



# **Ich kann das!**

## **Selbstwirksamkeit in der frühen Kindheit**

**Kantonale Fachtagung, Siders**

**5. Oktober 2016**

**Dr. phil. Eva Müller**

Marie Meierhofer Institut für das Kind Zürich

## Überblick

- Was ist Selbstwirksamkeit?
- Wie entwickelt sich Selbstwirksamkeit in der (frühen) Kindheit?
- Selbstwirksamkeit als Ressource?
- Wie kann man Selbstwirksamkeit fördern?



**„Lass‘ mal, ich mache das kurz...“**

*Der Mensch soll schon der Neugierde wegen leben.*

Jüdisches Sprichwort

## Selbstwirksamkeit?

- Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht auf die sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura (1977) zurück.
  - Kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse können durch subjektive Überzeugungen gesteuert werden
- Nach Bandura gehören Erwartungen und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu den wichtigsten Einflussfaktoren auf das menschliche Handeln.
- Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung einer Person, dass sie aufgrund ihrer eigenen Fähigkeiten ein bestimmtes Ziel erreichen kann.
- Selbstwirksamkeit entwickelt sich in der frühen Kindheit...
- ... und verändert sich in einem lebenslangen dynamischen Prozess

## Selbstwirksamkeit wahrnehmen

### Definition

**Wahrgenommene Selbstwirksamkeit** bezieht sich auf Überzeugungen über diejenigen eigenen Fähigkeiten, die man benötigt, um eine bestimmte Handlung zu organisieren und auszuführen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen.

**Selbstwirksamkeitserwartung** ist die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenz bewältigen zu können.

- Subjektive Überzeugungen, müssen nicht zwingend mit der Wirklichkeit übereinstimmen!
- Aber die subjektive Überzeugung muss real sein.
- Meist unbewusst, aber sie können bewusst gemacht werden

## Selbst und Selbstwirksamkeit

- Unser **Selbst** ist ein System verschiedener Überzeugungen über unsere Person.
  - Die wichtigste Überzeugung ist unsere **Selbstwirksamkeitserwartung**.
- Selbstwirksamkeit ist wichtig für **schwierige, herausfordernde Aufgaben**.
  - Bzw. lässt sie sich nur dann feststellen.
- Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich dabei immer auf **zukünftige Anforderungen**.
- Der **Schwierigkeitsgrad der Aufgabe** zeigt sich in der Benennung von **Ressourcen und Barrieren**
  - Ressource: Ich mache es, aber nur wenn...
  - Barriere: Ich mache es, auch wenn...

## Allgemein oder spezifisch?

### Allgemein

Umfasst alle Lebensbereiche, optimistische Einschätzung der generellen Lebensbewältigungskompetenzen

- „Egal was kommt, egal wie schwierig es auch werden wird, ich bin mir sicher, dass ich damit klar komme.“
- Allgemeine Selbstwirksamkeits-Skala: 10 Items (*Jerusalem & Schwarzer, 1999*)

### Spezifisch

Verschiedene Ausprägungen für verschiedene Anforderungsbereiche des Lebens (wie auch mit den effektiven Fähigkeiten selbst)

- z.B. Skalen für schulbezogene oder soziale Selbstwirksamkeit (*Jerusalem & Satow, 1999*)

## Wie wirkt Selbstwirksamkeit?

### Motivationsphase

- Erwartung, Bildung von Handlungsintentionen
- Nur wenn man überzeugt ist, dass eine Handlung zu dem führt, was man will und dass man auch die Fähigkeiten hat, die Handlung durchzuführen, wird man sich ein bestimmtes Ziel setzen
- Selbstwirksame Personen setzen höhere Ziele

### Phase der tatsächlichen Handlung

- Selbstwirksame Menschen planen: vorausschauend, realistisch (mehr oder weniger 😊) und effektiv
- Sie finden den richtigen Augenblick für die Handlung, erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit

# **Die Basis der Selbstwirksamkeitsentwicklung**

*Können ist nichts ohne Gelegenheit.*

Napoleon Bonaparte

## Wie kann sich Selbstwirksamkeit entwickeln?

### Grundlagen der Selbstwirksamkeitsentwicklung sind:

- **Direkte Handlungserfahrungen (Mastery Erfahrungen)**
- Stellvertretende Erfahrungen (Modelllernen)
- **Verbale Einflussnahme durch andere / soziale Einflussnahme (Vorsicht: realistisch!)**
- (Wahrgenommene physiologische Erregung und deren Verlauf)





## Quellen der Selbstwirksamkeit

### **Familie**

Im günstigen Fall ein Umfeld, das es dem Kind ermöglicht, sich aktiv mit Problemen auseinanderzusetzen und es ermutigt, neue Aufgaben zu lösen

### **Peers**

Durch die (im Gegensatz zu Geschwistern) Gleichaltrigkeit eine geeignete Vergleichsgruppe, in der vor allem das Modelllernen eine wichtige Rolle spielt

### **Schule**

Bietet die Möglichkeit, häufige und fassbare Rückmeldung bezüglich der eigenen Fähigkeiten und Leistungen zu erhalten

# **Selbstwirksam sein: Ein lebenslanger Prozess**

*Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.*

Laotse

## Selbstwirksamkeit in der frühen Kindheit

Ausgangspunkt für das Bewusstsein des Selbst – und damit der Selbst-Wirksamkeit – bildet die Erfahrung und die daraus entstehende Erkenntnis, dass zwischen der eigenen Person und der Umwelt ein Unterschied besteht.

- Das Handeln wird von **angeborenen Reflexen** bestimmt: Erfahrung, etwas zu bewirken geschieht mehr oder weniger zufällig
- **Funktionslust**: Die Freude am Effekt basiert darauf, *dass* etwas funktioniert, vorerst unabhängig von der Frage nach dem Warum.
- „**Ahnung eigener Wirksamkeit**“: Im Alter von 2 – 4 Monaten entwickelt das Baby eine Vorstellung seiner Fähigkeit, Objekte außerhalb seiner selbst zu kontrollieren.
  - Wahrnehmung der Folgen seiner motorischen Einflussnahme auf den eigenen Körper und seiner Nahwelt (z.B. saugen, lächeln, schreien)

## Selbstwirksamkeit in der frühen Kindheit

- **Verständnis für Zusammenhänge (Kausalverständnis):** Mit Rückbildung der Reflexe und dem Übergang zur kortikalen Steuerung von Bewegungen (3. – 4. Monat) wird das Empfinden des Kindes, dass seine Handlungen zu ihm gehören, deutlicher.
- Also ein erstes Verstehen von **Ursache und Wirkung**: *Wenn* etwas auf den Boden fällt, *dann* gibt es ein Geräusch.
- **Kern-Selbstbildung** (ca. 6. – 9. LM): Dabei ist entscheidend, in welchen Ausmass und mit welcher Eindeutigkeit Kinder so genannte „Urheberschaftserfahrungen“ machen können
- Erste Selbstwirksamkeitserwartungen etwa nach den ersten 10-12 Lebensmonaten

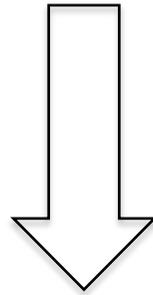
## Selbstwirksamkeit in der frühen Kindheit

- Ab dem Alter von 2 Jahren hat sich ein **früher autobiografischer Speicher** entwickelt, der Erfahrungen speichern kann, die „**mir**“ passiert sind. Das Kind wird sich seiner selbst bewusst.
- Die Fähigkeit, auf **allgemeine Erinnerungen** zugreifen zu können, entsteht mit etwa 3 Jahren, später auf spezifische.
- Kinder beginnen **Kategorien zu erkennen** und Dinge entsprechend zu ordnen (bspw. wissen, dass sie Junge oder Mädchen sind)
- Mit 2 bis 4 Jahren: Kind kann selbst verursachte Wirkungen als persönliche Erfolge, ausbleibende Wirkungen als persönliche Misserfolge werten
  - Stolz und Scham, Auftreten von **selbstbezogenen Gefühlen**
- Das **Leistungsmotiv** beginnt heranzuwachsen.

## Grundbedürfnisse & Autonomieerleben

### Kinder ab Mitte des 2. Lebensjahres...

- möchten **sich als kompetent erleben**,
- möchten **Kontrolle über ihr Handeln** und alles, was mit der eigenen Person zusammenhängt,
- schreiben sich selbst **Eigenschaften** zu.



**Frühkindliches Autonomieerleben**

# Grundbedürfnisse & Autonomieerleben

## Frühkindliches Autonomieerleben

- wichtiges Grundbedürfnis mit grosser Bedeutung für das Wohlbefinden ...
- .... führt zu **Kompetenzerleben** (ebenfalls ein Grundbedürfnis)
- Fehlendes Kontroll- oder Selbstwirksamkeitserleben: Stress, verringertes Selbstwerterleben, Gefühle genereller Handlungsunfähigkeit (Hilflosigkeit)
- Die Erfahrung von Kompetenz in diesem Alter kann als „**es selbst tun wollen**“ beschrieben werden.

## Das Schulkind

### Die Selbstwirksamkeitserwartungen des Kindes verfeinern sich aufgrund...

- seiner **kognitiven Entwicklung**
- von **stärkeren Vergleich mit Gleichaltrigen**: realistischere Einschätzung der Selbstwirksamkeit anhand von – mehr oder weniger – objektiver Leistungsinformation
- der **Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe**, welcher im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten eingeschätzt wird.
- der **Bildung von komplexeren Konzepten und deren Integration in das eigene Selbst**: Unterschiedliche Selbstwirksamkeitsüberzeugungen in verschiedenen Bereichen können parallel existieren, die sich vorher ausgeschlossen hätten (z.B. eine hohe mathematische, aber eine niedrige sprachliche Selbstwirksamkeit).

## Das Schulkind

- 6 – 9- Lebensjahr: Die meisten Kinder halten alle Ziele für erreichbar, sofern sie sich nur genügend dafür anstrengen.
- Differenziertere Sichtweise: Aufgabenschwierigkeit im Verhältnis zur eigenen Fähigkeit, realistischere Einschätzung
- Ungünstige Auswirkungen, v.a. auf Motivation: Wenn trotz Anstrengungen die Leistung eher schwach bleibt.
- Nach der Primarschule: Die Vorstellung über die persönliche Selbstwirksamkeit ist im wesentlichen ausgebildet und wird im späteren Entwicklungsverlauf nur noch bereichsspezifisch modifiziert

**Also: So früh wie möglich mit der Förderung von Selbstwirksamkeit beginnen!**

## Das kann ich!

- Junge Kinder überschätzen ihre Fähigkeiten die später durch den Vergleich der Leistung der anderen Kinder und ihre eigenen , was zu einer realistischeren Einschätzung ihrer Selbstwirksamkeit eingestellt wird .
- Je älter Kinder werden, desto umfassender und vielschichtiger gestaltet sich das Selbstkonzept (Merkmale, anhand deren man sich definiert). Spätestens mit dem Eintritt in die Grundschule verfeinern sich auch die Selbstwirksamkeitserwartungen des Kindes
  - Je älter das Kind , desto höher die Komplexität und das Verständnis der Bewertung ihrer Kompetenzen.

**Selbstwirksame Menschen haben eine leichte optimistische Selbstüberschätzung.**

## **Selbstwirksamkeit als personale Ressource**

*Die schützende Wirkung von Selbstwirksamkeit liegt vor allem in der Motivation für und Ausführung von aktiven Bewältigungsversuchen (...).*

Emily Werner (Kauai-Studie)

# Resilienz

## Resilienz

Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Entwicklungsrisiken

*(z.B. Wustmann, 2004)*



## Paradigmenwechsel

### Von der Defizitorientierung zur Ressourcenorientierung

- Fokus auf der Bewältigung von Risikobedingungen = salutogenetische Blickrichtung (*Antonovsky, 1997*)
- Orientierung an den Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes
- Kind als „aktiver“ Bewältigter und Gestalter seines Lebens
- Betonung primärer Prävention: „So früh wie möglich...“

## Definition...

### Resilienz umfasst

- die positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risikostatus
- die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen
- die beständige Kompetenz trotz extremer Stressbedingungen

### Zwei Kriterien von Resilienz

- eine signifikante Bedrohung für die kindliche Entwicklung
- die erfolgreiche, positive Anpassung und Bewältigung dieser widrigen Lebensumstände

## Resilienz auf 3 Ebenen

**Das Individuum:** das Kind

**Die nahe Umwelt:** die Familie

**Die weitere soziale Umwelt:** die Kita

**Sozioökonomisches Modell**

(Bronfenbrenner, 1979, 1994)



## Wozu braucht man Selbstwirksamkeit?

### Wahrgenommene Selbstwirksamkeit ermöglicht und erleichtert:

- Das Setzen von Zielen
- Das Investieren von Effort
- Das Standhalten bei Hindernissen (bzw. Herausforderungen)
- Die Erholung von Rückschlägen



## Selbstwirksamkeit als Schutzfaktor

- Schützende Wirkung: vor allem die Art, wie Probleme angegangen bzw. ob **aktive Bewältigungsstrategien** angewandt werden.
- Die Erwartung, nicht das gewünschte Ergebnis erreichen zu können, **senkt die Motivation**, es zu versuchen – die **Situation wird vermieden**.
- Schwierigkeiten werden als **Herausforderungen** wahr- und angenommen.
- Hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist mit einem **positiven internalen Attribuierungsstil** verbunden, d.h. Erfolge werden der eigenen Person zugeschrieben, Misserfolge eher nicht.
  - Dadurch auch auf andere Situationen mit ähnlichem (oder höherem) Schwierigkeitsniveau übertragbar

# Ansatzpunkte zur Resilienzförderung

## Grundbausteine der Resilienzförderung im frühen Kindesalter

1. Eine sichere Basis – ein echtes Interesse für das Kind
2. Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerleben
3. Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, der eigenen Stärken und Grenzen

### Dazu braucht es:

- Erfahrung von eigenem Können und Schaffen
- Erfahrung, dass andere an das Kind glauben (Das schaffst Du!)

# Stärkende Pädagogik

*Ein schlechter Start kann eben doch in ein gutes Leben münden.*

Jürg Frick

# Stärkende Pädagogik

## Wahrnehmung- Beobachtung- Beachtung kindlicher Potentiale

„Ich kann etwas bewegen“

„Ich bin wertvoll“

„Ich werde gesehen“

## Stärkende Pädagogik

### Möglichkeiten, Kinder zu stärken...

- Kinder in ihren individuellen Möglichkeiten stärken und ihre Fähigkeiten „spiegeln“
- Kinder auf ihre Fortschritte aufmerksam machen
- Kindern vermitteln, dass sie sich selbst ermutigen und an sich glauben können
- gegenseitige Hilfe unter Kindern fördern
- Neugier und Interesse fördern
- Übungen zur Perspektivenübernahme im Alltag einbauen („Wie fühlt sich ... jetzt wohl?“; „Wie könnten wir... helfen?“)
- Kindern Erfahrung ermöglichen, immer aktiv etwas tun können
- Kindern Hoffnung und Zukunftsglauben vermitteln

# **Partizipation und Selbstwirksamkeit**

*Angemessen fordern ist fördern.*

Michael Marie Jung

## Warum eigentlich?

- Die **UN-Kinderrechtskonvention (Art. 12 KRK)** verankert das Kinderrecht auf Partizipation und damit verbunden die Forderung, Kinder bei Entscheidungen, die sie selbst betreffen, angemessen einzubinden.
- Durch **sinnvolle Partizipation** wird eine grosse Bandbreite von Fertigkeiten und Kompetenzen entwickelt (z.B. aktives Zuhören, Meinungsbildung und -äusserung, kritisches Denken, **Selbstwirksamkeit**).
- Partizipation kann eine beeindruckende Demokratieübung sein, Kultur der Partizipation

## Stufen der Beteiligung

**Partizipation bezeichnet verschiedene Formen von Beteiligung, Teilhabe bzw. Mitbestimmung** *(Frei nach dem Stufenmodell von Hart, 1997)*

**Mitreden:** Kinder als Informationsquelle

**Teilhaben:** Kinder nehmen teil, werden informiert, können aber kein grosses Engagement der Beteiligung zeigen.

**Mitwirken/Mitplanen:** Kinder können ihre eigenen Vorstellungen, Wünsche oder Kritik äussern. Ihre Sicht fliesst bei der konkreten Planung und Umsetzung des Projekts mit ein.

**Mitbestimmung:** Entscheidungen werden gemeinsam und demokratisch von Erwachsenen und Kindern getroffen.

## Voraussetzungen für Partizipation

- Grundvoraussetzung für eine gelingende Partizipation ist eine **positive Grundhaltung der Erwachsenen.**
- Die Kinder **müssen als Gesprächspartner wahr- und ernstgenommen** werden. Andernfalls hat die Partizipation von Kindern lediglich eine Alibifunktion.
- Kinder öffnen sich, wenn sie das Gefühl haben, dass **das, was sie sagen, wichtig ist**, und wenn sie verstehen, warum sie einbezogen werden.
- Weil Kinder anders denken und sich anders ausdrücken als Erwachsene, sollte ihre Partizipation auf **konkreten Problemen und Erfahrungen und auf realen Situationen** aufbauen.

## Und noch einmal zurück zur Selbstwirksamkeit...

### **Anregungen zur unterstützenden Interaktion mit dem Kind** *(Schmitz, 2007)*

- Geben Sie realistische Rückmeldungen.
- Thematisieren Sie den Fortschritt und nicht die absolute Leistung.
- Geben Sie umsetzbare Tipps.
- Lassen Sie dem Kind Zeit, um abzuwägen, auszuprobieren und wiederholte Versuche zu machen.
- Unterstützen Sie das Kind dabei, erreichbare Ziele zu wählen.
- Formulieren Sie klare Regeln.
- Kommunizieren Sie bewusst.



**Stärken stärken,  
um die Schwächen zu schwächen!**

**Vielen Dank!**

# Literatur

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese, zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bischof-Köhler, D. (2011): Theory of Mind und die Entwicklung der Zeitperspektive. In H. Keller (Hrsg.), *Handbuch der Kleinkindforschung* (S. 694-719). Bern: Huber.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (2. Ausgabe., Vol. 3). Oxford, UK: Elsevier. Reprinted in: M. Gauvain & M. Cole (Hrsg.), *Readings on the development of children* (2. Ausgabe.).
- Hart, R. (1997): *Children's participation. The theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care*. Reprinted. New York
- Jerusalem, M. & Satow, L. (1999). Schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartung. In R. Schwarzer & M. Jerusalem, (Hrsg.), *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen*. (S. 15). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, J. R., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The Structure of Children's Perceived Self-Efficacy: A Cross-National Study. *European Journal of Psychological Assessment*, *17*(2), 87-97.
- Schmitz, G.S. (2007). *Was ich will, das kann ich auch. Selbstwirksamkeit – Schlüssel für gute Entwicklung*. Freiburg: Herder.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is General Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25 Countries. *European Journal of Psychological Assessment*, *18*(3), 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen: Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Werner, E. E. (2006). Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen – und was man daraus lernen kann. In R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (S. 28-42). Heidelberg: Carl-Auer.
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Berlin: Cornelsen Scriptor.