

Resilienz

Allgemein

Resilienz bedeutet, wie wir mit schwierigen Situationen umgehen können. Resilienz ist eine psychische Widerstandskraft

Wie kann man Resilienz stärken?

- Wenn das Kind lernt, dass es sich auf die bestehenden Beziehungen verlassen kann
- Dass Kind muss lernen, dass es selber Probleme lösen kann. Dh dass man dem Kind altersentsprechend Gelegenheiten gibt, um sich selbst zu beweisen.
Bsp: Wenn der 4-Jährige etwas vom Regal haben will. Er kann sich selbst den Stuhl holen und hochklettern. So kommt er dann zum Erfolgserlebnis. Kind hat Sonnenhut vergessen – das ist nicht schlimm, wenn man nur 10 Minuten unterwegs ist. So lernt das Kind auch eine unangenehme Situation auszuhalten.
- Selbst vorleben.
Bsp: wenn Bezugsperson selbst ein Problem hat, dem Kind zeigen, wie man selbst damit umgeht. Dass man sich Erholung in der Natur sucht, mit jemandem redet, versucht trotzdem positiv nach vorne zu sehen.
- Lösungsorientiert
Bsp: Teller liegt kaputt am Boden. Zuerst das Problem (Verletzungsgefahr Scherben!) lösen und nicht diskutieren, wer hat s kaputt gemacht, sondern die Scherben wegräumen.
- Was ist mein Einflusskreis? Was ist mein Betroffenheitsbereich? Dem Kind den Unterschied aufzeigen. Also ich ärgere mich nicht über Dinge, die ich nicht beeinflussen kann.
- Aufzeigen, welche Ressourcen man hat und was alles schon gut lief
Bsp: du hast die Ausdauer, um das immer wieder zu üben. Laufen hast du auch schon gelernt...

Was schwächt Resilienz?

- Wenn das Kind immer wieder erlebt, dass auch die Bezugspersonen immer gleich einen Profi holen, der die Probleme löst.
- Wenn das Kind durch zu häufiges und zu intensives Loben von positivem Feedback abhängig wird