

Stark wie Pippi und Wickie – Selbstbewusste und widerstandsfähige Kinder

10 Wegweiser zur Förderung der Resilienz



Empathie

- Sich einfühlen können (wie wäre mir zumute?)
- Sichtweise des Kindes einnehmen und verstehen
- Sich vom Kind erklären lassen, warum es sich so fühlt (z.B.: ‚Was macht dich daran so traurig?‘)



Positive Beziehungserfahrung

- Bedingungslose Wertschätzung und Liebe
- Körperliche Nähe, Wärme, Berührung, Umarmung
- Zeit haben, da sein, trösten, Mut machen, loben



Aktiv zuhören, sich klar äussern

- ‚Habe ich dich richtig verstanden, dass...?‘
- Ausreden lassen; ruhige Kinder ermuntern, sich mitzuteilen
- ‚Immer‘ und ‚nie‘ vermeiden



Akzeptanz und Hilfe bei der Formulierung realistischer Erwartungen und Ziele

- Die unterschiedlichen Charaktereigenschaften und Fähigkeiten der Kinder akzeptieren und sie dort ‚abholen‘ und fördern
- Sich bewusst sein: In jeder Entwicklung gibt’s manchmal ‚Entwicklungsschübe‘, aber auch ‚Rückschritte‘
- Konnten Ziele nicht erreicht werden, lohnt es sich, die Gründe herauszufinden und beim Kind nachzufragen, was ihm helfen könnte, die Ziele das nächste Mal zu erreichen, bzw. welche Ziele es als machbar erachtet



Erfolgserfahrungen via Kompetenzinseln

- Akzent auf Stärken der Kinder setzen -> Anerkennung, Lob aussprechen
- Kinder, die ihre Stärken kennen, sind eher bereit sich mit problematischen Bereichen auseinanderzusetzen
- Auch im Freizeitbereich gibt es viele Möglichkeiten, wie Kinder ihre Kompetenzen (z.B. sportlich, musikalisch, handwerklich, etc.) ausbauen können. Auf diesen sogenannten ‚Kompetenzinseln‘ können die Kinder ihren Selbstwert aufbauen.
- Mit dem Kind zusammen solche ‚Kompetenzinseln‘ finden



Gelegenheit geben, aus Fehlern zu lernen

- Resiliente Kinder betrachten Fehler als Lernchancen
- Dem Kind helfen, eine gesunde Sicht auf ‚Fehler‘ zu entwickeln; Vorbild sein
- Nach Fehlern mit dem Kind zusammen nach Lösungsstrategien suchen (z.B.: Was könntest du das nächste Mal tun, damit es klappt?)



Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Gewissen fördern

- ‚Drang zum Helfen‘ unterstützen
- Einbindung in karitative Initiativen
- Möglichkeiten: Ämtli im Haushalt übertragen, Nachbarschaftshilfe, bei Aktionen von Vereinen mitarbeiten (z.B. für Weihnachtsmarkt basteln)



Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz

- Alle Kinder haben Ideen, wie Probleme (welcher Art auch immer) gelöst werden können
- Zum Beispiel an regelmässigen ‚Familientreffen‘, bei denen Probleme besprochen werden, können Kinder in die Lösungsfindung einbezogen werden (dies ist eine gute Alternative zu Ratschlägen oder Strafen)



Regeln und Vorschriften zur Förderung von Selbstdisziplin und Selbstwertgefühl

- Kinder in vernünftigem Mass an der Aufstellung von Regeln und der Festlegung von Konsequenzen für Regelübertretungen einbeziehen (z.B. bezgl. Medienkonsum)
- Sich gut überlegen: in welchen Bereichen bestimmen die Eltern? In welchen Bereichen werden die Kinder einbezogen?
- Klarheit und Transparenz, wenn Abmachungen nicht eingehalten werden



Selbstreflektion

- Vorbildrolle als Eltern bewusst wahrnehmen
- Sein eigenes Verhalten immer wieder hinterfragen und allenfalls verändern
- Gleichzeitig: Seine eigenen Grenzen und Schwächen kennen -> Eltern müssen keine Supermensen sein!