

## **Resilienz – was Kinder stark macht**

Resilienz bedeutet Spannkraft, Elastizität, Widerstandskraft, gutes Gedeihen

### Übergeordnete Resilienz-Faktoren

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung = sich selbst und andere angemessen einschätzen
2. Selbststeuerung: Impulse, Gefühle und Erregung regulieren
3. Selbstwirksamkeitserwartung = die Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können
4. Soziale Kompetenz = Unterstützung holen, sich angemessen behaupten, Konflikte lösen
5. Umgang mit Stress = sich beruhigen, Abstand gewinnen, reduzieren,
6. Probleme lösen = analysieren, planen, entscheiden und handeln

### Resilienz-Förderung zu Hause heißt: Eine tragende Beziehung zum Kind aufbauen

1. Bedingungslose Wertschätzung geben. → „Wertschätzung statt Bewertung“
2. Bewusst Zeit haben und wirklich da sein.
3. Echtes Interesse am Kind und dessen Lebenswelt zeigen.
4. Zutrauen in Leistung vermitteln und Anstrengungen loben.
5. Anregen zum mutig werden und zum sich handeln trauen.
6. Eigene Erfahrungen machen lassen und Erfolge ermöglichen.
7. Vorleben, wie man Hürden bewältigt.
8. Konflikte durch reden lösen, Lösungen miteinander entwickeln.

### Ergebnisse aus der Bindungsforschung (Bowlby / Brisch / Bauer)

1. Sicher gebundene Kinder erforschen ihre Umwelt stressfreier, mutiger, neugieriger...
2. Kleinkinder zeigen zunehmend Stress bei mentaler Abwesenheit der Bezugsperson.
3. Feinfühligkeit bei Eltern und Erziehern ist ein wichtiger Faktor für sichere Bindung.
4. Kinder können auch zu einer anderen Person als der Mutter eine sichere Bindung aufbauen.
5. Bedeutsam ist nicht allein die Zeit, sondern v.a. die Qualität der Zuwendung.
6. Sanfter Übergang zu und intensiver Betreuungsschlüssel in KiTa und Krippe.
7. Sicher gebundenen Kindern gelingt später deutlich häufiger ein autonomes Leben.

### Selbst-Wirksamkeits-Erwartung (n. Bandura) – das traue ich mir zu! Eltern-Tipps:

1. Erfolge regelmäßig rückmelden. → Ich sehe, nehme wahr, merke ...
2. Das Kind ermuntern, über eigene Leistung nachzudenken:  
→ Was genau hast du dazu beigetragen? → Wie hast du denn das hingekriegt?
3. Unterstützung in Maßen, selbst probieren lassen.  
→ Wie kommst du da am besten weiter? → Was hat dir früher schon mal geholfen?
4. Die optimale Passung! → Welche Schwierigkeit kannst du schon bewältigen?

### Orientierung an Ressourcen und Stärken bewirkt, dass neue Stärken entstehen können.

1. Ich helfe dir, deine Stärken zu erleben und spreche mit dir darüber.
2. Ich bin überzeugt, dass aus bewussten Stärken neue Stärken erwachsen.
3. Deine Ressourcen brauchen wir auch hier in der Familie.
4. Wir alle haben unsere Stärken, auch wenn sie bisweilen verdeckt sind.

### Unterstützung geben und andere Unterstützer mitarbeiten lassen

1. Ich glaube an dich und deine Möglichkeiten.
2. Ich lasse es dich selbst ausprobieren.
3. Auf deinem Weg darfst du Fehler machen. Ich bin sicher, dass du daraus Neues lernen wirst.
4. Halte die Augen offen, wer dich sonst noch gut unterstützen kann.

Viel Erfolg und die nötige Gelassenheit bei der Unterstützung Ihrer Kinder!