

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit mit Krisensituationen fertig zu werden. Um für den Ernstfall gerüstet zu sein, können Eltern ihren Kindern helfen, sogenannte Schutzfaktoren zu erlernen. Diese können in unterschiedlichen Bereichen entwickelt werden:

Wertschätzung

- Eine stabile Beziehung zu einer Bezugsperson, die für ein Kind da ist und an es glaubt, ist die wichtigste Grundlage für die Entwicklung von Resilienz
- Kinder sollen bedingungslose Liebe erfahren.
- Die Herausforderung liegt darin, Kinder so zu akzeptieren, wie sie sind.
- Prinzipiell gilt aber: Kinder werden in ihrer Persönlichkeit geliebt und akzeptiert, jedoch nicht jede ihrer Verhaltensweisen!
- Grenzen zu setzen ist wichtig für ein gutes Miteinander.
- Empathie zeigen, also sich in Kinder hinein versetzen. So können Eltern ihnen signalisieren, dass sie ernst genommen werden.

Kommunikation

- Aktiv zuhören: Kindern „nur“ zuhören, eventuell das Gesagte wiederholen und ihnen helfen, die richtigen Worte zu finden.
- Möglichst kurz und klar ausdrücken.
- Respektvoll bleiben, niemals sollen Kinder beschimpft oder gedemütigt werden.
- Lösungsorientiert arbeiten und Kinder möglichst in das Finden von Lösungen miteinbeziehen.
- Ausdauer beweisen und geduldig auf die Fragen der Kinder antworten.

Erfolge

- Aktivitäten finden, die Kinder gut und gerne ausführen.
- Den Kindern dadurch positive Erlebnisse verschaffen.
- Erfolge würdigen und anerkennen.
- Kindern die Möglichkeit geben, sich selbstwirksam zu erleben.
- Von klein auf Entscheidungsmöglichkeiten bieten, auch wenn nur zwei Dinge zur Auswahl stehen.
- Probleme der Kinder anerkennen, ernst nehmen und sie selbst lösen lassen.
- Hilfestellungen geben, falls es gewünscht wird, aber nichts „aus dem Weg räumen“.
- Fehler als Lernchance sehen!
- Regeln gemeinsam mit den Kindern gestalten, eventuell auch gleich Konsequenzen vereinbaren.