

KINDER UND JUGENDLICHE STÄRKEN – KANN RESILIENZ DURCH ERZIEHUNG GEFÖRDERT WERDEN?

INHALTSVERZEICHNIS

Personale Ressourcen	1
Familiäre Ressourcen.....	5
Soziale Ressourcen.....	8
Gedicht „Starke Kinder“	9
Das Lied von den Gefühlen.....	10
Wort-Bild.....	10
9 Strategien, um die Resilienz eines Kindes wachsen zu lassen	11
Handout	12

Der Begriff Resilienz meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können. Einige Kinder können den Belastungen kaum standhalten, andere jedoch entwickeln sich sehr gut. Kinder, die sich trotz dieser Risikofaktoren gut entwickeln, werden als „resilient“ bezeichnet.

Bei den Schutzfaktoren werden

- personale Ressourcen,
- familiäre und
- soziale Ressourcen unterschieden.

Sie können Risiken mildern und entwicklungsfördernd wirken.

PERSONALE RESSOURCEN

Durch empirische Forschungsergebnisse konnten personale Ressourcen identifiziert werden, welche Kinder stärken und ihre Widerstandskraft erhöhen:

- eine positive Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Soziale Kompetenzen
- Angemessener Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

Selbstwahrnehmung

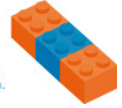
Im Vordergrund einer guten Selbstwahrnehmung steht die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken.

In der frühen Kindheit prägen vor allem Körper- und Sinneserfahrungen die Selbstwahrnehmung.

Für Kinder ist es wichtig, dass ihre Gefühle schon früh gespiegelt werden. So lernen sie ihre Gefühle zu differenzieren.

Förderung der Selbstwahrnehmung

- Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle erhöhen
- Um die verschiedenen Gefühle und Gefühlsqualitäten unterscheiden zu lernen und die Wahrnehmungen sprachlich ausdrücken zu können, brauchen Kinder die Unterstützung Erwachsener. Das bedeutet, z. B: verschiedene Wörter für das Gefühl „es geht mir schlecht“ zu nutzen und zwischen Wut, Trauer oder Angst unterscheiden zu können.



Legen sie eine Schatzkiste für Empfindungen an: das sensorische Bewusstsein fördert nicht nur kognitive Fähigkeiten, Kinder haben auch Spaß daran, Gerüche, Geschmacksvarianten, Klänge und Berührungen auszuprobieren

- Resiliente Kinder kennen die verschiedenen Gefühle und können sie ausdrücken (mimisch und sprachlich); sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen; sie können sich, ihre Gefühle und Gedanken reflektieren und in Bezug zu anderen setzen.

- Gefühls-Karten-Spiel

Merkmale und Intention: Es geht um das Nachspielen bzw. Ausdrücken des auf einer selbst gewählten „Gefühlskarte“ vorgegebenen Gefühls, das die anderen Familienmitglieder erraten müssen. Es geht hier um das Verbalisieren und den offenen Ausdruck der ganzen Spannweite von Gefühlen.

- Das Lied von den Gefühlen

Wenn ich glücklich bin, weißt du was?

Ja, dann hüpf ich wie ein Laubfrosch durch das Gras.

Solche Sachen kommen mir so in den Sinn, wenn ich glücklich bin.

Wenn ich traurig bin, stell dir vor:

Ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor.

Solche Sachen kommen mir so in den Sinn, wenn ich traurig bin.

- Wort-Bilder stellen Gefühle dar.

Beispiel: ANGST



Ich war ängstlich wie ein Mäuschen.
Aber ich stellte mir vor, ich bin ein Löwe,
und ich fühlte mich besser.

Selbststeuerungsfähigkeit

Resiliente Kinder können sich und ihre Gefühlszustände selbstständig regulieren bzw. kontrollieren; sie wissen, was ihnen hilft, um sich selber zu beruhigen, und wo sie sich Hilfe holen können; sie kennen Handlungsalternativen und Strategien zur Selbstberuhigung.

Förderung der Selbststeuerung/Selbstregulationsfähigkeit

- Positives, emotionales Klima in der Familie
- Offener Umgang mit Gefühlen, z. B. durch häufige Gespräche über Gefühle
- Hilfestellung bei der Emotionsregulation, z. B. indem Gefühle angesprochen werden und Möglichkeiten des Umgangs oder Alternativen zur Verfügung gestellt werden.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Resiliente Kinder kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf; sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben; sie können diese Strategien auf andere Situationen übertragen und wissen, welche Auswirkungen ihr Handeln hat und vor allem, dass ihr Handeln auch etwas bewirkt.

Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung glauben, dass sie durch ihr Handeln etwas bewirken und auch schwierige Situationen meistern können. Wer nicht erwartet, mit seiner Handlung etwas zu

bewirken, wird gar nicht erst versuchen, etwas zu verändern bzw. zu riskieren, sondern die Situationen meiden und sich selbst negativ einschätzen.

Resiliente Menschen fühlen sich dem Leben nicht ausgeliefert. Gleichzeitig erkennen sie aber auch ihre Grenzen und akzeptieren diese. Sie haben keine Allmachtsfantasien und glauben nicht, „alles im Griff“ haben zu können.

Kinder entwickeln mehr Gespür für die eigenen Erfolge, wenn ihre Leistungen von wichtigen Bezugspersonen anerkannt und gewürdigt werden.

Kinder, die anderen helfen, entwickeln ein nachhaltiges Gefühl von Kompetenz, sie wissen um ihre Wirksamkeit und sie sind stolz auf sich selbst:

- Sorgen sie dafür, dass sich ihre Kinder als Helfer fühlen können. Dies sollte nicht als Arbeit den Kindern angetragen werden, sondern als „ich brauche deine Hilfe“ oder „wir könnten deine Hilfe gut gebrauchen“.
- Machen sie karitatives Engagement zur Familientradition: Kinder sollten nicht nur sehen, dass ihre Eltern etwas unternehmen, um das Leben anderer zu erleichtern, sondern auch frühzeitig in solche Unternehmungen einbezogen werden. So bestärken Eltern ihre Kinder in der Überzeugung, dass sie wichtig sind, dass sie imstande sind anderen zu helfen.
- Verantwortungsübernahme (etwa ein Amt in der Schule oder die Versorgung jüngerer Geschwister) begünstigt die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Ausdauervermögen.
- Wenn man Kinder z.B. von früh an in wichtige Entscheidungsprozesse einbindet, können sie ein Gefühl entwickeln, selbstwirksam zu sein und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben.
- Wenn man Kindern realisierbare, kleine Verantwortlichkeiten überträgt, gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lernen, selbstbestimmt zu handeln. Wenn an Kinder Anforderungen gestellt werden, die von ihnen auch bewältigt werden können, können sie Erfolgserlebnisse sowie ein Gefühl eigener Kompetenz erfahren.

Soziale Kompetenzen

Resiliente Kinder können

- auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen;
- sie können sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen;
- sie können sich selbst behaupten, aber auch Konflikte lösen.

Sie verfügen über mehr effektive Konfliktlösestrategien, besitzen Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und zeigen Empathie und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen Menschen.

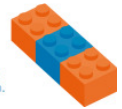
Grundfähigkeiten der Kommunikation, wie

- ausreden lassen,
- zuhören,
- „spiegeln“ von Worten oder Emotionen,
- angemessenes Abgrenzen,
- Komplimente geben und empfangen können,
- konstruktive Kritik üben und annehmen können sind ihnen vertraut.

Angemessener Umgang mit Stress

Resiliente Kinder können für sie stressige Situationen einschätzen, d.h.

- sie erkennen, ob diese für sie zu bewältigen sind und
- sie kennen ihre Grenzen;
- sie kennen Bewältigungsstrategien und können diese anwenden;
- sie wissen und haben die Fähigkeit, wie sie sich Unterstützung holen können und
- wann sie diese brauchen.



Sie verfügen einerseits über gut entwickelte Selbsthilfefertigkeiten, andererseits besitzen sie aber auch die Fähigkeit, Hilfe zu erbitten, wenn diese für sie als notwendig erachtet wird.

Entgegen dem Vorurteil, das viele Leute vielleicht hegen, sind resiliente Kinder nicht hart im Nehmen oder „zäh“. Das Gegenteil ist der Fall, sie ersuchen andere eher um Hilfe als nichtresiliente Kinder und geben Schwächen eher zu.

Wenn Kinder erleben, dass Eltern selbst Erholung, Entspannung und Ruhepausen als Maßnahmen einsetzt, um mit eigenen Anforderungen besser umgehen zu können, lernen Kinder, diese Maßnahmen auch für sich selbst zu nutzen.

Problemlösefähigkeit

Resiliente Kinder haben

- gelernt, sich realistische Ziele zu setzen;
- sie trauen sich, Probleme direkt anzugehen und
- kennen dafür Problemlösestrategien;
- sie sind in der Lage, verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Ihre Haltung ist in Problemlösesituationen weniger reaktiv als vielmehr proaktiv. Sie übernehmen selbstständig Verantwortung in der jeweiligen Situation und sind aktiv um eine Problemlösung bemüht: d.h. sie warten nicht erst ab, bis ihnen jemand von außen (ein Erwachsener) das Problem abnimmt oder zu Hilfe kommt.

Kinder, die sich mit der Suche nach Lösungen schwer tun,

- fehlt es häufig an der Fähigkeit Probleme zu artikulieren und zu definieren,
- sich Optionen auszudenken und
- Pläne zu machen.

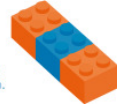
Sie sind in mehr als einer Hinsicht ratlos, wie ein Kapitän ohne Kompass.

Wenn ein Kind Probleme hat, eine Aufgabe zu lösen, verwickeln sie es in ein Gespräch, was seiner Meinung nach helfen könnte. Das vermittelt ihm den Eindruck, dass es Wege gibt Fehler zu beheben. Wenn man sich auf einen Aktionsplan geeinigt hat, kann man fragen: „Was ist, wenn es nicht funktioniert? Wie sieht unser Ersatzplan aus?“

Ein Hindernis für die Ausbildung von Problemlösefähigkeit ist, dass Kinder eigentlich nur dann Entscheidungen treffen dürfen, wenn sie sich für das entscheiden, was die Eltern für das Beste halten. Wenn Eltern den Kindern die Möglichkeit geben, zwischen Alternativen zu wählen und Entscheidungen zu treffen, dann müssen sie sicher sein, dass sie mit jeder der angebotenen Alternative irgendwie leben können. Bieten sie frühzeitig Wahlmöglichkeiten an. So lernen die Kinder Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen: Möchtest du Pizza oder Lasagne? Wie lange vorher soll ich dir Bescheid sagen, dass es Zeit ist ins Bett zu gehen – zehn oder 15 Minuten früher? Du hast die Wahl.

Ein Problem gehört definiert und Eltern und Kind sollen sich darüber einig sein, dass es sich um ein Problem handelt. Hier helfen Empathie und die Bereitschaft gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

„Was wir als Problem sehen, ist für dich keines. Wir möchten dir aber gerne erklären, warum es für uns ein Problem ist. Und zwar möchten wir das, weil uns die Frage beschäftigt, wie wir dir helfen können.“ Die Anerkennung des Problems ist ein wichtiger Schritt. Soweit wie möglich sollten sie Kinder dazu ermutigen, eigene Vorschläge zu äußern. Dabei sollten sie darauf achten, keinen ihrer Vorschläge abzutun, es sei denn, er kollidiert mit einer nicht verhandelbaren Regel.



Positives Selbstwertgefühl

Wer in seiner Kindheit geliebt wurde, das Gefühl hatte, willkommen zu sein und erlebt hat, dass man ihm etwas zutraut, der tut sich meist leichter, von seinem Selbst-Wert überzeugt zu sein.

Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, einzigartig zu sein. Das beinhaltet keine Vergleiche mit Geschwistern oder anderen Kindern anzustellen. Vergleiche untergraben die Selbstachtung. Sie erzeugen in einem Kind das Gefühl, nicht in Ordnung und damit nicht liebenswert zu sein.

Übung: Was hat mir persönlich das Gefühl gegeben etwas Besonderes zu sein und von den Eltern geliebt und geschätzt zu sein? (eigener Biografiealbum mit der Lebensgeschichte, Stärken, was ich mag, was nicht, ...)

Wichtig ist die Akzeptanz des Kindes um seiner selbst willen: Wie ein Gärtner, der seine Tomaten hegt und pflegt, gießt und düngt, auf genügend Sonnenschein hofft und auf eine reiche Ernte wartet – der aber nicht davon träumt, dass aus seinen Tomaten Erdbeeren werden.

Anerkennende und lobende Worte und Gesten sind der einfachste, schnellste und beste Weg, um das Selbstwertgefühl eines Kindes zu stärken. Kinder wollen - wie Erwachsene - um ihrer selbst willen geliebt werden - d.h. ungeachtet ihrer Fehler, Schwächen und Stärken.

Loben Sie wenigstens einmal am Tag Ihr Kind bzw. ein Verhalten von ihm. Am besten ist es, ein Kind dafür zu loben, dass es sich angestrengt und Mühe gegeben hat. Wenn Sie es für Fähigkeiten und Talente loben, etwa dass es gut zeichnen, gut rechnen kann, dann kann das dazu führen, dass es Angst vor dem Versagen bekommt und an sich zweifelt, wenn ihm Fehler unterlaufen. Die Gefahr ist dann groß, dass sein Selbstwertgefühl leidet.

Loben Sie Ihr Kind auch dann, wenn ihm etwas nicht gelungen ist - nämlich dafür, dass es den Versuch unternommen hat und den Mut hatte, etwas Neues auszuprobieren.

Halten Sie sich mit Kritik zurück und wenn Sie kritisieren, dann nur das Verhalten und niemals die Person. Sagen Sie ihm z.B.: Ich mag dich (habe dich lieb), aber deine Nörgelei gefällt mir überhaupt nicht. Geben Sie ihm das Gefühl, dass es als Mensch liebenswert und wertvoll ist - auch wenn Sie sein Verhalten kritisieren.

In manchen Familien kommt auf zehn negative Bemerkungen eine positive Äußerung. Die Kinder schalten dann irgendwann einmal ab, frustriert und wütend darüber, dass sie ständig niedergemacht werden.

FAMILIÄRE RESSOURCEN

Neben diesen personalen Ressourcen tragen aber auch schützende Bedingungen in der Lebensumwelt des Kindes zur Entwicklung von Resilienz bei.

Kommunikation

Übung: Spreche oder handle ich so, dass meine Kinder mir möglichst bereitwillig zuhören und möglichst bereitwillig von mir lernen?

Würde ich mir wünschen, dass ein anderer Mensch so mit mir spricht, wie ich mit meinen Kindern spreche?

Um wirksamer zu kommunizieren ist es gut sich um einen proaktiven Stil zu bemühen. Proaktives Vorgehen bedeutet, dass Eltern dazu bereit sind, wichtige Themen mit ihren Kindern zu besprechen, bevor sie zu Problemen werden. Für die Kommunikation werden z.B. bestimmte wöchentliche Familienzeiten festgelegt, in denen Familienangelegenheiten und –probleme und deren Lösung besprochen werden.

Wenn Eltern zuhören und lernen, können sie Einfluss nehmen. Wenn sie andererseits kaum Zeit für die Kommunikation mit ihren Kindern aufwenden, wenn sie es zulassen, dass Diskussionen in der Regel

nur als Reaktion auf einen Ernstfall stattfinden, dann werden die Dinge kaum verbessert werden und was als Kommunikation abläuft, wird die Probleme häufig noch vergrößern.

Effektiv kommunizieren heißt den Kindern zu versichern: Ich habe dich gehört. Das bedeutet nicht, dass Eltern mit allem einverstanden sind, allem zustimmen was sie denken oder sagen. Die Bestätigung hilft den Kindern in der Überzeugung, dass die Erwachsenen zuhören und ihre Ansichten respektieren. Das schafft ein Klima in dem Kommunikation fortbestehen kann.

Voraussagbarkeit kann als Element der Erziehungsarbeit eine Tugend sein, als sie den Kindern den Eindruck von Sicherheit und Beständigkeit vermittelt. Sie kann aber auch die Sicht einengen und einem kreativen Umgang mit Schwierigkeiten im Weg stehen. Es ist fast so, als ob die Familienmitglieder im Laufe der Zeit die Rollen von Schauspielern übernehmen, die sich an ein Skript halten. Eltern, die bereit für sinnvolle und zweckdienliche Veränderungen am Wortlaut sind, demonstrieren ihre Problemlösungskompetenz und zeigen, dass es gut ist, harte Zusammenstöße und Machtkämpfe zu vermeiden.

Es hilft Reibungsflächen zu vermeiden, wenn Eltern sich grundsätzlich entscheiden, an welchen Stellen sie fest bleiben und an welchen Stellen des Alltags sie Dinge locker nehmen. Probleme sind durch Verhandeln zu lösen und die eigenen Energien nicht an relativ unwichtige Themen zu verschwenden.

Übung: Wie wichtig ist das betreffende Verhalten innerhalb des Lebens meines Kindes und ist es die Schlacht wert?

Empathie

Empathie/Einfühlungsvermögen ist die Basis jeder Beziehung und erleichtert die Kommunikation. Sie ermöglicht den Eltern, den Kindern so liebevoll zu begegnen, dass sie spüren: Man hört ihnen zu und akzeptiert sie. Diese Haltung ist besonders für Pflege- und Adoptivkinder von Bedeutung:

Sie spüren Empathie, obwohl sie sich unmöglich verhalten. Ihr schwieriges Verhalten kann ein Stück entschärft werden, indem die Bezugspersonen es liebevoll umdeuten und vor allem nicht verletzt reagieren. Gerade seelisch verletzte Kinder brauchen Hilfe indem die Eltern Ruhe bewahren, aber in der Sache konsequent bleiben.

Ein Hindernis für Empathie ist die Vorstellung: „Mein Kind macht das nur um mich zu ärgern.“ Eltern neigen fast automatisch zu der Annahme jedes Kind könnte sein negatives Verhalten weitgehend selbst kontrollieren, wenn es nur wollte.

Empathiefähigkeit setzt sowohl Reflexion als auch die feste Überzeugung voraus, dass wir, um gehört und verstanden zu werden, zunächst selbst zuhören und uns um Verständnis bemühen müssen.

Kompetenzinseln

Jedes einzelne Kind besitzt besondere Talente und Fähigkeiten –

- diese spezifischen Kompetenzbereiche zu identifizieren und
- im Alltag immer wieder zu verstärken
- sowie das Kind dazu anzuregen, sie selbst als solche wahrzunehmen,

bilden eine grundlegende resilienzfördernde Maxime.

Zu häufig und zu schnell neigen Erwachsene noch dazu, den Blick zuerst darauf zu lenken, was ein Kind nicht kann und wo die Schwächen bzw. Defizite dieses Kindes liegen, bevor sie darauf achten, welche enormen Fähigkeiten und Potenziale dieses Kind besitzt. Hier die eigene Sichtweise immer wieder zu hinterfragen und den Blick dafür zu schärfen, die Stärken jedes einzelnen Kindes wahrzunehmen, ist meines Erachtens für alle Erziehenden unerlässlich.

Kinder brauchen Zeit zur Entwicklung ihrer Stärken. Besonders Pflege- und Adoptivkinder brauchen sehr viel Hilfestellung und können nur in kleinen Schritten lernen.

Sie brauchen Erwachsene,

- die bereit sind, sie ständig an irgendetwas zu erinnern und
- die akzeptieren, dass es Tag für Tag Steuerung von außen braucht und
- die nicht hoffen, dass sie schon bald von selbst die Dinge übernehmen.

Übung:

Halten sie in Form einer Liste schriftlich fest, was sie für die Kompetenzinseln ihres Kindes halten. Überlegen sie, ob ihr Kind diese von ihnen genannten Inseln ebenfalls als Bereiche ansehen würde, in denen es kompetent ist.

Halten sie danach im Anschluss an jeden Punkt auf ihrer Liste, beginnend mit denen, die auch ihr Kind als Kompetenzinsel sieht, kurz fest wie sie als Eltern diesen Bereich stärken und wie sie ihn anderen Menschen gegenüber sichtbar machen.

Sichere Bindung

Resiliente Kinder haben eine enge emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt; mindestens ein Erwachsener vertritt ihre Belange auch in Zeiten von Schwierigkeiten und Bedrängnis.

Erziehungsverhalten

Ein emotional warmes, aber auch klar strukturiertes Erziehungsverhalten (autoritativer Erziehungsstil), das durch Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz dem Kind gegenüber und durch Sicherheit im Erziehungsverhalten charakterisiert werden kann, hat sich in den meisten Studien als förderlich für die Ausbildung von Resilienz erwiesen. Ein offenes, unterstützendes Familienklima sowie Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie sind weitere Bausteine für die Entwicklung von Resilienz.

Kinder brauchen die tägliche Bestätigung und Ermutigung, sie brauchen die aktive Beteiligung der Eltern an ihrem Leben. Traditionen zu begründen und jeden Tag, jede Woche, jeden Monat ein Maß an Zeit für die Kinder zu reservieren – das schafft eine Atmosphäre, in der sie sich geliebt und wertgeschätzt fühlen. Ermuntern Sie Ihr Kind regelmäßig, über sich zu sprechen. Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind zu sagen hat, an seinen Gefühlen und was es beschäftigt. Auf diese Weise zeigen Sie ihm, dass Sie seine Gedanken, Gefühle und Person ernst und wichtig nehmen.

Regelmäßige emotionale Wärme und Zuneigung in Form von wohlwollendem Lächeln, in den Arm nehmen, knuddeln oder liebevoll über die Haare streichen ist sehr wichtig, um einem Kind das Gefühl zu geben, gemocht und geliebt zu werden. Geizen Sie damit nicht. Nehmen Sie Ihr Kind 1 Mal am Tag in den Arm und sagen ihm: Ich mag dich. Ich bin froh, dass du da bist.

Ermutigen Sie ihr Kind, neue Dinge auszuprobieren und geben ihm die Sicherheit, dass Sie für es da sind, wenn es Sie braucht. Bieten Sie ihm Hilfe und Unterstützung an, wenn Sie merken, dass es an sich zweifelt oder nicht vorankommt.

Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, indem Sie ihm z.B. zeigen, wie man mit Fehlern und Schwächen umgeht. Zeigen Sie ihm, dass man Fehler machen darf und aus diesen lernen kann - ohne sich dafür zu schämen oder verurteilt zu werden. Kinder sind wache Beobachter. Sie tun nicht immer was wir sagen, aber sie tun in der Regel das, was auch wir tun. Weit wichtiger als Worte sind Taten. Wenn Sie sich anders verhalten, als Sie es Ihrem Kind vermitteln, sind Sie für Ihr Kind nicht überzeugend.

Ein Kind, das weiß, dass es bedingungslos geliebt wird und dass seine Eltern ihm einen besonderen Platz in ihrem Herzen eingeräumt haben, besitzt eine **Kraftquelle**, mit der es die täglichen Anforderungen bewältigen und Resilienz entwickeln kann.

Resiliente Geschichten

Achten Sie in der Auswahl von Geschichten auf resiliente Aspekte. Verwenden sie auch Geschichten, in welchen die Hauptfiguren durch ihre eigene Anstrengung, Überlegung und Inanspruchnahme berechtigter Hilfe ihr Ziel erreichen.

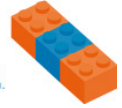
Es ist wichtig, Themen aus einer Geschichte herauszugreifen, welche mit resilienten Verhaltensweisen in Zusammenhang stehen, wie beispielsweise

- Durchhaltevermögen,
- Verantwortungsübernahme,
- Probleme lösen oder
- eine Herausforderung annehmen.

Dazu gibt es gewöhnlich in jeder Geschichte genügend Möglichkeiten. Führen Sie jedoch eine derartige "Analyse" nicht mit jeder Geschichte durch. Es ist ebenso wichtig, sich einfach aus der Freude am Lesen mit Geschichten zu befassen und diese als eine Art "Auszeit" zu verstehen.

SCHUTZFAKTOREN DES SOZIALEN UMFELDES

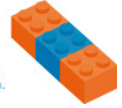
- Freundschaften
- positive peer-Kontakte
- Kindergarten
- positive Schulerfahrungen - wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen
- soziale Netzwerke - kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen, Mut zusprechen und vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigt (z. B. Großeltern, Freund/innen, Lehrer/innen, Nachbar/innen)



Starke Kinder

Sie spielen in Ecken - In Büschen verstecken.
Sie malen an Wänden - Nicht nur mit den Händen.
Sie schaukeln und rutschen - Am Daumen sie lutschen.
Sie zeigen auf Bilder - An Straßen auf Schilder.
Sie spucken auf Plätzen - Und suchen nach Schätzen.
Sie schießen mit Stöcken - Und tanzen in Röcken -
Grad so wie die Alten - Beim Freizeitgestalten.
Wie Pippi und Ronja - Sind Tommy und Sonja.
Die Eltern sie staunen - Beginnen zu raunen -
Wenn Kinder´s wild treiben - Und doch meist Heil bleiben.
Sie springen von Bäumen - Und fliegen in Träumen -
Sie rennen, hüpfen, springen - Sie tanzen, kämpfen, singen.
Sie spritzen mit Wasser - Sind Duschwannenhasser.
Ja Kinder genießen - Auch Tränenvergießen -
Auch kitzeln und pieksen - Und kreischen und gieksen.
Sie spielen gern Streiche - Und nehmen sich weiche -
Mit Wasser gefüllte Ballone zur Hand - Und werfen diese mit "Platsch" an die Wand.
Du musst Sie auch loben - Wenn ernsthaft sie toben -
Mit Farbe dann spritzen - In Pfützen drin sitzen.
Dabei sind sie wirksam - Und weil es von selbst kam -
So ist es was Gutes - Hauptsache man tut es.
Wenn Eltern sich mühten - Das Kind gut behüten -
Es ganz fest begleiten - Und weniger streiten -
Dann kann es gelingen - Bei vielerlei Dingen -
Das man sich versteht - Mit einander geht.
Man geht sich zur Hand - Und bleibt ganz entspannt -
Und gibt´s keinen Stresser - Wird Kindheit viel besser.
Und bist Du Dir sicher - Ganz Du selbst zu sein -
Und merkst Du wie schön´s ist - Selbst wirksam zu sein -
Dann bist Du geschützt - Für ein Leben mit Krisen -
Auch weil es Dir hilft - Als das Kind unter Riesen.
Ja riesig, so wirken manchmal die Alten - wenn Sie bei Gefahren die Kinder festhalten.
So bieten Sie Schutz vor Unfall und weiter - Zum Beispiel an Bäumen auf einer Holzleiter.
Die Kinder zu stärken, das ist nun das Ziel - Und klappt es ein bisschen, so ist das schon viel.
Das Leben ist lang und bringt auch Gefahren - Für deren Entwicklung in all ihren Jahren.
Mit Selbstwert und Schutzfaktor eins oder vier - Die Kompetenz stärken bei ihm oder ihr -
Das wär doch ein Ziel, wo jeder nach lebe - Und wozu ein jeder das Beste für gebe.
Mit solch einem Plan sind wir gut bedient - Denn Kinder sind Zukunft und haben´s verdient.

Reiner Schulz



Das Lied von den Gefühlen

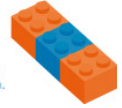
Wenn ich glücklich bin, weißt du was?
Ja, dann hüpf ich wie ein Laubfrosch durch das Gras.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn, wenn ich glücklich bin.
Wenn ich traurig bin, stell dir vor:
Ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn, wenn ich traurig bin.

Wort-Bilder stellen Gefühle dar

Beispiel: ANGST



Ich war ängstlich wie ein Mäuschen.
Aber ich stellte mir vor, ich bin ein Löwe,
und ich fühlte mich besser.



9 Strategien, um die Resilienz eines Kindes wachsen zu lassen

TIPP 1. Wenn Sie etwas für die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl Ihres Kindes tun möchten, dann beginnen Sie bei sich selbst. Sie können nur etwas überzeugend vermitteln und weitergeben, das Sie selbst besitzen. Weit wichtiger als Worte sind Taten. Wenn Sie sich anders verhalten, als Sie es Ihrem Kind vermitteln, sind Sie für Ihr Kind nicht überzeugend.

TIPP 2. Ermuntern Sie Ihr Kind regelmäßig, über sich zu sprechen. Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind zu sagen hat, an seinen Gefühlen und was es beschäftigt. Auf diese Weise zeigen Sie ihm, dass Sie seine Gedanken, Gefühle und Person ernst und wichtig nehmen.

TIPP 3. Anerkennende und lobende Worte und Gesten sind der einfachste, schnellste und beste Weg, um das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken. Kinder wollen - wie Erwachsene - um ihrer selbst willen geliebt werden - d.h. ungeachtet ihrer Fehler, Schwächen und Stärken.

Loben Sie wenigstens einmal am Tag Ihr Kind bzw. ein Verhalten von ihm. Am besten ist es, ein Kind dafür zu loben, dass es sich angestrengt und Mühe gegeben hat. Wenn Sie es für Fähigkeiten und Talente loben, etwa dass es gut zeichnen, gut rechnen kann, dann kann das dazu führen, dass es Angst vor dem Versagen bekommt und an sich zweifelt, wenn ihm Fehler unterlaufen. Die Gefahr ist dann groß, dass sein Selbstwertgefühl leidet.

Loben Sie Ihr Kind auch dann, wenn ihm etwas nicht gelungen ist - nämlich dafür, dass es den Versuch unternommen hat und den Mut hatte, etwas Neues auszuprobieren.

TIPP 4. Ermutigen Sie es, neue Dinge auszuprobieren und geben ihm die Sicherheit, dass Sie für es da sind, wenn es Sie braucht. Bieten Sie ihm Hilfe und Unterstützung an, wenn Sie merken, dass es an sich zweifelt oder nicht vorankommt.

TIPP 5. Nehmen Sie Ihr Kind 1 Mal am Tag in den Arm und sagen ihm: Ich mag dich. Ich bin froh, dass du da bist.

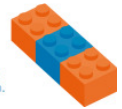
TIPP 6. Halten Sie sich mit Kritik zurück und wenn Sie kritisieren, dann nur das Verhalten und niemals die Person. Sagen Sie ihm z.B.: Ich mag dich (habe dich lieb), aber deine Nörgelei gefällt mir überhaupt nicht. Geben Sie ihm das Gefühl, dass es als Mensch liebenswert und wertvoll ist - auch wenn Sie sein Verhalten kritisieren.

TIPP 7. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, indem Sie ihm z.B. zeigen, wie man mit Fehlern und Schwächen umgeht. Zeigen Sie ihm, dass man Fehler machen darf und aus diesen lernen kann - ohne sich dafür zu schämen oder verurteilt zu werden.

Kinder sind wache Beobachter. Sie tun nicht immer was die Eltern sagen, aber sie tun in der Regel das, was auch die Eltern tun.

TIPP 8. Regelmäßige emotionale Wärme und Zuneigung in Form von wohlwollendem Lächeln, in den Arm nehmen, knuddeln oder liebevoll über die Haare streichen ist sehr wichtig, um einem Kind das Gefühl zu geben, gemocht und geliebt zu werden. Geizen Sie damit nicht.

TIPP 9. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, einzigartig zu sein. Das beinhaltet keine Vergleiche mit Geschwistern oder anderen Kindern anzustellen. Vergleiche untergraben die Selbstachtung. Sie erzeugen in einem Kind das Gefühl, nicht in Ordnung und damit nicht liebenswert zu sein.



KINDER UND JUGENDLICHE STÄRKEN – KANN RESILIENZ DURCH ERZIEHUNG GEFÖRDERT WERDEN?

Resilienz meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Einige Kinder können den Belastungen kaum standhalten, andere jedoch entwickeln sich sehr gut.

Kinder, die sich trotz dieser Risikofaktoren gut entwickeln, werden als „resilient“ bezeichnet.

Die Ergebnisse der Resilienzforschung lassen klar erkennen, dass in der Erwachsenen-Kind-Interaktion eine entscheidende Basis liegt, dass Kinder solche wichtigen Bewältigungskompetenzen entwickeln können.

Bei den Schutzfaktoren werden

- **personale Ressourcen,**
- **familiäre und**
- **soziale Ressourcen** unterschieden.

Sie können Risiken mildern und entwicklungsfördernd wirken.

Personale Ressourcen

Resiliente Kinder und Jugendliche haben

- eine positive Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- soziale Kompetenzen
- einen angemessenen Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität und Phantasie
- ein positives Selbstwertgefühl

Diese Kinder und Jugendlichen

- rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen,
- gehen Problemsituationen aktiv an,
- nutzen eigene Ressourcen effektiv aus,
- glauben an eigene Kontrollmöglichkeiten, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d. h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Neben diesen personalen Ressourcen tragen aber auch schützende Bedingungen in der Lebensumwelt des Kindes zur Entwicklung von Resilienz bei:

Familiäre Ressourcen

- Mindestens eine stabile verlässliche Bezugsperson
- Emotional warmes, aber auch klar strukturiertes Erziehungsverhalten (autoritativer Erziehungsstil)
- Positive Beziehungen zu Geschwistern
- Offenes, unterstützendes Familienklima
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- Eingebundensein der Familie in soziale Netzwerke
- Positive Rollenmodelle für Empathie und prosoziales Verhalten
- Förderung der kindlichen Kreativität durch die Eltern
- Altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt

- Akzeptanz des Kindes um seiner selbst willen: Wie ein Gärtner, der seine Tomaten hegt und pflegt, gießt und düngt, auf genügend Sonnenschein hofft und auf eine reiche Ernte wartet – der aber nicht davon träumt, dass aus seinen Tomaten Erdbeeren werden.

Schutzfaktoren des sozialen Umfeldes

- positive Kontakte zu Gleichaltrigen und Freundschaftsbeziehungen
- positive Schulerfahrungen - wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen
- kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen, Mut zusprechen und vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigt (z. B. Großeltern, Freund/innen, Lehrer/innen, Nachbar/innen)

In diesem Zusammenhang kommt also jeder Erziehungsperson mit ihren Erziehungseinstellungen und -handlungen eine entscheidende Rolle zu.

- Wenn man Kinder z.B. von früh an in wichtige Entscheidungsprozesse einbindet, können sie ein Gefühl entwickeln, selbstwirksam zu sein und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben.
- Wenn man Kindern realisierbare, kleine Verantwortlichkeiten überträgt, gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lernen, selbstbestimmt zu handeln. Wenn an Kinder Anforderungen gestellt werden, die von ihnen auch bewältigt werden können, können sie Erfolgserlebnisse sowie ein Gefühl eigener Kompetenz erfahren.
- Wenn Kinder erleben, dass man selbst Erholung, Entspannung und Ruhepausen als Maßnahmen einsetzt, um mit eigenen Anforderungen besser umgehen zu können, lernen Kinder, diese Maßnahmen auch für sich selbst zu nutzen.
- Jedes einzelne Kind besitzt besondere Talente und Fähigkeiten – diese spezifischen Kompetenzbereiche zu identifizieren und im Alltag immer wieder zu verstärken sowie das Kind dazu anzuregen, sie selbst als solche wahrzunehmen, bilden eine grundlegende resilienzfördernde Maxime.

Alle diese Erziehungsmaxime sind natürlich keineswegs neu. Sie werden bereits tagtäglich in der Praxis angewandt. Mir geht es hier auch vielmehr darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass mit diesen originären Handlungen in der alltäglichen Interaktion mit dem Kind die Basis liegt, dass Kinder solche wichtigen Lebenskompetenzen entwickeln können.