen?“ im Anhang, Stifte

Arbeitsform: Einzelarbeit

Zeit: 20 Minuten



Einführung eines Lerntagebuchs

Im Laufe der Fortbildung sollen die von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen gemachten Erfahrungen und das erweiterte Wissen kontinuierlich festgehalten werden. Dazu soll ein sogenanntes Lerntagebuch dienen. Das Führen von Lerntagebüchern ist eine bewährte Methode, um die eigene Lernpraxis zu dokumentieren, zu erkunden, zu überprüfen und möglicherweise zu verändern (vgl. Stangl 1998). Solch eine Art der persönlichen Dokumentation dient folglich der Reflexion des Gehörten, Erfahrenen und Erlebten, aber auch der Unterstützung und Vergewisserung des eigenen Lernprozesses. Eine aktive Wiederholung und Verschriftlichung der wesentlichen Inhalte des Qualifizierungsmoduls ist besonders wichtig für die Einprägung und Nachhaltigkeit der Themen und Inhalte. Ebenso unterstützt ein Lerntagebuch durch eigene Formulierungen eine gezieltere reflektierte Auseinandersetzung mit dem Material (z. B. durch begründete Zustimmung oder Ablehnung, durch Herstellen von Beziehungen zu persönlichen Erfahrungen, das Beschreiben eigener Ideen und das Entwickeln von Lösungsvorschlägen).

Beim Führen eines Lerntagebuchs ist es wichtig, seinen eigenen Stil der Dokumentation zu finden. Es soll sich beim Lerntagebuch wie bei einem normalen Tagebuch um ein fortgesetztes Zwiegespräch des Teilnehmers/der Teilnehmerin mit sich selbst handeln. Es gibt daher keine allgemein-verbindliche Form, wie man es „richtig“ macht. Das Lerntagebuch unterliegt keiner Bewertung und kann in vielfältiger Form (Aufsatz, kurzer Satz, Notiz, Bild, Skizze, Arbeitsblatt...) geführt werden.

Es empfiehlt sich, das Lerntagebuch regelmäßig nach Ablauf eines jeden Seminarblocks zu führen. Daneben können die Teilnehmer/-innen ihre Einträge zu Hause vervollständigen. Folgende Fragestellungen könnten zur Dokumentation herangezogen werden:

- Was habe ich Neues gelernt?/Was ist mir aufgefallen? (in Bezug auf die Inhalte oder in Bezug auf mich als Person)
- Was berührt mich?/Was lässt mich gedanklich nicht los?/Was beschäftigt mich nachhaltig?

- Woran werde ich inhaltlich noch weiterarbeiten?
- Was möchte ich in den nächsten Tagen/Wochen einmal anwenden?
- Was will ich noch nachholen/klären?
- Welche Veränderungen (persönliche Ansichten, Einstellungen, Verhaltensweisen, Interessen ...) kann ich bei mir selbst beobachten?

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, ein Lerntagebuch anzulegen. So kann beispielsweise ein Schnellhefter, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Arbeitsblätter und Notizen einheften, dazu dienen.²

Nach der Einführung des Lerntagebuchs können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits erste Eintragungen vornehmen.

Zeit: 45 Minuten



Hinweis:

Es empfiehlt sich, während der Seminarblöcke einen Büchertisch aufzustellen. Dieser Büchertisch kann mit ausgewählten Büchern aus der Literaturliste, empfohlenen Büchern der Fortbildner/innen und auch mit Büchern der Teilnehmer/innen bestückt werden.

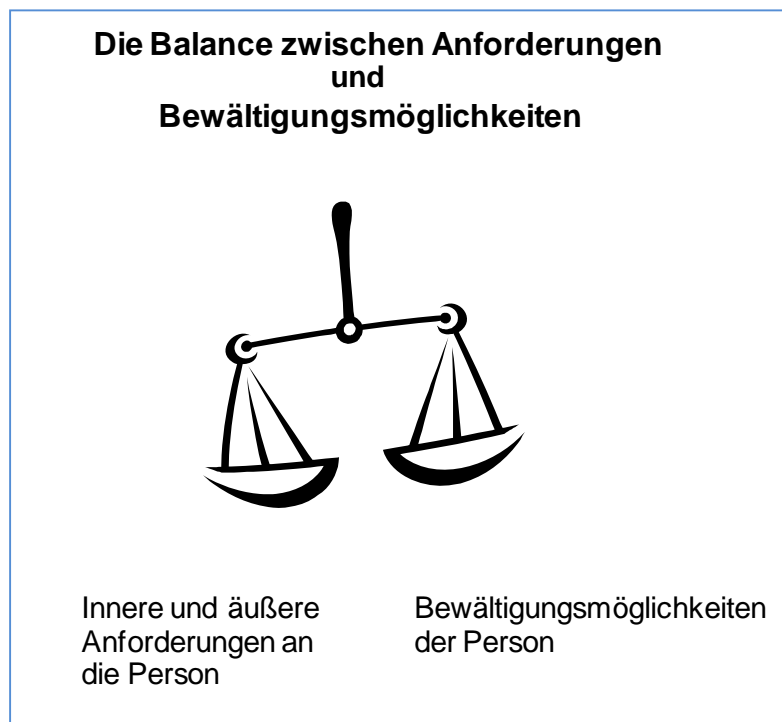
² Es empfiehlt sich, bereits bei der Anmeldung der Teilnehmer/innen darauf hinzuweisen, einen Hefter o.ä. mitzubringen.

2. Seminarblock



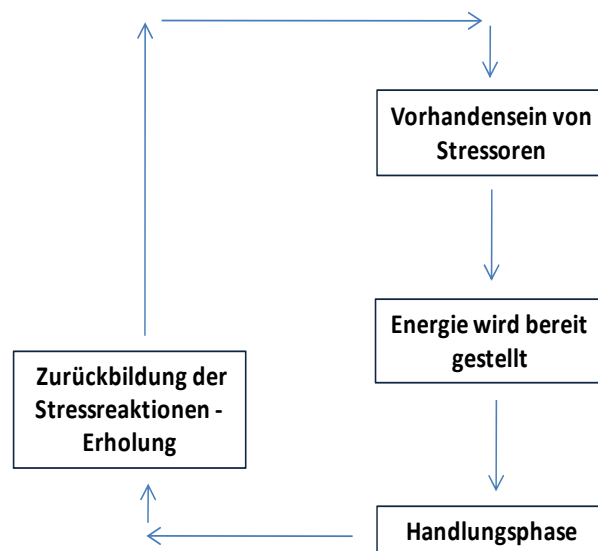
Stress, Stressfaktoren und Ressourcen

Stress entsteht durch unangenehme Empfindungen und Reizereignisse. Diese werden als Stressfaktoren bzw. **Stressoren** bezeichnet. Dabei hängt es immer von verschiedenen individuellen und/oder umgebungsbezogenen Komponenten ab, ob die jeweiligen inneren und äußeren Erwartungen und Anforderungen als Stressor erlebt werden. Dies tritt dann ein, wenn die Reizereignisse durch die Person nicht als angenehm und somit positiv, sondern als unangenehm und folglich negativ bewertet werden. Die körperliche und psychische Reaktion auf wahrgenommene Stressoren in Form von hormonalen Veränderungen, Körperspannung oder erhöhter Herz-Kreislauf-Aktivität bezeichnet man schließlich als **Stress**. Die Reaktionen, Veränderungen und die einsetzende Aktivierung verfolgen das Ziel der Stressbewältigung, also sich auf die wahrgenommene Bedrohung, Herausforderung oder Schädigung einzustellen. Stress ist ein Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen an eine Person und den für deren Bewältigung zur Verfügung stehenden **Ressourcen**. Die Ressourcen sind verschiedene Eigenschaften der Person, wie z. B. körperliche Leistungsfähigkeit, und genauso soziale, wirtschaftliche und berufliche Rahmenbedingungen. Um Stress wirkungsvoll bewältigen zu können, sollte man seine persönlichen Stresssituationen kennen. Nur so kann ein gezielter Bewältigungsprozess eingeleitet werden.



Der Mensch reagiert auf das Vorhandensein von Stressoren ähnlich wie in einer Alarmsituation: Da der Körper der Einwirkung von Stress verursachenden Faktoren nicht passiv ausgeliefert ist, wird in Gehirn und Muskeln Energie in Form von unterschiedlich stark ausgeprägten Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Bewältigung und Verarbeitung bereitgestellt. Die auf diesem Wege freigesetzte Energie wird in der sich anschließenden Handlungsphase verbraucht. Es folgt eine Erholungspause, in der die Kraftreserven wieder aufgefüllt werden.

Bei einem großen Teil der (berufstätigen) Menschen ist die ursprüngliche Balance zwischen Anspannung und Entspannung beeinträchtigt. Eine hohe Anzahl von Stressoren in der täglichen Arbeit kann in Verbindung mit individuellen Risikofaktoren, einem defizitären Lebensstil und persönlichem Fehlverhalten dazu führen, dass sich ein hohes Erregungsniveau aufbaut. Diese Energie kann sich nicht immer ohne Weiteres abbauen, was sich in der Folge negativ auf die Regeneration des Organismus auswirkt (Kogel/Kühne 2008, S. 7). Ein Beispiel aus dem Alltag, wie sich diese nicht abgebaute Energie äußert bzw. wie sie wahrgenommen wird, kann Herzklopfen sein oder, dass man sich getrieben fühlt oder nicht zur Ruhe kommt.



Als Tagespflegeperson (und als Privatperson) sind wir zahlreichen Einflüssen, Bedingungen und Faktoren ausgesetzt. Diese beeinflussen uns, doch die individuelle Komponente, also die Einschätzung der einzelnen Erwartungen und Anforderungen durch die Person, spielt eine immens wichtige Rolle. Wie beurteile ich die Erwartungen und Anforderungen? Als irrelevant, als wünschenswert oder vorteilhaft, als stressend? Wenn sie als stressend erlebt werden, dann wird eine weitere Bewertung erforderlich. Die Bewertung ist hier im Sinne der Einschätzung der individuellen Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten zu verstehen: Reichen die eigenen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten – die Ressourcen – zur Bewältigung der Stresssituationen aus oder werden sie überbeansprucht? Ressourcen in der Arbeitswelt können Folgende sein:

- die Möglichkeit, das berufliche Wissen und Können tatsächlich einzusetzen,
- die Vielfalt der Arbeitsaufgaben,
- unterstützende Kollegen und Kolleginnen,
- die Fähigkeit, sich Neues anzueignen,
- ein ausreichender Entscheidungsspielraum oder
- positive Erfahrungen.



Diskussionsfrage:

„Welche Ressourcen habe ich?“

Zeit: 40 min.

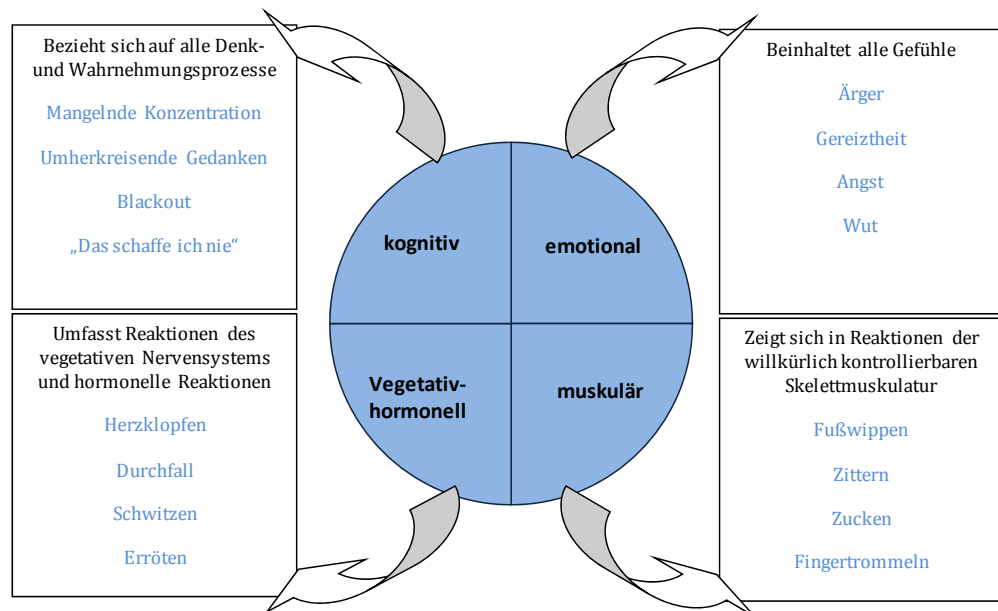
Die vier Ebenen der Stressreaktion

Das persönliche Empfinden von Stress verursacht unterschiedliche Stressreaktionen. Diese zeigen sich auf der kognitiven, der emotionalen, der muskulären und der vegetativ-hormonellen Ebene (Zimbardo 1995, S. 576 in Kogel/Kühne 2008, S. 19). Die kognitive Ebene bezieht sich auf Denk- und Wahrnehmungsprozesse, die emotionale Ebene beinhaltet Gefühle. Die muskuläre Ebene zeigt sich in Reaktionen der willkürlich kontrollierbaren Skelettmuskulatur, und die vegetativ-hormonelle Ebene umfasst die Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der hormonellen Reaktionen.



Übung: Die vier Ebenen der Stressreaktion

Die unterschiedlichen Stressreaktionen sind wie folgt unterteilt:



In folgender Übung sollen die Teilnehmer/innen folgende Stressreaktionen den oben nach Zimbardo dargestellten vier Ebenen der Stressreaktionen zuordnen:

- Mangelnde Konzentration
- Fingertrommeln

- Ärger
- Zucken
- Erröten
- Umherkreisende Gedanken
- Herzklopfen
- Blackout
- Gereiztheit
- Durchfall
- Schwitzen
- Zittern
- Wut
- Fußwippen
- Angst
- „Das schaffe ich nie!“

Die Aufgabe kann erweitert werden, indem von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eigene (bewusst) erlebte Stressreaktionen zugeordnet werden.

Ziel: Die verschiedenen Stressreaktionen kennenlernen und sie den Ebenen zuordnen können.

Material: Arbeitsblatt „Die vier Ebenen der Stressreaktion“, siehe Anhang, Stifte

Arbeitsform: Partnerarbeit

Zeit: 30 Minuten



Folgen von Stress

Die Stressreaktionen auf den genannten Ebenen sind einige Facetten der unmittelbaren Folgen von Stresserleben. Diese kurzfristigen Folgen werden durch langfristige Folgen ergänzt (Bamberg/Busch 2009, S.15; Kogel/Kühne 2008, S. 20), welche ebenso auf den vier Ebenen zum Ausdruck kommen.

Langfristige Folgen von Stress

Kognitiv	Emotional
Konzentrationsstörungen	Gereiztheit
Gedächtnisstörungen	Depressionen
Leistungsstörungen	Nervosität
Alpträume usw.	Unsicherheit usw.
Vegetativ-hormonell	Muskulär
Bluthochdruck	Muskelverspannungen
Schlafstörungen	Schnellere Ermüdbarkeit
Verdauungsbeschwerden	Entspannungsunfähigkeit
Migräne usw.	Rückenschmerzen usw.

Viele der unter den langfristigen Folgen genannten Punkte werden nicht unbedingt sofort mit dem Erleben von Stress in Verbindung gebracht. An dieser Stelle ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass hier von Reaktionen gesprochen wird, die durch das andauernde Vorhandensein einer Überforderungssituation hervorgerufen werden. Der Körper sendet die langfristigen Folgen als Signale, die als Warnzeichen zu verstehen sind. Nur mit dem Wissen um die eigenen individuellen Stresssignale kann gezielt die aktuelle Situation analysiert und können Veränderungen eingeleitet werden, wie z. B. eine Auszeit nehmen oder dem Alltag eine andere Struktur geben.

Langfristig sind die Folgen von Stress auch unter weiteren Gesichtspunkten zu betrachten. So zählt der Gebrauch bzw. die Zunahme gesundheitsschädlicher Konsumgewohnheiten (Rauchen, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch) zu den Folgen von Stress, die sich auf der Verhaltens-ebene zeigen. Auch die Einschränkung von Freizeitaktivitäten oder von Kontakten bis zur Vereinsamung im sozialen Umfeld zählen dazu. Über die Aspekte hinaus, die unmittelbar an sich selbst und dem eigenen Verhalten festgestellt werden können, wirkt sich das Erleben von Stress auch auf die Beziehung zum Partner, auf die eigenen Kinder und andere soziale Kontakte aus. In ähnlicher Weise trifft dies auch auf die betreuten Kinder und deren Eltern zu.

Die langfristigen Folgen zeigen sich in Reaktionen auf der individuellen Ebene sowie in Auswirkungen, die sich in der Interaktion mit dem Gegenüber zeigen. Hier sprechen wir auch von einem Übertragungseffekt. Das heißt beispielsweise, dass die aus der Arbeitsbelastung resultierende Gereiztheit sich auch auf den Kontakt mit einer Freundin übertragen kann. Erst wenn diese Aspekte bewusst werden, können sie offen angesprochen werden. Damit ist bereits ein wichtiger

Schritt in Richtung einer möglichen zukünftigen konstruktiven Stressbewältigung getan. Die eigenen Stresssignale und Folgen sind dadurch erkannt.



Diskussionsfrage:

„Welche weiteren Folgen von Stress sind bekannt?“

Zeit: 25 Minuten



Übung: Stress-„Äußerungen“

Die Stress-Äußerungen werden in der Kleingruppe diskutiert. Mögliche Fragestellungen dafür sind:

„Gibt es Äußerungen, die auch von mir sein könnten?“

„Erkenne ich Situationen wieder?“

„Welche Gefühle und Verhaltensweisen zeige ich?“

„Wie wirken sich diese bei den Kindern aus?“

Ziel: Durch die Äußerungen soll ein Einblick in die verschiedenen Auswirkungen des eigenen Verhaltens und des Empfindens deutlich werden.

Arbeitsform: Gruppenarbeit

Material: Arbeitsblatt „Stress-Äußerungen“ im Anhang

Zeit: 30 Minuten



Übung: Der positive Stress - oder - Wann wird der Stress zum Stress?

Die in Stresssituationen einsetzende Energiebereitstellung geht mit einer deutlichen Aktivierung einher. Diese Erhöhung des Erregungsniveaus ist bis zu einem gewissen Grad sogar leistungsfördernd. Eine mittlere und somit günstige Stressdosis einhergehend mit einem geringen Maß an Stressreaktionen kann zu guten Leistungen und gleichzeitigem Wohlbefinden führen.

Ziel: Durch die Äußerungen soll ein Einblick in die verschiedenen Auswirkungen des eigenen Verhaltens und des Empfindens deutlich werden.

Arbeitsform: Gruppenarbeit

Material: Arbeitsblatt „Stress-Äußerungen“ im Anhang

Zeit: 30 Minuten



Wie Kinder sind - was Kinder brauchen: keinen Stress!

Kinder kommen mit einer bemerkenswerten und faszinierenden Ausstattung zur Welt. Bereits vom ersten Tag an wollen sie aktiv an ihrer Umwelt teilnehmen und auch auf sie einwirken. Deshalb verfügen sie über großen Wissensdurst und vielfältige Kompetenzen³. Um in ihren Wahrnehmungsfähigkeiten und ihrer Weltaneignung unterstützt zu werden, benötigen sie Personen, die mit Feinfühligkeit, Wertschätzung und Empathie auf sie eingehen und um ihre Schutzbedürftigkeit wissen. Diese Personen sind in erster Linie die Mutter bzw. die Eltern des Kindes. Aber auch andere Personen wie die Tagespflegeperson können zu wichtigen Bindungspersonen für das Kind werden.

Die Bindungsforschung hat eindrucksvoll deutlich gemacht, dass Kinder – insbesondere die kleinen Kinder – Bezugspersonen brauchen, um sich einerseits zu eigenständigen, sozial kompetenten und verantwortungsvollen Persönlichkeiten zu entwickeln und dass andererseits der weitere Lebensweg der Kinder immer auch von den erlebten Beziehungserfahrungen geprägt wird. Eine tragfähige Beziehung bzw. eine Bindung ist dann gegeben, wenn das Kind in neuen oder bedrohlichen Situationen durch die Bezugsperson Nähe und Sicherheit erfährt. Wird das Bindungsbedürfnis befriedigt und das Kind fühlt sich sicher, kann es sich Neuem zuwenden und die Umgebung neugierig erkunden.⁴ Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen und die Entwicklung des Kindes. Dieses Verhalten wird als Explorationsverhalten bezeichnet. Das kindliche Verhalten ist demnach immer ein gesteuertes Zusammenspiel von Bindungs- und Explorationsverhalten.

Verhalten wird als Explorationsverhalten bezeichnet. Das kindliche Verhalten ist demnach immer ein gesteuertes Zusammenspiel von Bindungs- und Explorationsverhalten.

Nun ist die Tagespflegeperson-Kind-Beziehung natürlich nicht mit der Mutter-Kind-Bindung gleichzusetzen. Jedoch können ihr durchaus bindungsähnliche Eigenschaften zugesprochen werden. Sichere Tagespflegeperson-Kind-Bindungen können insbesondere in kleineren und stabilen Gruppen, wie wir sie in der Kindertagespflege haben⁵, entstehen, da dort die Gruppenatmosphäre durch ein individuell-empathisches Verhalten der Tagespflegeperson bestimmt wird, das

³ Seit gut 20 Jahren gibt es eine systematische Säuglingsforschung. Sie untersucht mit einflussreichen Methoden die Kompetenzen von Kindern, die gerade auf die Welt gekommen sind (vgl. Dornes 1993, S. 34ff; 2000, 19f.). Danach verfügen schon Säuglinge über folgende Kompetenzen:

- Wahrnehmungsleistungen der einzelnen Sinne und ihre Koordination
- aktive Einflussnahme auf die Umwelt
- soziale Kompetenzen
- emotionale Kompetenzen
- Selbstgefühl

⁴ Im Modul 6 des DJI-Curriculums „Fortbildung von Tagespflegepersonen“ (vgl. Weiß u.a. 2009) werden die Bedeutung der Eingewöhnung und die sichere Gestaltung der Übergänge vertieft.

⁵ Kinder können durch andere Bindungspersonen lernen, Bindungen einzugehen, z.B. zu anderen Kindern. Besonders die Kindertagespflege mit kleinen Gruppengrößen bietet dafür gute Bedingungen.

am jeweiligen Kind ausgerichtet ist.⁶ Da die Bedeutung der Bezugspersonen für die kindliche Entwicklung, das Wissen um die Balance von Bindungs- und Explorationsverhalten und die moderne Sicht des Kindes als unumstritten gelten, wird unmissverständlich deutlich, dass in der Arbeit mit kleinen Kindern Stressreaktionen der Betreuungsperson wie Ärger, Ungeduld, Hektik oder Überreiztheit negative Auswirkungen auf das Zusammensein mit den anvertrauten Kindern haben können. Der eigene Stress wirkt sich auf das Verhalten und Handeln aus und die Tagespflegeperson ist nicht mehr in der Lage, auf die Bedürfnisse und Signale der Kinder so einzugehen, wie sie es brauchen. Dazu gehört die Fähigkeit, feinfühlig die Verhaltensweisen und Befindlichkeitsäußerungen der Kinder wahrzunehmen, sie zutreffend zu interpretieren sowie prompt und angemessen zu reagieren. Entspricht das Verhalten der Tagespflegeperson nicht den kindlichen Bedürfnissen, kann die Beziehungsebene Schaden nehmen und sich eine negative Beziehungserfahrung für das Kind entwickeln.

Aber gerade die Beziehung zwischen Tagespflegeperson und Kind ist das Herzstück im pädagogischen Prozess. Eine hilfreiche und unterstützende Beziehung ist nicht nur ein zentraler Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung von Kindern, sondern sie kann darüber hinaus auch eine ausgleichende, stärkende und bereichernde Wirkung bei Kindern haben, die ansonsten eher beeinträchtigende Lebensbedingungen vorfinden.

Die Kinder, die sich bei ihrer Betreuungsperson gut aufgehoben fühlen und bei ihr sichere emotionale Geborgenheit erfahren, können sich angstfrei, offen und aufnahmebereit der Welt zuwenden, können lernen und kreativ sein und ihre Potenziale entwickeln.



Es gilt: Kinder brauchen für ihre Entwicklung und (Selbst-)Bildung Halt und Sicherheit, d. h. verlässliche und tragfähige Beziehungen und Bindungen, um später im Leben auch selbst in der Lage zu sein, verlässliche und emotional offene Beziehungen eingehen zu können.

⁶ Sehr lesenswert und anschaulich sind diesbezüglich die Kapitel „Die Erzieherin-Kind-Beziehung“, „Kriterien für eine gute Erzieherin-Kind-Beziehung“ und „Wie werde ich eine gute Beziehungspartnerin?“ in Viernickel/Völkel 2009, S. 25-52.



Exkurs:

Bindungseigenschaften, die im Alltag der Kindertageseinrichtung und der Kindertagespflege dargestellt werden (vgl. Ahnert 2007 in Viernickel/Völkel 2009, S. 30)

Bindungseigenschaften der Tagespflegeperson-Kind-Beziehung⁷

Zuwendung	Eine liebevolle und emotional warme Kommunikation ist die Grundlage einer Bindungsbeziehung, bei der das Kind und die Tagespflegeperson Freude an einer gemeinsamen Interaktion haben.
Sicherheit	Die zentrale Funktion einer sicheren Bindungsbeziehung ist es, dem Kind ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Kinder spielen intensiver und erkunden ihre Umwelt aufgeschlossener, wenn die Tagespflegeperson selbst bei diesen eigenaktiven Tätigkeiten des Kindes verfügbar bleibt.
Stressreduktion	Befindet sich das Kind in einer misslichen Lage, wird es Trost und Unterstützung suchen. Mit dem Ziel, den Stress zu mildern, hilft die Tagespflegeperson dem Kind vor allem, seine negativen Emotionen zu regulieren, Irritationen und Ängste zu überwinden und zu einer positiven emotionalen Stimmungslage zurückzukehren.
Explorationsunterstützung	Das eigenständige Erkunden kann sich vor allem dann entwickeln, wenn das Kind bei Unsicherheiten und Angst zu der Tagespflegeperson zurückkehren oder sich rückversichern kann. Die Tagespflegeperson wird dieser Funktion in besonderer Weise gerecht, wenn sie auch gleichzeitig zu neuem Erkunden ermutigt.
Assistenz	Gelangt das Kind bei schwierigen Aufgaben an die Grenzen seiner Handlungsfähigkeit, braucht es zusätzliche Informationen und Unterstützung. Besteht eine sichere Tagespflegeperson-Kind-Bindung, wird das Kind diese Hilfen vorrangig bei dieser Bindungsperson suchen und von ihr auch akzeptieren.

⁷ Modifiziert nach Ahnert 2007 „Die Erzieherin-Kind-Beziehung“ in Becker-Stoll u.a. 2007

Diese Eigenschaften sind in jeder Beziehung zwischen Tagespflegeperson und Kind in unterschiedlichem Maße vorhanden. Gelingt es, den genannten Aspekten in einem hohen Maße gerecht zu werden, so ist auch die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das Kind seine Erzieherin/ seinen Erzieher oder seine Tagesmutter/seinen Tagesvater als sicheren Rückhalt empfindet und stressfrei seine Welt entdecken kann.



Handout:

„Eigenschaften der Tagespflegeperson-Kind-Beziehung“ im Anhang.

Negative Gefühle den Kindern gegenüber

Unabhängig davon, was uns als Tagespflegeperson motiviert hat, diese Tätigkeit ausüben zu wollen, war sicherlich die Tatsache, gerne mit Kindern zusammen zu sein, ein Grund dafür. Gleichzeitig verbinden sich mit der Tätigkeit in der Kindertagespflege Wertvorstellungen und Prinzipien für die eigene Arbeit und die Begegnung mit Kindern. Der Umgang mit Kindern konfrontiert immer mit den eigenen Gefühlen, seien sie positiv oder auch negativ. Es ist normal, dass es in den Begegnungen mit den Kindern oder dem einzelnen Kind auch negative Gefühle geben kann. Diese Gefühle entstehen aus den unterschiedlichsten Gründen. Das Verhalten eines Kindes kann beispielsweise von der Tagespflegeperson in bestimmten Momenten als ein Fehlverhalten empfunden werden. Manchmal wird beim Reflektieren der negativen Gefühle, die sich gegen ein Kind wenden, deutlich, dass sich die Emotionen eher gegen die Eltern richten und das Kind anstelle der Eltern steht, da die Eltern nicht greifbar sind. Die Gefühle können sich in Empfindungen wie „sich persönlich angegriffen fühlen“, „sich machtlos fühlen“, „sich verletzt fühlen“, „sich provoziert fühlen“ oder „ärgerlich sein“ ausdrücken. Parallel dazu stellt sich die Empfindung ein, dass wir unfair und unprofessionell sind, da wir diese negativen Gefühle zulassen. Der eigene Anspruch von Souveränität und Sicherheit in der pädagogischen Arbeit rückt in die Ferne, da wir spüren, dass eine Tagespflegeperson, die aufgrund ihrer negativen Gefühle ungeduldig und überreizt ist, ihre Aufgaben nicht in der geforderten Weise erfüllen kann und ein negatives Vorbild darstellt.

Alle Gefühle sind eine Form von Energie, die der Antrieb für unser Verhalten ist. Im Falle von negativen Gefühlen können diese in der so wichtigen Beziehung zwischen Tagespflegeperson und Kind zu Distanz und Zweideutigkeiten im Verhalten führen. Nimmt die eigene Beschäftigung mit der Verärgerung, der Wut, der Verletztheit und der Verzweiflung zu großen Raum ein, entsteht Stress. Reagieren wir nur noch aufgrund unserer negativen Gefühle, dann unterstützen oder fördern wir das Kind nicht und helfen dem Kind auch nicht mit unserem Verhalten.

Eine Art, unseren Stress in solchen Situationen zu verringern, ist es, die Not des Kindes über unser eigenes Verhalten zu erkennen. Hier gilt es, die eigene Perspektive zu ändern und zu fragen:

- „Was braucht das Kind?“

- „Welche Ziele verfolgt das Kind mit seinem Verhalten (schreien, weinen, toben usw.)?“
- „Was ist die positive Seite des Verhaltens des Kindes?“

Um diese Fragen stellen zu können, bedarf es eines hohen Maßes an Selbstreflexion und Engagement für die Arbeit als Tagespflegeperson. Nur so wird es gelingen, sich auf neue Perspektiven einzulassen, die eigenen Verhaltensweisen zu ändern, dem Kind ein Vorbild zu sein und ihm auch in schwierigen Situationen Orientierung zu geben.



Der Fortbildner oder die Fortbildnerin sollte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf hinweisen, dass es erforderlich sein kann, die eigene Gefühlslage durch Supervision zu klären.

Zeit: 65 Minuten



Übung: Umgang mit negativen Gefühlen

Es finden sich jeweils zwei Teilnehmer/-innen, die denken, dass sie gut miteinander reden können, zu einem Paar zusammen. Die Paare suchen sich einen Platz, an dem sie sich ungestört zu folgenden Fragestellungen austauschen können:

- Kenne ich negative Gefühle einem Kind gegenüber?
- Welche Gefühle sind das?
- Wodurch werden sie ausgelöst?
- Wie reagiere ich dann; wie verhalte ich mich?
- Würde ich gerne mein(-e) Verhalten(-sweisen) ändern?

Ziel: Sich eigener negativer Gefühle und des persönlichen Umgangs damit bewusst werden

Arbeitsform: Gruppenarbeit

Material: Partnerarbeit

Zeit: 30 Minuten



Lichtbad

Nach der intensiven Beschäftigung mit negativen Emotionen empfiehlt es sich anschließend, mit einem „Lichtbad“ den 2. Block zu beenden

Ein „Lichtbad“ stimuliert das Wohlfühl.

Farben können Stimmungen beeinflussen. Die Farbe Gelb ist die Farbe der Sonne. Sie stärkt die Nerven, wirkt anregend auf das Drüsen- und Lymphsystem und hat unter anderem einen aufheiternden Effekt. Mit einem „Lichtbad“ können alle ihr Wohlfühl stimulieren.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen eine bequeme Stellung auf ihren Stühlen ein. Die Augen werden geschlossen und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer stellt sich vor, dass die Farbe Gelb von oben nach unten durch alle Körperteile fließt, bis sie den ganzen Körper durchströmt. Dabei bewusst langsam und gleichmäßig atmen. (Greine 2009, S. 153)

Zeit: 5 Minuten



Lerntagebuch:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben am Ende des Seminarblocks Zeit, um Eintragungen in ihr Lerntagebuch vorzunehmen.

Zeit: 15 Minuten



Die Zeitschrift ZeT (siehe Literatur) widmete sich in der Ausgabe 2/2006 dem Schwerpunktthema „Zeitmanagement – Stress“ mit folgenden Aufsätzen:

- Elke Leger, Zeitmanagement für Tagesmütter – Wie sie den Alltag besser in den Griff bekommen
- Haidi Mattick, Stress lass nach! – Wie Stress entsteht und was Sie dagegen tun können
- Petra Stamer-Brandt, Kinder im Stress – Warum Kinder genügend unverplante Zeit brauchen
- Ela Müller, Ohne eine gute Vorbereitung geht es nicht – Erfahrungsbericht einer Tagesmutter
- Wilhelm Kühn, Konsequenz sein – von Anfang an – Wenn Tagesmütter nicht nein sagen können
- Gerd Recke, Durch Entspannung fit fürs Leben – Kinder brauchen einen Hinweis zur Entspannungsfähigkeit

Eventuell lassen sich über den Verlag noch Ausgaben bestellen oder es können einzelne Aufsätze für interessierte Leser/innen kopiert werden

3. Seminarblock



Einstiegsübung: „Darum bin ich Tagespflegeperson!“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden aufgefordert, sich daran zu erinnern und zu beschreiben, welche Gründe sie motiviert haben, Tagespflegeperson zu werden. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin erhält 3 Karten. Auf jede Karte schreibt der Teilnehmer/die Teilnehmerin jeweils einen Grund dafür stichwortartig auf. Die Gründe werden genannt und alle Karten werden anschließend an einer Wand aufgehängt, so dass sie während der Veranstaltung sichtbar bleiben.

Ziel: Sich die individuellen Fähigkeiten, die eigenen Ressourcen und die positiven Merkmale der Tätigkeit verdeutlichen

Arbeitsform: Einzelarbeit

Material: Karten, Stifte

Zeit: 30 Minuten



Stressbewältigung – Stressminderung

Im Weiteren wird es darum gehen, an das bis zu diesem Zeitpunkt vermittelte Hintergrundwissen und die individuelle Auseinandersetzung mit Stress und Stressoren im Kindertagespflege-Alltag anzuknüpfen und nun Möglichkeiten, Methoden bzw. Verfahren kennenzulernen, wie wir im Alltag erfolgreich mit Stress umgehen, das eigene Verhalten reflektieren, Verhaltensweisen ändern und schwierige Situationen als solche wahrnehmen können. Das Ziel heißt auch: Stressprävention.

Bei der Stressbewältigung sind bereits verschiedenste Arten, Formen und Methoden entwickelt, wobei zwischen Möglichkeiten, die am Verhalten der Person ansetzen, und Möglichkeiten, die an den Umweltbedingungen ansetzen, zu unterscheiden ist. Bei der Wahl einer Bewältigungsstrategie ist in erster Linie zu berücksichtigen, welchen Stress die jeweilige Situation erzeugt und welche Bewältigungsstrategie folglich angemessen ist. Es gibt Situationen, aus denen man sich herausziehen und versuchen kann, ihnen zu entgehen, wie beispielsweise den Ausflug mit einer unruhigen und aufgedrehten Kindergruppe in einer überfüllten Straßenbahn zu unterbrechen und eine Pause einzulegen. Bei anderen Situationen haben wir diese Möglichkeiten nicht, z. B. wenn die Kinder untereinander sehr streitsüchtig sind, sich kaum beruhigen lassen und der Betreuungstag noch lange nicht zu Ende ist. Dann müssen wir einen anderen Weg der Stressbewältigung finden. Grundsätzlich muss die Strategie immer individuell zu der jeweiligen Person passen. Während für eine Person ein Spaziergang oder spezielle Entspannungstechniken zur Entspannung und Stressreduktion führen, kann für andere das körperlich anstrengende Arbeiten im Garten eine hilfreiche Stressbewältigung sein (Schwarzer 2001, S. 21f).

Das Bewältigungsverhalten sind Handlungen und Anstrengungen, um den äußeren bzw. den inneren Anforderungen gerecht zu werden, die das seelische und körperliche Wohlbefinden bedrohen oder beeinträchtigen und die eigenen Fähigkeiten überfordern (Schwarzer 2001, S. 21).

Möglichkeiten der Stressbewältigung und Stressminderung

- I. Der Gedankenstopp
- II. Das Gesundheitskonto
- III. Soziale Unterstützung
- IV. Das Tandem
- V. Die Alltagsinventur
- VI. Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“

I. Der Gedankenstopp - Stressbewältigung durch förderliche Gedanken, Bewertungen, Vorstellungen und Einstellungen

Wir kennen es, dass in Stresssituationen zusätzlich beeinträchtigende und negative Gedanken wie „Das schaffe ich nie!“ oder „Die anderen machen das sowieso viel besser als ich“ die Situation noch bedrohlicher erscheinen lassen. Diese negativen Gedanken lösen negative Gefühle wie Angst oder Minderwertigkeit aus. Gleichzeitig werden die eigenen Verhaltensweisen, die genau diese Einstellungen verstärken, gefördert. So stellt man sich selbst bestätigend hinterher fest: „Das habe ich doch gewusst, dass ich das niemals schaffen werde.“

Nun ist es wichtig, diesen Teufelskreis mit Hilfe von förderlichen Gedanken zu unterbrechen, um die eigenen Bewältigungsstrategien zu aktivieren und auf sie zu vertrauen. Förderliche Gedanken haben grundsätzlich einen positiven Einfluss auf unsere Gefühle, unser Verhalten und unser Handeln und steigern unsere positive Grundstimmung. Diese wiederum ermöglicht es einem, die Dinge offener wahrzunehmen und eine größere Flexibilität im Denken zu haben. Zu berücksichtigen ist dabei, die eigenen Erwartungen, Ansprüche und Ziele nicht zu hoch zu hängen, sondern sie realistisch an die eigenen Fähigkeiten und an den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu orientieren. Nicht immer ist es leicht, die Realität und somit die eigenen Grenzen zu akzeptieren, aber: Kein Mensch ist perfekt! Zu hohe Ziele führen leicht dazu, dass die Situation als stressreich eingeschätzt bzw. empfunden wird. Eine realistischere Sichtweise kann den Stress deutlich verringern (Schwarzer 2001, S. 36). Diese Sichtweise und eine daraus resultierende erfolgreiche Stressbewältigung können zu Erfahrungen werden, die sich in ähnlichen Stresssituationen für eine erfolgreiche Bewältigung als förderliche Gedanken ins Gedächtnis rufen lassen.

Handlungsplan

Um mein positives Denken zu fördern, plane ich:

- Ich werde vermehrt auf meine positiven und negativen Gedanken achten!
- In Situationen, in denen ich negative Gedanken habe, werde ich bewusst meine Gedanken stoppen!
- Zu dieser Situation werde ich mir positive Gedanken und Erwartungen formulieren!

Wenn aufkommende negative Gedanken möglichst früh unterbrochen werden, ist die Chance groß, dass wir nicht unüberlegt handeln mit Folgen, die wir nicht einschätzen können. Das Stoppen negativer Gedanken ist relativ einfach: ertappe ich mich beim Grübeln oder bei negativen Gedanken, sage oder denke ich einfach „Stopp“ und übernehme bewusst die Kontrolle über die Gedanken. Dies ist der erste Schritt, um bewusst eine Veränderung der Wahrnehmung des Handelns herbeizuführen. Nun müssen sich förderliche bzw. positive Gedanken und Erwartungen anschließen. Die positiven Gedanken müssen jeweils zur Person passen, da sie genauso individuell wie die eigenen Ansprüche, Normen und Gefühle sind. Leitende Fragen, um sich hilfreiche Gedanken bewusst zu machen, sind (Schwarzer 2001, S. 39):

Was ist für mich das Wesentliche in dieser (Stress-)Situation?

- Was will ich erreichen?
- Was ist die richtige/passende Lösung für das Problem?
- Was muss passieren, damit die Lösung der Stresssituation für mich akzeptabel ist?
- Welche Möglichkeiten habe ich, um diese Situation zu meistern?
- Welches persönliche Wachstum kann ich aus dem Ereignis gewinnen?

Ziel der Methoden „Gedankenstopp“ und „Aufbau günstiger Gedanken“ ist es, mit stressreichen Situationen umzugehen und im besten Fall, diesen bereits im Vorfeld entgegenzuwirken.

Zeit: 30 Minuten



Übung: Gedankenstopp – positive Gedanken

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer notieren für sich eine stressreiche Alltagssituation und formulieren die spontanen stressenden Gedanken.

In einem zweiten Schritt gehen die Teilnehmer/-innen gedanklich in die Situation, um bewusst einen „Gedankenstopp“ einzulegen.

Zuletzt werden nun positive Gedanken und realistische Erwartungen aufgeschrieben. Dafür wird sich Zeit gelassen.

Die einzelnen Schritte werden durch die Fortbildnerin oder den Fortbildner angesagt.

Ziel: Günstige Gedanken in stressreichen Situationen aufbauen

Materialien: Arbeitsblatt „Gedankenstopp – positive Gedanken“ im Anhang, Stifte

Arbeitsform: Einzelarbeit; der Austausch über die Methode kann in der Kleingruppe oder im Plenum sein.

Zeit: 45 Minuten

II. Das Gesundheitskonto

Das Ziel des Gesundheitskontos ist es, der Gesundheit mehr und nachhaltigere Bedeutung beizumessen. Wie bei einem Sparkonto wirft auch das Gesundheitskonto Zinsen ab. „Seine Zinsen zeigen sich in ideeller Form. Dazu zählen u.a.: Wohlfühl – Gelassenheit – Ausgeglichenheit – ganzheitliche Wahrnehmung – gesteigertes Körperbewusstsein (z. B. durch Gewichtsreduktion oder -zunahme) – Lebensfreude – Sinnlichkeit – Gefühl der Selbststeuerung und persönlichen Weiterentwicklung – Selbstwertgefühl – Selbstakzeptanz – Wohlbefinden im Kontakt mit anderen ...“ (Greine 2009a, S. 20).

Natürlich muss jede Tagespflegeperson zunächst einmal für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden sorgen, indem sie ihren Kindertagespflege-Alltag mit gesundem Leben füllt. Dieses gesunde Leben umfasst sowohl eine gesteigerte und nachhaltigere Aufmerksamkeit bezüglich des eigenen Körpers als auch eine ganzheitliche Wahrnehmung und Reflexion von Stressoren im Alltag. Doch das Gesundheitskonto ist auch gleichzeitig das Gesundheitskonto für die Kinder, da es sich direkt auf diese auswirkt.

Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege

Das Gesundheitskonto der Tagespflegepersonen kann folgendermaßen aussehen:



Handout:

„Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege“, siehe Anhang.

In der Gruppe wird sich darüber ausgetauscht, ob es Ergänzungen/Veränderungswünsche gibt.

Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege

Worauf achte ich:

	Monat				Monat			
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Bewegung: Ich nehme jede Gelegenheit wahr, mich drinnen und draußen zu bewegen.								
Ernährung: Ich esse abwechslungsreich, vitaminreich und vielseitig und Sorge dafür, dass ich genügend trinke.								
Entspannung: Ich entspanne mich und schaffe regelmäßig Pausen.								

	Monat				Monat			
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Soziale Beziehungen: Ich bin positiv und gehe offen und vertrauensvoll auf andere zu (Eltern, andere Tagespflegepersonen).								
Kreativität: Ich nutze in meinem Arbeitsalltag Gestaltungsspielräume im Umgang mit Farben, Material, Spielen, Liedern, Ideen ...								
Abgrenzung: Ich nehme meine Wünsche und Bedürfnisse wahr und übe das Nein-Sagen.								
Natur-Erleben: Ich nehme die Natur hautnah wahr und lasse mich trotz des Wetters nicht von meinem Vorhaben abbringen.								
Kommunikation: Ich achte auf höflichen Umgang und gegenseitige Wertschätzung und spreche über niemanden in dessen Abwesenheit schlecht.								
Arbeitsfreude: Ich bereichere meinen Tagesablauf mit spontanen, kreativen Aktivitäten.								
Schlaf: Ich Sorge für genügend Kraftreserven durch ausreichenden Schlaf bei Nacht und genügend Regeneration/Ruhezeiten bei Tag.								
Wochenbilanz								

Quelle: nach Greine 2009

Eine gute Möglichkeit, sein Gesundheitskonto zu führen, ist, sich die Zeit am Ende des Arbeitstages zu nehmen und dort einen Strich oder ein Kreuz zu machen, wo am Tag auf das „Konto“ eingezahlt wurde. Mit der Zeit wird sich das Konto füllen und es werden sich positive Auswirkungen für die Tagespflegeperson selbst sowie für die Gruppe der Tagespflegekinder zeigen. Gleichzeitig sieht man genauso, welche Aspekte man vernachlässigt hat. Hier gilt es dann nachzubessern, indem bewusst ein Bereich mehr in den Blick genommen wird. So können beispielsweise für die

nächste Zeit mehr Aktivitäten für draußen geplant oder spontan durchgeführt werden (Waldspaziergang, Spielplatz, Gartenarbeit mit den Kindern, Pflützenhüpfen etc.).

Zeit: 30 Minuten



Übung: „Was war letzte Woche los?“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen gedanklich in die letzte Arbeitswoche und schauen sich ihre Woche genau an. Die Teilnehmer/-innen haben genügend Zeit, um sich zu erinnern. Anschließend wird das Gesundheitskonto für die vergangene Woche ausgefüllt.

Arbeitsform: Einzelarbeit

Materialien: Arbeitsblatt „Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege“ im Anhang, Stifte

Zeit: 20 Minuten

III. Soziale Unterstützung

Eine wichtige Ressource im Hinblick auf den Umgang mit Stress bzw. Stressprophylaxe ist der Aspekt der sozialen Unterstützung. Wir alle können uns an Situationen erinnern, in denen wir dadurch, dass uns andere Menschen praktisch geholfen und beraten haben oder Vorschläge machen konnten, uns Informationen gegeben haben oder „einfach nur“ da waren, Unterstützung erhalten haben. Diese Menschen sind in erster Linie der Partner oder die Partnerin. Dazu kommen andere Menschen wie Freunde, Nachbarn, Kollegen, Familie und Verwandtschaft usw. Alle diese Personen bilden das Fundament der sozialen Unterstützung. Aus wie vielen Personen das eigene persönliche Fundament besteht, ist dabei eher zweitrangig. Vielmehr hat die Qualität der sozialen Beziehungen zu den Personen des eigenen Umfelds zentrale Bedeutung, denn es kommt auf die daraus entstehende Unterstützung an. Dabei ist von Bedeutung, inwieweit die sozialen Beziehungen von Gegenseitigkeit gekennzeichnet sind. Denn in Beziehungen, die auf einem gegenseitigen Geben und Nehmen beruhen, ist es deutlich leichter, die angebotene Unterstützung anzunehmen. Außerdem verringert sich damit die Gefahr, dass sich einer der Interaktionspartner auf Dauer ausgenutzt fühlen könnte (Kogel/Kühne 2008, S. 32).

Das soziale Netzwerk – unabhängig davon, ob man den beruflichen oder privaten Bereich betrachtet – muss gepflegt werden. Den Chancen und somit positiven Wirkungen sozialer Unterstützung im Beruflichen wie auch Privaten stehen jedoch auch Risiken gegenüber, die ebenfalls angesprochen werden sollen. Ist eine Unterstützung zum Beispiel mit Erwartungen verbunden, so können beim Empfänger Verpflichtungs- oder Schuldgefühle entstehen. Auf der anderen Seite besteht bei einem zu starken Engagement für die Belange anderer für die gebende Person die Gefahr, eigene Bedürfnisse nicht mehr zu spüren und zu vernachlässigen.

Ein soziales Netzwerk kann durch unterschiedliche Arten von Hilfe unterstützen. Es kann unterschieden werden zwischen **emotionaler Hilfe**, bspw. durch Trost, Zuwendung, Mitgefühl und Zuhören, **instrumenteller Unterstützung**, z. B. durch das Übernehmen von Aufgaben und entlastender Taten, und **informeller Unterstützung**, wie z. B. das Geben von Ratschlägen, Aufzeigen von Alternativen etc.

Alle Formen der sozialen Unterstützung führen zur Verringerung oder Bewältigung von Stressbelastungen und stellen eine wertvolle Ressource im Alltag dar.

Es kann allerdings zu belastenden Situationen und Problemen im Alltag der Kindertagespflege kommen, in denen das soziale Netzwerk um professionelle Mitwirkung erweitert werden muss, um mit fachkundiger Hilfe diese bestimmten Probleme angehen zu können. Zu dem professionellen Unterstützungssystem zählen:

- Fachdienst Kindertagespflege/fachliche Begleitung
- Jugendamt
- Supervision
- Erziehungsberatungsstelle oder andere Beratungsstellen
- Fortbildung

Zeit: 20 Minuten



Übung: Mein soziales Fundament

Füllen Sie „die Steine des sozialen Fundaments“ mit Namen von Personen, die zu ihrem sozialen Netzwerk gehören. Spüren Sie nach, welche Unterstützung sie von den einzelnen Personen erhalten und mit welchen Gefühlen das verbunden ist.

Ziel: Sich sein soziales Fundament vor Augen führen und als Ressource verstehen

Arbeitsform: Einzelarbeit

Material: Arbeitsblatt „ Mein soziales Fundament“ im Anhang, Stifte

Zeit: 30 Minuten



Zu Hause kann das Arbeitsblatt noch mit Telefonnummern versehen und an die Pinnwand gehängt werden. Dann ist es bei Bedarf griffbereit.

IV. Das Tandem

Eine besondere Rolle im sozialen Netzwerk kommt dem Kollegen- und Kolleginnenkreis zu. Kollegen und Kolleginnen sind wichtig, um die eigene Arbeit wertzuschätzen, die pädagogische Arbeit zu reflektieren, schöne Momente in der Arbeit zu teilen und sich bei Stress hilfreich zur Seite stehen zu können. Da die Tagespflegeperson in den meisten Fällen isoliert arbeitet, ist es ratsam, sich mit einer anderen Tagespflegeperson als „feste Kollegin“ oder „fester Kollege“ zusammenzutun, um als ein Tandem zur gegenseitigen Unterstützung und Stressbewältigung zu fungieren. Die Tagespflegepersonen des Tandems verstehen sich als gegenseitige verbindliche und erreichbare Ansprechpartner/-innen und erbringen füreinander Unterstützung und Hilfe. Im Alltag bedeutet das, dass ohne zu zögern in Kontakt getreten werden kann (telefonieren), um nach einem Rat zu

fragen, jemanden zum Zuhören zu haben, sich beruhigen zu lassen, Freude mitzuteilen oder aber aufkommende negative Gefühle einem Kind gegenüber zu reflektieren. Manchmal kann auch ein Anruf „ohne Grund“ gegenseitig dem Tag einen neuen Schwung geben.

Tandems bilden!

Ein Tandem zu bilden, das eine echte gegenseitige Unterstützung ist, sollte unbedingt Faktoren wie Vertrauen, Achtung und Respekt, Sympathie, Offenheit und Kritikfähigkeit als Voraussetzung mit-bringen. In einer Gruppe Tandems zu bilden, ist ein sensibles Thema, das je nach Gruppenstruktur und Zusammensetzung unterschiedlicher Vorgehensweisen bedarf. Die Kursleitung sollte sich auf die einzelnen Teilnehmer/-innen und die Gruppendynamik einlassen, um so die Tandembildung aktiv zu unterstützen und zu begleiten. Wohnortnähe, Sympathie, gute Zusammenarbeit bei den Gruppenarbeiten, bereits bestehende Kontakte untereinander usw. können dafür Ansatzpunkte sein. Wichtig ist es, für die Tandembildung genügend Zeit einzuplanen.



Nach dem 3. Seminarblock, der mit der Tandembildung endet, sollten mindesten 4 - 6 Wochen Zeit eingeräumt werden, bevor der 4. Seminarblock terminiert wird. Dadurch haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genügend Zeit, die einzelnen Methoden zu erproben.



Die etwas andere Hausaufgabe - Unterstützung durch das Tandem

Während der Zeit bis zum 4. Seminarblock sollen vor allem Erfahrungen in der Zusammenarbeit und der Unterstützung mit dem Tandempartner oder der Tandempartnerin gesammelt werden.

Grundsätzlich soll sich das Tandem in dieser Zeit der Erprobung als ein funktionsfähiges Unterstützungssystem verstehen, das eine klare Zweckorientierung zielgerichtet verfolgt. Die Tandems sind angehalten, regelmäßig in den Austausch zu gehen.

Hilfreiche Anregungen für ein funktionierendes Tandem sind:

- Telefoniert einmal wöchentlich oder trefft euch.
- Hört euch gegenseitig zu, aber deckt euch nicht mit Ratschlägen zu. Es geht darum, eine andere Meinung zu hören, die Abstand hat.
- Entwickelt neue Ideen durch ein gemeinsames Brainstorming.
- Tauscht euch über eure Fähigkeiten und Fertigkeiten aus.
- Gebt euch Rückmeldung wie „Mir fällt bei der Darstellung auf, dass ...“. Wo sind Wiederholungen, festgefahrene Muster?
- Was soll bis zum nächsten Telefonat/Treffen gemacht werden? Was wird sich für den nächsten Anruf vorgenommen?
- Vereinbart einen nächsten Termin für das Telefonat oder das Treffen.

Zeit: 50 Minuten



Lerntagebuch

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben am Ende des Seminarblocks Zeit, um Eintragungen in ihr Lerntagebuch vorzunehmen.

Zeit: 15 Minuten

4. Seminarblock



Austauschrunde: Erfahrungen mit dem Tandem

Austausch und Auseinandersetzung im Plenum (alternativ in Kleingruppen) mit den Fragen:

- Wie ist es Ihnen seit dem letzten Mal ergangen?
- Wurde das Tandem in Anspruch genommen? Wenn ja, wie oft? Wenn nein, warum nicht?
- In welchen Situationen wurde das Tandem genutzt?
- Was hat der Austausch im Tandem bewirkt?
- Gab es Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Ratschlägen bzw. Lösungsvorschlägen?



Sollte sich bei dem Austausch abzeichnen, dass die Personen eines Tandems sich nicht unterstützen konnten bzw. „keinen Draht“ zueinander gefunden haben, empfiehlt es sich da, wo es möglich ist, die Paar- oder Dreierkonstellationen der Gruppe zu öffnen, um Alternativen zu bilden. Das Ziel sollte sein, tragfähige und nachhaltige Tandems zu formen, die sich nach Beendigung der Fortbildungsveranstaltung als Unterstützungssystem verstehen. Selbstverständlich können sich die Teilnehmer/-innen auch mit anderen geeigneten Tandempartnern oder Tandempartnerinnen außerhalb der Fortbildungsgruppe zusammentun.

Es empfiehlt sich, das Tandem als Mindestarrangement für 3 Monate zu vereinbaren. Danach treffen die Beteiligten eine Absprache, ob das Tandem so weitergeführt werden soll oder ob es Modifizierungen bedarf. Dabei sind dem Erfindungsgeist keine Grenzen gesetzt, die Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung weiterzuentwickeln.

Grundsätzlich kann es vorkommen, dass Tandems oder andere Unterstützungsgruppen auch durch Krisen gehen. Ob diese Krisen durchgestanden werden, hängt vom inneren Engagement der Beteiligten ab und davon, inwieweit die Beteiligten wirklich gleichrangig sind und ob das Tandem einen wirklichen Nutzen bietet.

Arbeitsform: Austausch im Plenum oder in der Kleingruppe

Zeit: 45 Minuten

V. Die „Alltagsinventur“ - oder – Ordnung ist das halbe Leben!

Die Möglichkeit der Stressreduktion durch die „Alltagsinventur“ setzt an den äußeren Bedingungen in der Tagespflegestelle an.⁸ Damit verbinden sich der Wunsch und das Vorhaben, seinen Arbeitsplatz im eigenen Privathaushalt mehr zu gestalten. Dies ist keine leichte Aufgabe, da der eigene Arbeitsplatz gleichzeitig der Platz für die eigene Familie ist. So ist vielleicht tagsüber ein Zimmer die „kindgerechte Räumlichkeit“ (vgl. § 23 (3) SGB VIII) und nach der Betreuung der Kinder ist derselbe Raum Wohnzimmer für die Familie. Die Gestaltung der äußeren Bedingungen der Tagespflegestelle bietet viele Möglichkeiten und viel Spielraum, um Stressfaktoren anzugehen, für deutlich weniger Stress zu sorgen und sich somit wohl zu fühlen.

Wer sich mit Kindern und Kinderbetreuung beschäftigt, ist nicht selten der Angewohnheit „verfallen“, viele Dinge aufzuheben: „Das kann ich noch gut gebrauchen, da kann man was draus machen!“. So häufen sich im Laufe der Zeit viele Dinge wie Stoffreste, Pappschachteln, Wollknäuel usw. an. Diese Dinge benötigen dann immer mehr Platz und das Suchen und (hoffentlich auch) Finden von einzelnen Gegenständen oder Materialien nimmt immer mehr Zeit in Anspruch. Diese Zeit muss dann natürlich an anderen Stellen eingespart werden und das kann Stress und Hektik bedingen. Mit einer regelmäßigen Alltagsinventur durch Entrümpeln und Trennen wird Ordnung geschaffen, ob nun im beruflichen oder privaten Bereich. Als Faustregel gilt: Was im letzten halben bis maximal letzten Jahr nicht gebraucht wurde, wird sicherlich überhaupt nicht mehr benötigt und kann verschenkt oder entsorgt werden. Mit der Alltagsinventur entwickelt sich einerseits ein Bewusstsein dafür, was wirklich gebraucht wird, und andererseits wird auch Platz für Neues geschaffen.

„Ich habe einen Plan!“

Des Öfteren wird in der Kindertagespflege nach Konzepten gearbeitet, die an Tagesabläufe und Jahresplanungen geknüpft sind. So nehmen einige Tagespflegepersonen immer im Sommer neue Kinder auf, da dann ein neues Kindergartenjahr beginnt und ihre Kinder in den Kindergarten wechseln. Manchmal wird eine Jahresplanung nach den Jahreszeiten oder den Ferienzeiten der eigenen Kinder ausgerichtet. Und auch der Arbeitstag ist vielleicht durchgeplant, indem z. B. die Mahlzeiten der Kinder den Tag strukturieren. Es gibt eine Reihe von immer wiederkehrenden Abläufen, Notwendigkeiten und Ritualen.

Unabhängig davon, wie der Tagesablauf oder die Jahresplanung aussieht, ist es wichtig, diese Planung in Abständen zu überprüfen und zu reflektieren, ob es vermeidbare Belastungen durch die selbst gesetzten Abläufe der Arbeit gibt. Auch hier gilt es, eine Inventur durchzuführen. So kann beispielsweise die Eingewöhnungsphase von neuen Tageskindern zeitlich nacheinander geplant werden und muss nicht zwangsläufig in einer kurzen Zeitspanne passieren. Und auch das „Sichfreimachen“ vom Basteln für bestimmte Anlässe im Jahr kann zur Entkrampfung einer stressintensiven Zeit führen.

Manchmal wird es hilfreich sein, andere Strukturen in den Tagesablauf einzubeziehen und die Jahresplanung völlig neu zu überdenken, ganz im Sinne der Stressreduzierung. Dazu bedarf es neben der persönlichen Einsicht, dass es so nicht mehr stimmt, auch des Mutes und der Bereitschaft, neue Wege gehen zu wollen. Das Überdenken und Planen der eigenen Arbeit bedeutet auch, wichtige von unwichtigen Ansprüchen zu unterscheiden. Erst dann kann man sich von

⁸ Siehe dazu auch Greine 2008

Unwichtigem verabschieden, um sich realistische und stimmige Erwartungen, Ansprüche und Ziele zu setzen.



Gesprächsrunde im Plenum mit der Fragestellung:

„Gibt es eigene Erfahrungen mit neuen Strukturen, neuen Planungen etc. in der Arbeit. Was wurde warum verändert?“

Zeit: 25 Minuten

VI. Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“

Der „Markt“ der Entspannungstechniken ist ein nahezu unübersichtlicher geworden, wobei natürlich auch dieser „Markt“ Moden unterworfen ist. Mit der steigenden Präsenz des Themas „Stress“ in der Gesellschaft steigen selbstverständlich die Angebote, die durch ihre gezielte Anwendung eine Entspannungswirkung erreichen und so zur Stressbewältigung führen wollen. Eine der bekanntesten und leicht erlernbaren Methoden ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder auch Progressive Muskelentspannung (PME). Diese Methode wurde schon ca. Mitte des letzten Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Dr. Jacobson entwickelt. Die Methode wurde im Laufe der Zeit weiterentwickelt und differenziert, jedoch basieren alle Formen, die es in der Zwischenzeit gibt, auf der Grundidee von Dr. Jacobson. Ihm ging es darum, sich selbst und seine Empfindungen der Anspannung und Entspannung der einzelnen Muskelgruppen im Körper aufmerksam wahrzunehmen und dabei zu vergleichen, wie der angespannte und der entspannte Zustand sich auswirken. Dahinter steht die Idee, in stressreichen Situationen die Verspannungen schneller und besser wahrzunehmen. Den Verspannungen kann dann durch gezielte Entspannung entgegengewirkt werden. Die Entspannungstechnik Progressive Muskelrelaxation hat folgende positive Effekte:

- Das allgemeine Anspannungsniveau sinkt.
- Die innere Unruhe wird abgebaut.
- Die Belastbarkeit wird erhöht und gleichzeitig sinkt die Anfälligkeit für Stress.
- Durch das Innehalten kann der Gedanken-Handlungsimpuls geprüft werden.
- Die Situation erscheint weniger bedrohlich.
- Gelassenheit und Gelöstheit stellen sich ein; die Stresstoleranz steigt.



Übung: Progressive Muskelrelaxation

Am besten ist es natürlich, wenn der Fortbildner oder die Fortbildnerin über Erfahrung mit der Methode PMR verfügt, um die Übung mit den Tagespflegepersonen durchzuführen. Es ist allerdings keine Voraussetzung. Dann ist es jedoch wichtig, dass sich der Fortbildner oder die Fortbildnerin auf die folgende Übung intensiv vorbereitet und die Methode möglichst selbst kennengelernt und/oder erprobt hat. Zur Vorbereitung gehört es auch, als Fortbildner/-in mit eventuellen „Nebenwirkungen“ der Teilnehmer/-innen, wie sich zu schämen oder einzuschlafen, umgehen zu können.

Es empfiehlt sich, für die Übung einen ruhigen Raum ohne Störungen durch das Telefon, andere Personen oder Straßenlärm zu benutzen.

Übung:

Die Teilnehmer/-innen legen oder setzen sich auf eine bequeme Unterlage oder einen Stuhl. Die Hände werden locker neben den Körper oder auf den Schoß gelegt. Bevor mit der Übung angefangen wird, sollte sich 1 Minute Zeit gelassen werden, in der sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vergewissern, dass sie auch wirklich bequem und entspannt sitzen oder liegen. Bei der Übung werden die Augen geschlossen gehalten.

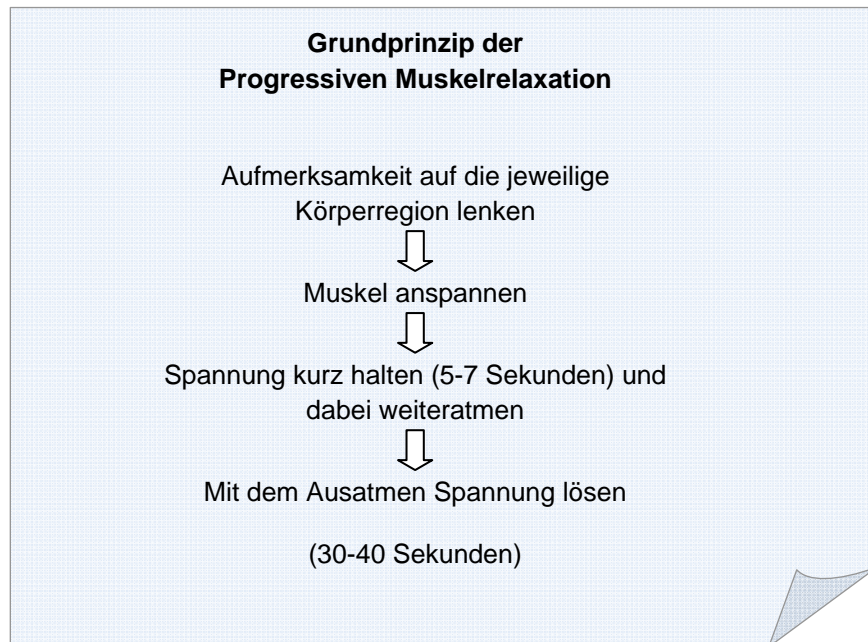
Folgende Muskelgruppen werden jetzt nacheinander durchgegangen:

1. Rechte Hand und Unterarm
2. Rechter Oberarm
3. Linke Hand und Unterarm
4. Linker Oberarm
5. Stirn
6. Obere Wangenpartie und Nase
7. Untere Wangenpartie und Kiefer
8. Nacken und Hals
9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie
10. Bauch
11. Rechter Oberschenkel
12. Rechter Unterschenkel
13. Rechter Fuß
14. Linker Oberschenkel
15. Linker Unterschenkel
16. Linker Fuß

Die 16 Muskelgruppen werden nun nacheinander im Wechsel angespannt und entspannt. Der Fortbildner oder die Fortbildnerin gibt die jeweiligen Muskelgruppen vor:

Jede Muskelgruppe wird 5–7 Sekunden angespannt. Dabei wird gleichmäßig, langsam und natürlich geatmet. Dann wird mit dem Ausatmen die Anspannung aufgehoben, was zur Entspannung der jeweiligen Muskelpartie führt. Die Muskelgruppe wird gelockert und etwa 30–40 Sekunden lang entspannt. Die beiden Zustände der

Spannung und Entspannung werden verglichen. Sollte genügend Zeit zur Verfügung stehen oder hat sich die gewünschte Entspannungstiefe noch nicht eingestellt, wird danach die Übung für die gleiche Muskelgruppe noch einmal wiederholt. Alle Muskelgruppen werden so nacheinander angespannt und wieder entspannt.



Nach der Übung werden zunächst die Hände und Füße bewegt, die Augen langsam geöffnet und sich geräkelt bzw. gestreckt.

Alternativ kann die Übung nach der Reihenfolge des Arbeitsblattes (im Anhang) durchgeführt werden.

Material: Arbeitsblätter „Anleitungen zum Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation“ (Kurz- und Langform)

Ziel: Angenehme Entspannungsgefühle des ganzen Körpers. Diese können von Teilnehmer/-in zu Teilnehmer/-in ganz verschieden sein. Einige werden Wärme in ihren Muskeln fließen spüren oder ein angenehmes Kribbeln. Andere empfinden vielleicht eine wohlige Schwere. Wichtig ist, dass während des Entspannens 30–40 Sekunden lang aufmerksam die Empfindungen beachtet werden, ihnen nachgespürt wird und so die Entspannung tiefer werden kann.

Zeit: 45 Minuten



Grundsätzlich gilt: Nach einiger (Übungs-)Zeit kann die Progressive Muskelrelaxation von der Tagespflegeperson beherrscht und angewendet werden. Es wird sich ein Gefühl für die zeitlichen Wechsel der An- und Entspannung einstellen. Eine schöne Idee ist es, sich selbst eine Kassette/CD zu besprechen und diese mit individueller Entspannungsmusik zu unterlegen. Insbesondere nach einem stressreichen Tag lohnt es sich, auf diese Technik zurückzugreifen. Aber auch in der Zeit, wenn die Tageskinder ihren Mittagsschlaf halten, kann die Progressive Muskelrelaxation (PMR) angewandt werden.



Zusammenarbeit mit den Eltern oder Stressfaktor Eltern

Besonders die Zusammenarbeit mit den Eltern ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit in der Kindertagespflege. Es ist keine neue Erkenntnis, dass ein guter Umgang mit den Eltern die Voraussetzung für eine gelingende Erziehungspartnerschaft ist. Doch kann der Umgang mit Eltern zuweilen auch anstrengend, nervig und kompliziert und deshalb mit Stress verbunden sein. Die Gründe dafür sind vielfältig:

1. Die Eltern bringen morgens ein krankes Kind in die Tagespflegestelle.
2. Das Kind wird noch im Schlafanzug oder ungepflegt gebracht.
3. Die Eltern halten sich nicht an die vereinbarten Hol- und Bringzeiten.
4. Die Eltern haben unrealistische Erwartungen an die Tagespflegeperson; so soll das Kind z. B. schnell sprechen lernen.
5. Sie stellen Ansprüche an die Tagespflegeperson, die sie offensichtlich selbst nicht erfüllen (z. B. Grenzen setzen).
6. Die Eltern ignorieren die Bedenken und Beobachtungen der Tagespflegeperson über das Kind.

Die Aufzählung ließe sich noch weiterführen und es gibt viele Anlässe, sich zu ärgern und frustriert zu sein. Lösungen für die konkrete Situation zu finden – also: „Wie schaffe ich es, dass die Eltern sich an die „Bringzeiten“ halten?“ –, ist dabei die eine Seite; damit umzugehen, die andere. Unvermeidbar ist es, Möglichkeiten zu finden, mit dem eigenen Ärger und Stress umzugehen und mit solchen Situationen verfahren zu können, damit es im Umgang mit den Eltern nicht zu typischen Stressreaktionen wie Überreiztheit oder Handeln aus dem Affekt, zur Selbstentfremdung, Schwächung der eigenen Motivation oder emotionalen Erschöpfung kommt.

Um sich leichter mit stressreichen Situationen im Umgang mit den Eltern zu tun, ist es hilfreich, sich darüber klar zu werden, was überhaupt die eigenen Wünsche und Ansprüche an die Eltern sind.



Diskussion:

„Was sind für mich schwierige Situationen in der Zusammenarbeit mit den Eltern?“

Zeit: 20 Minuten



„Was wünsche ich mir von den Eltern?“

Kartenabfrage: Die Karten können von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen selbst oder auch auf Zuruf durch die Kursleitung beschriftet werden. Die Karten werden im Sinne der Metaplanmethode in Clustern gebündelt und sortiert. Mit Hilfe von Klebepunkten können Prioritäten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen festgestellt werden.

Ziel: Sich über die eigenen Wünsche an die Eltern klar werden

Arbeitsmaterial: Karten, Stifte, Klebepunkte, Befestigungsmaterial

Arbeitsform: Plenum

Zeit: 30 Minuten



Erziehungspartnerschaft mit den Eltern

Eine Erziehungspartnerschaft mit den Eltern in wechselseitiger Anerkennung ist ein gemeinsamer Lernprozess. Eltern und Tagespflegeperson tauschen sich regelmäßig aus und stimmen sich über Bildungs- und Erziehungsziele für das jeweilige Kind ab. Um diese Ziele zu erreichen, verständigen sich Eltern und Tagespflegeperson über gemeinsame Schritte. Diese Schritte werden ausprobiert und beide Seiten überprüfen, ob sie sich den Zielen bereits angenähert haben. Wenn Uneinigkeit über den nächsten Schritt besteht oder Probleme auftauchen, so sollte es Austausch und Kooperation bezüglich des weiteren Weges geben. Im Laufe der Erziehungspartnerschaft müssen sich beide Seiten immer wieder selbst überprüfen. Die folgenden Fragen helfen dabei:

„Wissen wir noch, auf welchen Weg wir uns befinden?“

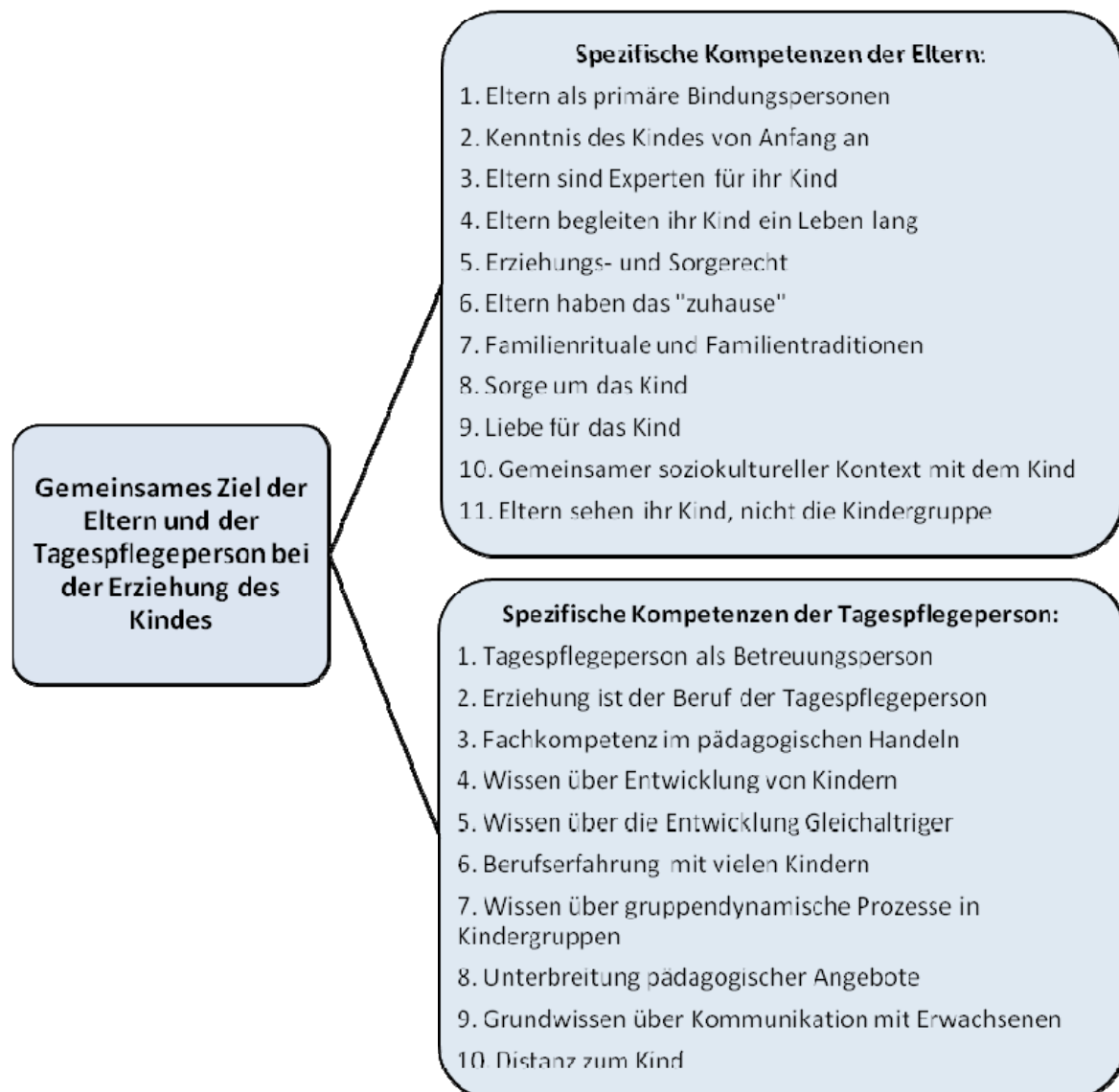
„Stimmen wir uns tatsächlich immer noch miteinander ab?“

„Haben wir noch dieselben Ziele für das Kind?“

Manchmal kann es in der Zusammenarbeit mit den Eltern hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass Eltern und Tagespflegeperson grundsätzlich ein gemeinsames Ziel verfolgen: dem Kind einen Lebensraum zur Verfügung zu stellen, in dem es sich körperlich, emotional und geistig gut entwickelt und personale, soziale und praktische Eigenschaften, Fähigkeiten und Beziehungen ausbildet. Auf dem Weg dorthin haben Eltern und Tagespflegeperson ihre eigenen Kompetenzen, die beiden Partnern bewusst sein müssen.

Hervorzuheben ist, dass der Tagespflegeperson immer die Rolle zufällt, aktiv auf die Eltern zuzugehen, den aktiv handelnden Part zu übernehmen.

Kompetenzen der Eltern und der Tagespflegeperson bei der Erziehung des Kindes



Quelle: nach Mienert 2007

Hemmend für eine Erziehungspartnerschaft können z. B. die Sorgen der Tagespflegeperson sein

- sich vielleicht auch von alten Gewohnheiten verabschieden zu müssen,
- zur Befehlsempfängerin oder zum Befehlsempfänger der Eltern degradiert zu werden,
- individuell auf jedes Kind und alle Eltern eingehen zu müssen – und das bei 5 Kindern.

Dazu kommt, dass viele Tagespflegepersonen es nicht gewohnt sind, ihre eigene Arbeit transparent zu machen.



Diskussion:

Diskussionsrunde anhand des Handouts „Kompetenzen der Eltern und der Tagespflegeperson bei der Erziehung des Kindes“, siehe Anhang.

Zeit: 30 Minuten



Reflexion der Elternarbeit und der Beziehung mit den Eltern

Es werden Kleingruppen mit je 4 Teilnehmern/Teilnehmerinnen gebildet. Die Gruppen tauschen sich über ihre Erfahrungen und Empfindungen in der Arbeit mit den Eltern aus. Dazu soll der Fragenkatalog als Grundlage genommen werden.

Ziel: Sich seine Empfindungen und sein Verhalten im Kontakt mit den Eltern bewusst werden.

Material: Arbeitsblatt Fragenkatalog „Reflexion: Zusammenarbeit mit den Eltern“ im Anhang

Arbeitsform: Kleingruppen

Zeit: 45 Minuten

Auswertung und Praxistransfer

Die Fortbildung soll nicht nur Erkenntnisse, Wissen und neue Handlungsmöglichkeiten vermitteln, sondern auch gleichzeitig Fragen aufwerfen und ein Überdenken der eigenen Arbeit und des eigenen Verhaltens anregen. Darum sollte am Ende der Fortbildung Gelegenheit gegeben werden, eigene Erkenntnisse, Fragen und Erfahrungen zu formulieren.



Übung: Auswertung und Praxistransfer

Die Teilnehmer/-innen machen reihum zu jeder Frage eine Aussage. Sie sollen so einen Eindruck davon bekommen, wie Stimmung und Ertrag der gemeinsamen Arbeit waren. Die Aussagen werden nicht kommentiert.

Mögliche Fragestellungen:

1. Was hat mich während der Fortbildung am meisten beschäftigt?
2. Was möchte ich in der nächsten Zeit ändern?
3. Was ist mein größter Gewinn aus der Fortbildung?

Ziel: Sich die neuen Eindrücke und Impulse der Fortbildung bewusst machen

Arbeitsform: Plenum

Zeit: 30 Minuten

Anhang

Arbeitsblatt 1

Assoziationen und persönliche Stresssituationen

Arbeitsblatt 2

Wie bewältige ich stressreiche Situationen?

Arbeitsblatt 3

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Arbeitsblatt 4

Stress-„Äußerungen“

Arbeitsblatt 5

Eigenschaften der Tagespflegeperson – Kind - Beziehung

Arbeitsblatt 6

Gedankenstopp – positive Gedanken

Arbeitsblatt 7

Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege

Arbeitsblatt 8

Mein soziales Fundament

Arbeitsblatt 9

Anleitungen zum Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation - Kurz- und Langform

Arbeitsblatt 10

Kompetenzen der Eltern und der Tagespflegeperson bei der Erziehung des Kindes

Arbeitsblatt 11

Reflexion: Zusammenarbeit mit den Eltern

Assoziationen und persönliche Stresssituationen

Welche Assoziationen verbinden Sie mit persönlichen Stresssituationen?
Notieren Sie stichpunktartig Ihre Ergebnisse.

Welche Gedanken verbinde ich mit Stress?

Welche Situationen bedeuten für mich Stress?

Wie bewältige Ich stressreiche Situationen?

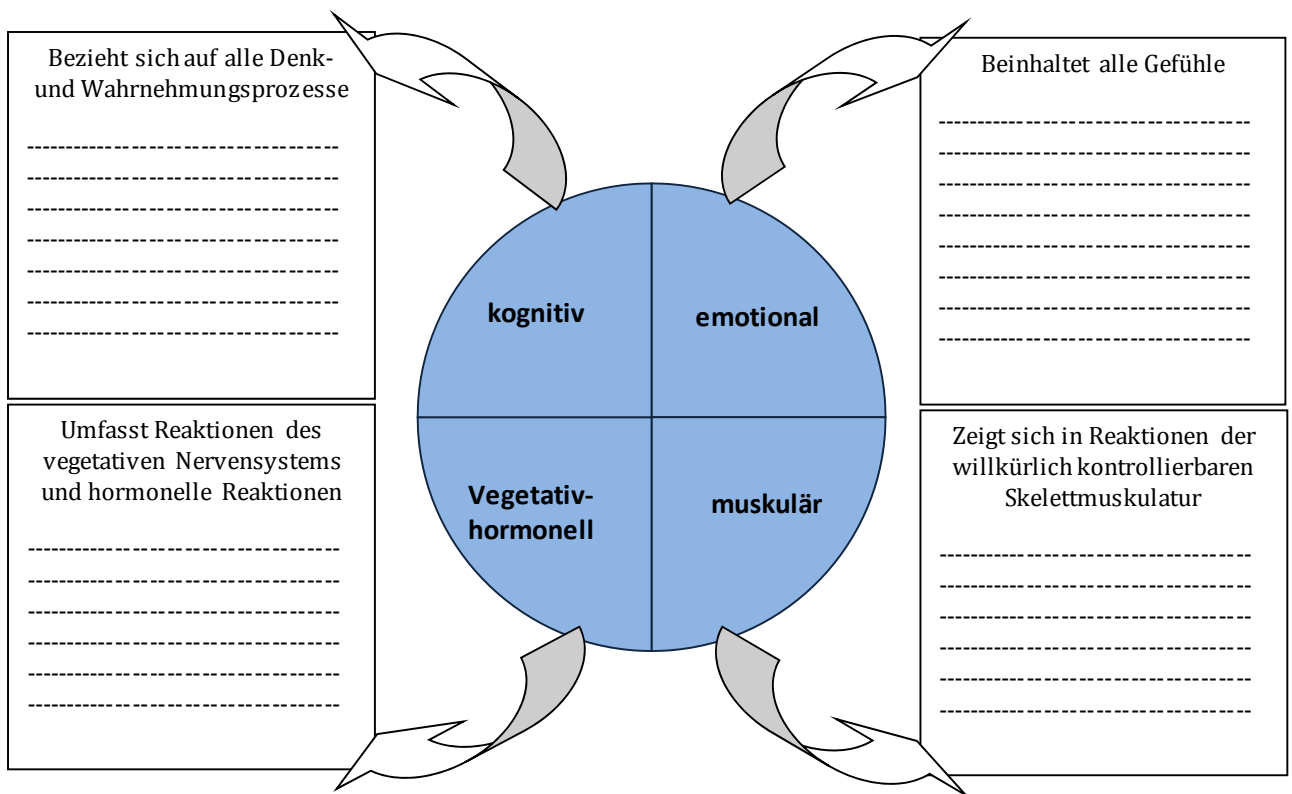
	nie	selten	manchmal	häufig	meistens
1. Ich gebe selbst im schlimmsten Augenblick nicht auf, denn oft kann ich das Ruder noch einmal herumreißen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich stimme mich mit Freunden darüber ab, was sie tun würden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich glaube an mich selbst und meine persönlichen Stärken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich vertraue meinen Instinkten, nicht meinem Verstand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich vermeide es, mich mit dem Problem auseinanderzusetzen, denn so etwas regelt sich meist von allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich greife frontal an und bin aggressiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich stimme mich mit der Familie darüber ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich wende mich anderen Dingen zu, denn es gibt wenig Hoffnung, dass ich solche Situationen verändern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich versuche, mich zu beruhigen, und beginne erst dann mit dem Lösen des Problems.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich ziehe mich zurück und meide andere Menschen, bis sich das Problem gelöst hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich verfolge meine eigenen Interessen, selbst wenn das bedeutet, andere, die beteiligt sind, zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich zeige Durchsetzungsvermögen und erreiche so meine Wünsche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich halte das Steuer fest in der Hand, lasse aber andere im Glauben, sie hätten das Kommando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich lasse mich von meiner Intuition leiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Manchmal ist es meine einzige Chance, ein Problem zu lösen, indem ich Menschen ein bisschen manipuliere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich spreche mit anderen, um meine Frustrationen loszuwerden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich gehe sehr überlegt mit Personen um, die das Gefühl brauchen, sie seien der Boss, damit ich Sachen erledigt bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich folge meinem ersten Impuls, denn im Allgemeinen entwickeln sich Dinge auf diese Weise am besten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich packe den Stier bei den Hörnern und übernehme die Führung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich konzentriere mich auf etwas ganz anderes und überlasse das Problem sich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich diskutiere meine Handlungsabsicht mit Freunden oder Familienangehörigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: modifiziert nach Schwarzer 2001, S. 19f

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Ordnen Sie folgende Stressreaktionen den vier Ebenen zu:

- Mangelnde Konzentration
- Schwitzen
- Zittern
- Wut
- Fußwippen
- Angst
- „Das schaffe ich nie!“
- Gereiztheit
- Fingertrommeln
- Ärger
- Zucken
- Erröten
- Umher kreisende Gedanken
- Herzklopfen
- Blackout
- Durchfall



Lit: nach Kogel/Kühne 2008, S. 19

Stress – „Äußerungen“

Ich spüre deutlich, dass sich meine eigene Gereiztheit auch sehr stark auf die Kinder überträgt.

Ich habe gemerkt, dass ich dann schneller lauter werde und einen heftigeren Ton an den Tag lege, als ich es sonst von mir selbst gewohnt bin.

Es gibt Situationen, in denen ich ungeduldiger bin. In ähnlichen Momenten würde ich sonst zwei- oder dreimal meine Aufforderung wiederholen, doch unter Stress bin ich dann bestimmter.

Wenn die Kinder gestresst und aufgedreht sind, wirkt sich das dann auf die ganze Kindergruppe aus und auch auf mich.

Kinder bemerken die Veränderung in meiner Stimme und reagieren darauf. Sie haben Antennen dafür und wissen meistens, wie weit sie gehen können.

Obwohl das Kind etwas schon sehr gut alleine kann, macht es das nicht. Dann kann ich das erwünschte Verhalten nur mit Streit erreichen.

Es gibt Eltern, die sagen mir, dass ihnen z.B. handwerkliche Früherziehung für ihr Kind sehr wichtig ist. Dann bastele ich etwas mit den Kindern, nur um was zeigen zu können. Die Kinder und ich haben keine Lust dazu, alle sind genervt, und ich fühle mich gestresst.

Es gibt Tage, da habe ich mir etwas ganz Besonderes für die Kinder ausgedacht oder vorgenommen. Und dann wollen die das gar nicht. Ich bin dann enttäuscht und die Kinder merken das.

Wenn ein Gespräch mit den Eltern über ihr Kind geplant ist und ich etwas ansprechen möchte, kann mir das Kopfzerbrechen und in diesem Zusammenhang Stress bereiten, da ich möchte, dass die Eltern es annehmen können und nicht verletzt sind.

Manche Kinder brauchen mehr, als ich ihnen im Alltag mit den anderen Kindern geben kann. Das nagt an mir, da ich meine beruflichen Werte nicht erfülle und es sich motivationshemmend auswirkt.

Wenn den ganzen Tag das Kind weint und quengelt, kann es passieren, dass ich ungerecht werde und mich dem Kind nicht mehr so positiv zuwende, wie es das braucht.

Lit: teilweise nach Kogel/Kühne 2008, S. 21f

Eigenschaften der Tagespflegeperson – Kind – Beziehung

Die Beziehung zwischen dem Kind und der Tagespflegeperson kann durch fünf Eigenschaften beschrieben werden, die neben zuwendenden, Sicherheit gebenden und Stress reduzierenden Aspekten auch Unterstützung und Hilfen beim kindlichen Erkunden und Erwerb von Wissen einschließen (vgl. Booth u.a. 2003; Ahnert 2006/2007, S. 48f):

1. **Zuwendung:** Eine liebevolle und emotional warme Kommunikation ist die Grundlage einer Bindungsbeziehung, bei der das Kind und die Tagespflegeperson Freude am Zusammensein und an einer gemeinsamen Interaktion haben.
2. **Sicherheit:** Kinder spielen intensiver und erkunden ihre Umwelt aufgeschlossener, wenn die Tagespflegeperson bei diesen eigenaktiven Tätigkeiten des Kindes verfügbar bleibt.
3. **Stressreduktion:** Befindet sich das Kind in einer misslichen Lage, wird es Trost und Unterstützung suchen. Mit dem Ziel, den Stress zu mildern, hilft die Tagespflegeperson dem Kind vor allem, seine negativen Emotionen zu regulieren, Irritationen und Ängste zu überwinden und zu einer positiven emotionalen Stimmungslage zurückzukehren.
4. **Explorationsunterstützung:** Das eigenständige Erkunden entwickelt sich insbesondere dann, wenn das Kind bei Unsicherheiten und Angst zu der Tagespflegeperson zurückkehren oder sich zurückversichern kann. Die Tagespflegeperson wird das Kind gleichzeitig zu neuem Erkunden ermutigen.
5. **Assistenz:** Gelangt das Kind bei schwierigen Aufgaben an die Grenzen seiner Handlungsfähigkeit, braucht es zusätzliche Informationen und Unterstützung. Besteht eine sichere Tagespflegeperson-Kind-Bindung, sucht das Kind diese Hilfen vorrangig bei dieser Bindungsperson.

Gedankenstopp – positive Gedanken

Eigenes Beispiel einer stressreichen Alltagssituation: (z. B.: Wenn ich zusammen mit den Kindern am Mittagstisch sitze, weigert sich Laura immer, alleine zu essen, obwohl sie es kann. Ich brauche meine freien Hände aber für die Kleineren. Laura weint dann, weil sie Hunger hat und ich sie nicht füttere.)

Gedanken und Erwartungen: z. B.: Immer dieses Theater beim Mittagessen. Ich möchte, dass es friedlich zugeht. Gleich werde ich mich wieder mit Laura streiten.)

Gedankenstopp!

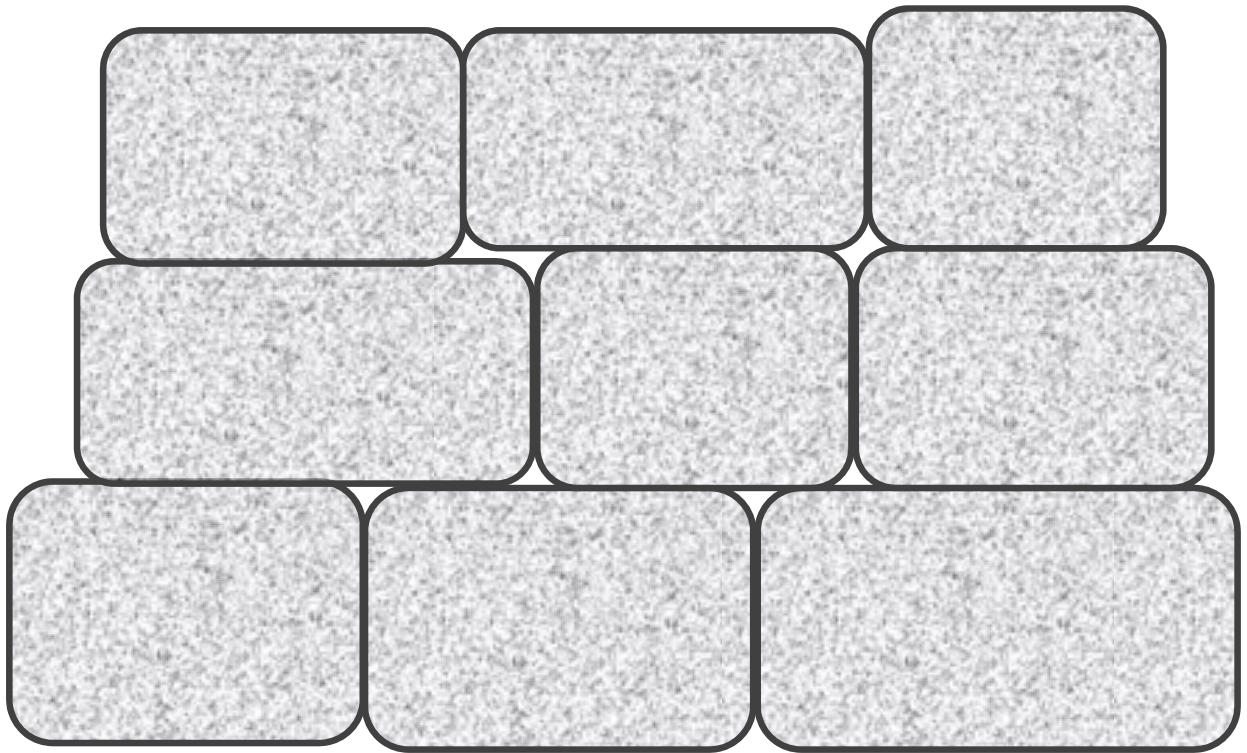
Positive Gedanken und Erwartungen: (z. B.: Ich werde ruhig bleiben und möchte herausfinden, warum sich Laura so verhält, was hinter ihrem Verhalten steckt.)

Das Gesundheitskonto in der Kindertagespflege

	Monat				Monat			
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Bewegung: Ich nehme jede Gelegenheit wahr, mich drinnen und draußen zu bewegen.								
Ernährung: Ich esse abwechslungsreich, vitaminreich und vielseitig und Sorge dafür, dass ich genügend trinke.								
Entspannung: Ich entspanne mich und schaffe regelmäßig Pausen.								
Soziale Beziehungen: Ich bin positiv und gehe offen und vertrauensvoll auf andere zu (Eltern, andere Tagespflegepersonen).								
Kreativität: Ich nutze in meinem Arbeitsalltag Gestaltungsspielräume im Umgang mit Farben, Material, Spielen, Liedern, Ideen ...								
Abgrenzung: Ich nehme meine Wünsche und Bedürfnisse wahr und übe das Nein-Sagen.								
Natur-Erleben: Ich nehme die Natur hautnah wahr und lasse mich trotz des Wetters nicht von meinem Vorhaben abbringen.								
Kommunikation: Ich achte auf höflichen Umgang und gegenseitige Wertschätzung und spreche über niemanden in dessen Abwesenheit schlecht.								
Arbeitsfreude: Ich bereichere meinen Tagesablauf mit spontanen, kreativen Aktivitäten.								
Schlaf: Ich Sorge für genügend Kraftreserven durch ausreichenden Schlaf bei Nacht und genügend Regeneration/Ruhezeiten bei Tag.								
Wochenbilanz								

Quelle: nach Greine 2009

Mein soziales Fundament



Anleitungen zum Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation Kurz- und Langform

1. Übungsteil: Hände und Arme	
Dominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
Dominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
Nichtdominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
Nichtdominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)

2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß	
Füße	Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen
Unterschenkel	Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!)
Oberschenkel	Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben
Gesäß	Pobacken zusammendrücken

3. Übungsteil: Kopf und Gesicht	
Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder: Augenbrauen zusammenziehen, sodass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten (Zornesfalten) entstehen
Augen und obere Wangenpartie	Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen (rümpfen)
Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund	Zähne aufeinanderbeißen, Lippen aufeinanderpressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
Hals und Nacken	Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen oder: Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur rechten (bzw. linken) Schulter oder: Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen („das Ohr auf die Schulter legen“)

4. Übungsteil: Schulter, Rücken, Brust, Bauch	
Schultern und obere Rückenpartie	Schultern hochziehen („bis zu den Ohren“) oder: Schulterblätter nach hinten unten drücken („als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren“) oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen
Brust	Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen
Untere Rückenpartie	Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird oder: den Rumpf nach vorne beugen
Bauch	Bauch hart machen („als wolle man einen leichten Schlag abfangen“) oder: Bauchdecke einziehen oder: Bauchdecke nach außen wölben

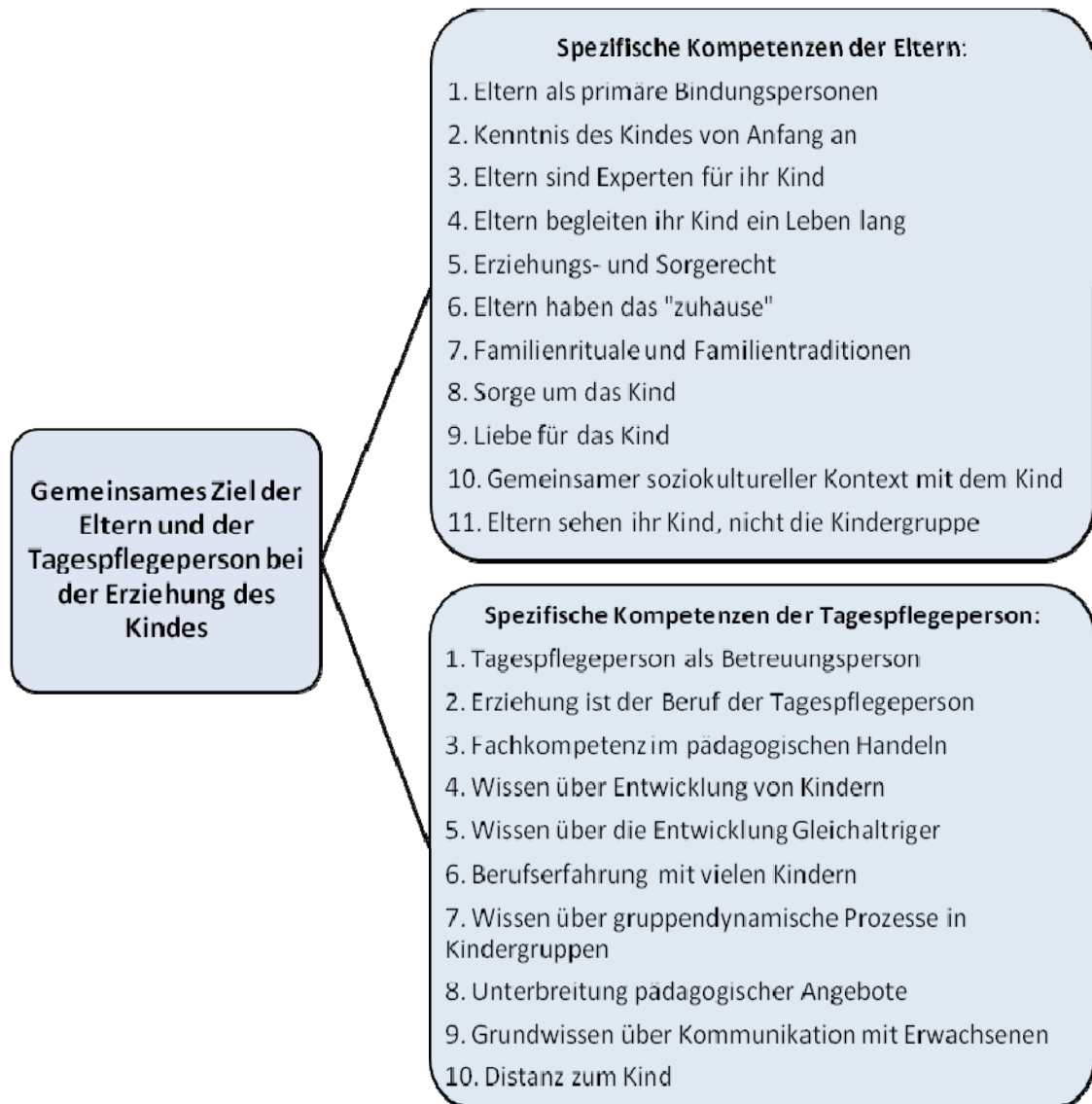
Progressive Muskelrelaxation – Kurzform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

Arme	Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach unten drücken
Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
Beine	Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Quelle: Kaluza, Gert (2005): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.

(http://www.pfiffprojekt.de/workshop/fundus/stress_stressbewaeltigung/uebungen%20Stress%20und%20Coping%20komplett.pdf)

Kompetenzen der Eltern und der Tagespflegeperson bei der Erziehung des Kindes



Quelle: nach Mienert 2007

Reflexion: Zusammenarbeit mit den Eltern

- Was ist Dein Ziel in der Elternarbeit?
- Erinnerst Du Dich an ein Lob, das Du von Eltern bekommen hast?
- Was ärgert Dich bei Eltern ganz besonders?
- Was, glaubst Du, schätzen Eltern an Dir besonders?
- Du fühlst Dich plötzlich im Elterngespräch unsicher. Kennst Du solche Situationen?
- Wann hast Du das letzte Mal das Verhalten von Eltern kritisiert und was waren Deine Worte?
- Hast Du einigen Eltern gegenüber Vorurteile? Beschreibe sie.
- Wie haben Dich Eltern einmal kritisiert und wie ging es Dir damit?
- Bist Du manchmal Eltern gegenüber belehrend?
- Kennst Du das Gefühl von Ungeduld, wenn Eltern nicht verstehen, was Du ihnen mitteilen möchtest?

Quelle: modifiziert nach Greine 2008, S. 63f

Mitglieder der Expertinnenrunde/Expertenrunde am 2. Dezember 2009 in München

Dr. Brüll, Matthias; DJI, Projekt: Wissenschaftliche Begleitung Aktionsprogramm Kindertagespflege

Frey, Dorothea; Landesverband Kinderbetreuung in Tagespflege Rheinland-Pfalz; Neustadt
Gerber, Dieter; Amt für Familie, Hamburg / Fortbildung für sozialpädagogische Fach- und Führungskräfte

Hentschke, Diana; DJI, Projekt: Sprachliche Bildung und Förderung für Kinder unter Drei

Dr. Kerl-Wienecke, Astrid; DJI, Projekt: Wissenschaftliche Begleitung Aktionsprogramm Kindertagespflege
Krüger, Ute; Niedersächsisches Tagespflegebüro; Göttingen

Marotzke-Richter, Annerose; Tageselternverein Lüneburg, Vorsitzende des Bundesverbandes für Kindertagespflege; Lüneburg

Ortwein-Schäfer, Christel (erkrankt); Katholische Familienbildungsstätte Frankfurt am Main

Schoyerer, Gabriel; DJI, Projekt: Wissenschaftliche Begleitung Aktionsprogramm Kindertagespflege

Schuhegger, Lucia; DJI, Projekt: Wissenschaftliche Begleitung Aktionsprogramm Kindertagespflege

Thanner, Verena; DJI, Projekt: Sprachliche Bildung und Förderung für Kinder unter Drei

Fachlicher Austausch

Dr. Monika Wertfein; Staatsinstitut für Frühpädagogik, München

Literatur und Literaturempfehlungen

Ahnert, Lieselotte (2006): Die Anfänge der frühen Bildungskarriere: Familiäre und institutionelle Perspektiven. Frühe Kindheit: Die ersten sechs Jahre; Berlin

Ahnert, Lieselotte (2007): Von der Mutter-Kind- zur Erzieherinnen-Kind-Bindung. In: Becker-Stoll, Fabienne/Textor, Martin R. (Hrsg.) (2007): Die Erzieherin-Kind-Beziehung. Zentrum von Bildung und Erziehung, S. 31–41; Berlin/Düsseldorf/Mannheim

Bamberg, Eva/ Busch, Christine (2006): Stressbezogene Interventionen in der Arbeitswelt. In: Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O, 4/2006, S. 215–226; Göttingen

Becker-Stoll, Fabienne/Textor, Martin R. (Hrsg.) (2007): Die Erzieherin-Kind-Beziehung. Zentrum von Bildung und Erziehung; Berlin/Düsseldorf/Mannheim

Booth, Cathryn L./Kelly, Jean F./Spieker, Susan J./Zuckermann, Tracey G. (2003): Toddler's Attachment Security to Child Care Providers: Safe and Secure Scale. Early Education & Development, S. 83–100; London

Dornes, Martin (1993): Der kompetente Säugling; Frankfurt

- Dornes, Martin (2000):** Die emotionale Welt des Kindes; Frankfurt
- Graf, Johanna (2005):** Familienteam – das Miteinander stärken. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens; Freiburg
- Greine, Rita (2008):** Stress war gestern! Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag; Berlin
- Greine, Rita (2009):** Sorgen Sie für sich selbst! Das Gesundheitskonto für Erzieherinnen. In: Kindergarten heute, 2/2009, S. 20
- Hasselhorn, Markus/Silbereisen, Rainer K. (Hrsg.) (2008):** Enzyklopädie der Psychologie. Serie V. Entwicklungspsychologie des Säuglings- und Kleinkindalters; Göttingen
- Kaluza, Gert (2005):** Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung; Heidelberg: Springer. Quelle im Internet: http://pffffprojekt.de/workshop/fundus/stress_stressbewaeltigung/uebungen%20Stress%20und%20Coping%20komplett.pdf
- Kogel, Katrin/Kühne, Norbert (2008):** Praxisbuch Sozialpädagogik Band 5. Arbeitsmaterialien und Methoden; Troisdorf
- Laewen, Hans-Joachim/Andres, Beate/Hédervári, Éva (2003):** Die ersten Tage – ein Modell zur Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege; Basel/Berlin
- Mienert, Malte/Vorholz, Heidi (2007):** Von der Elternarbeit zur Erziehungspartnerschaft; Troisdorf
- Schwarzer, Christine/Meißen, Birgit/Buchwald, Petra (2001):** Stressmanagement im Erziehungsalltag; Aachen
- Siebert, Horst (2008):** Methoden für die Bildungsarbeit. Perspektive Praxis; Bielefeld
- Stangl, Werner (1998):** Arbeitsaufgabe Lerntagebuch. Arbeitstechniken und Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Quelle im Internet: www.paedpsych.jk.uni-linz.ac.at:4711/TWA/AufgabeTagebuch.html
- Tietze, Wolfgang (2006):** Pädagogische Qualität in der Kindertagespflege. In: „Frühe Kindheit“ 4/2006; Berlin
- Tietze, Wolfgang/Knobeloch, Janina/Gerszonowicz, Eveline (2005):** Tagespflege-Skala (TAS). Feststellung und Unterstützung pädagogischer Qualität in der Kindertagespflege; Weinheim/Basel
- Viernickel, Susanne/Völkel, Petra (2009):** Bindung und Eingewöhnung von Kleinkindern. Bindung von Anfang an; Troisdorf
- Weiß, Karin/Stempinski, Susanne/Schumann, Marianne/Keimeleder, Lis (2009):** Qualifizierung in der Kindertagespflege. Das DJI-Curriculum „Fortbildung von Tagespflegepersonen“; Seelze-Velber: Klett/Kallmeyer Verlag
- ZeT Zeitschrift für Tagesmütter und -väter:** Zeitmanagement – Stress, 2/2006; Velber
- Zimbardo, Philip G., dt. Bearb.: Hoppe-Graff, Siegfried/Keller, Barbara/Engel, Irma (1995):** Psychologie. Springer-Lehrbuch; Heidelberg



Die Literaturliste kann durch weitere Literatur der Fortbildnerinnen und Fortbildner ergänzt werden.