



Resilienz – Kinder fürs Leben Stärken

Willisau, 4. November 2024

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

Ablauf

- Vorstellen mir und euch.
- Ziele
- Anleitende Erziehung und Starke Eltern – Starke Kinder
- Was ist Resilienz?
- 7 Säulen der Resilienz und entwickelten Schutzfaktoren daraus inklusive und Tools für den Alltag, Austausch und Reflexion
- Abschluss

Fragen gerne jederzeit!

Miranda Brügger

wundervoll einzigartig

*Beratung & Coaching für Eltern, Kinder und Erwachsene
vor Ort oder per Telefon/Zoom*

*Weiterbildung, Workshops und Vorträge zu
Erziehungsthemen*

079 273 36 63

info@wundervoll-einzigartig.ch

www.wundervoll-einzigartig.ch

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

Kennenlernen von euch

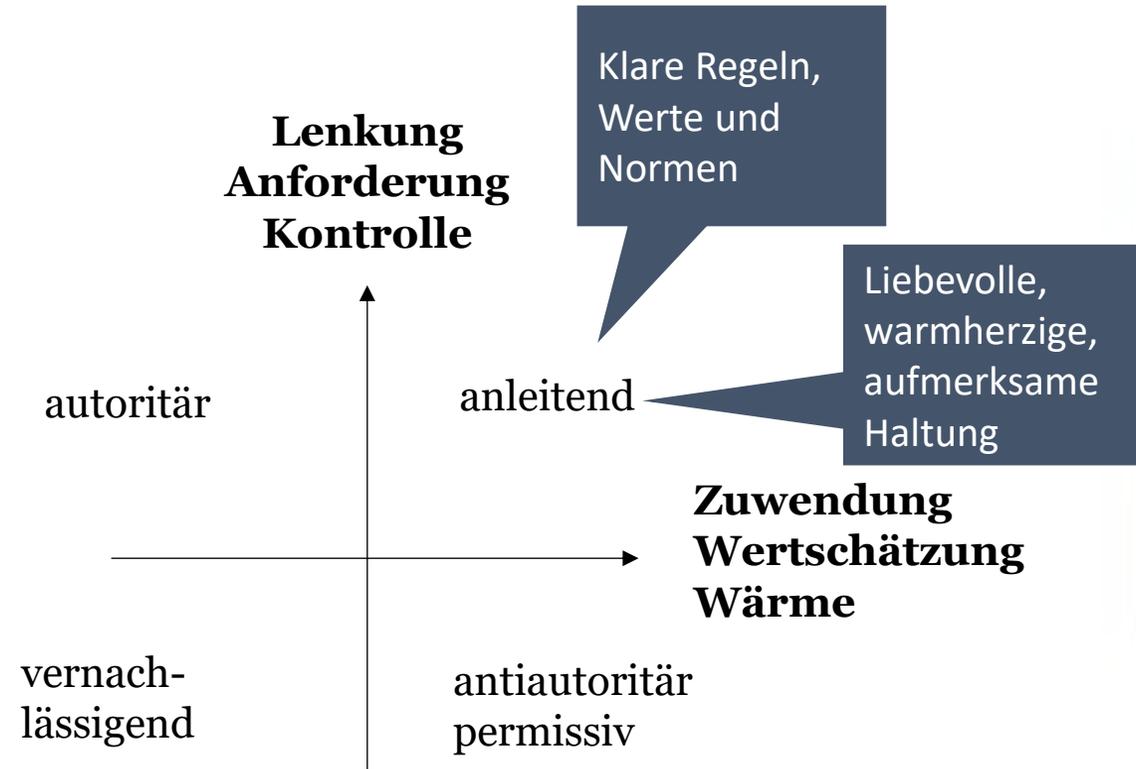
- Anzahl Kinder
- Alter der Kinder

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

Ziele

- Die Teilnehmenden haben von der anleitenden Erziehung erfahren.
- Die Teilnehmenden wissen was Resilienz ist.
- Die Teilnehmenden kennen Faktoren, die die Entwicklung von Resilienz bei Kindern fördern.
- Die Teilnehmenden erhalten Ideen für ihren persönlichen «Werkzeugkoffer Resilienzförderung».

Die anleitende Erziehung



Die anleitende Erziehung...

- orientiert sich an den **Bedürfnissen** der Kinder und Eltern.
- beruht auf einer einfühlsamen und klaren **Kommunikation**.
- geht davon aus, dass zwischen Eltern und Kindern ein **Machtunterschied** besteht.

Bietet keine Patentrezepte, sondern zeigt Handlungsalternativen («Werkzeuge») auf, mit deren Hilfe die Eltern in verfahrenen und eskalierenden Situationen anders reagieren können.

Die anleitende Erziehung

dass Kinder

- In ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen gestärkt werden
- Ihrem Entwicklungsstand entsprechend Verantwortung für ihr eigenes Tun und für ihr eigenes Leben übernehmen,
- lernen, ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vertrauen
- Kooperationsbereitschaft und Kreativität entwickeln lernen

Kurse Starke Eltern - Starke Kinder

- Online-Input und Austausch
- Workshops für starke Eltern
- Elternkurse Starke Eltern – Starke Kinder® (Für Eltern, Grosseltern)
- Angebote für Firmen und Organisationen
- Angebote für pädagogisches Fachpersonal, Kita, Spielgruppe...

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

«Der Sturm wird stärker»

«Das macht nichts, ich auch»

Umfrage

Was kommt euch im Zusammenhang mit Pipi Langstrumpf und dem Begriff Resilienz in den Sinn?



Definition Resilienz



<https://pixabay.com/de/photos/feder-sprungfeder-stahl-eisen-3726703/>

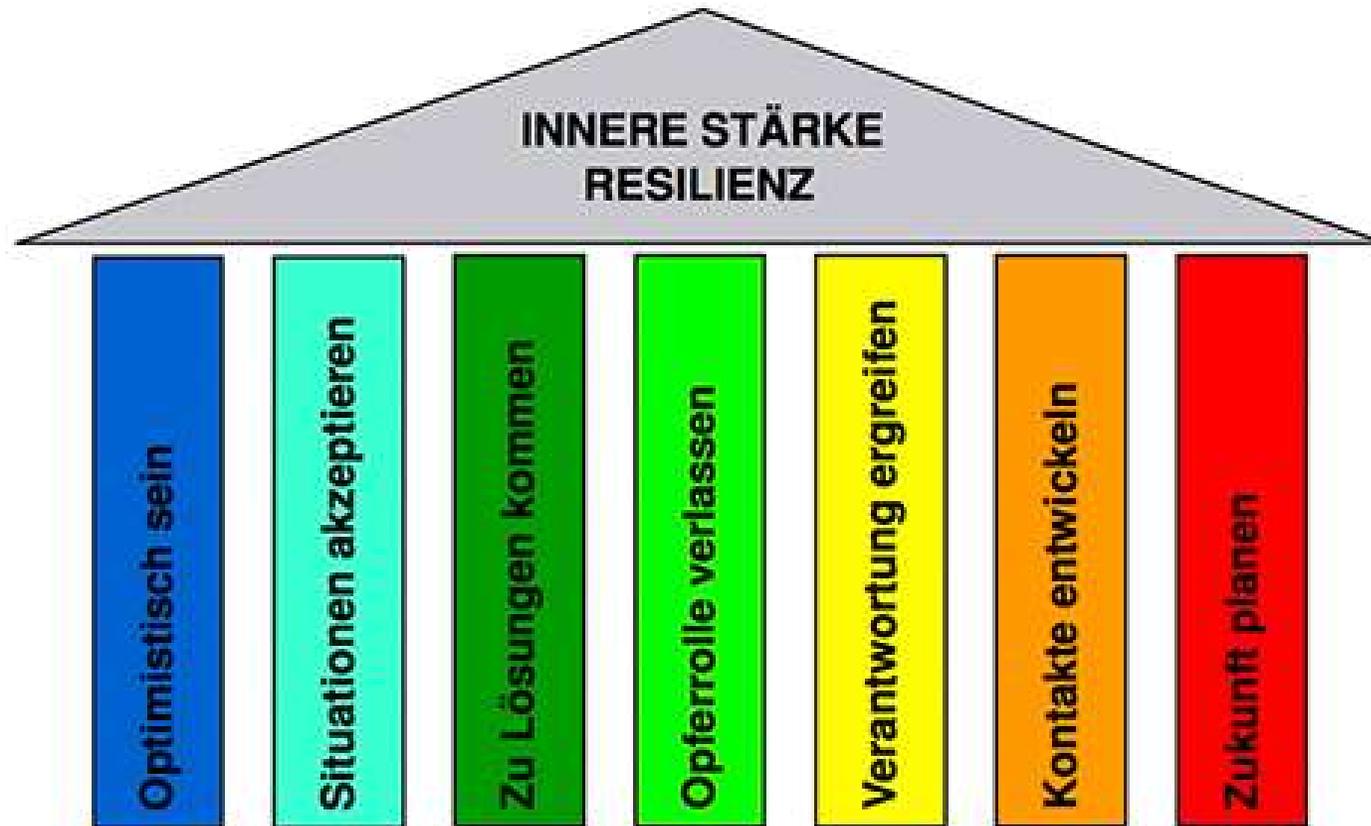
Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Deutsch: Immunsystem der Psyche, innere Stärke, Belastbarkeit, Robustheit, Elastizität

Psychologie: «Fähigkeit, **Krisen im Lebenszyklus** und **Herausforderungen im Alltag** mit Hilfe von **persönlichen** und **sozialen Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.» Weiter

Enderlin

7 Säulen der Resilienz



WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

Quelle der Resilienz



<https://pixabay.com/de/photos/schwarz-brown-kambodscha-m%C3%A4dchen-1840197/>

- Ich bin eine Person, die zuversichtlich ist und von anderen geliebt wird.
- Ich habe Menschen um mich die mir helfen
- Ich kann mit anderen über meine Sorgen sprechen und kann Lösungen für meine Probleme finden

Schutzfaktoren



<https://pixabay.com/de/photos/person-mensch-kind-m%C3%A4dchen-wasser-867884/>

Kinder werden resilient(er) wenn sie:

- sich als wirksam erleben,
- eine positive Selbstwahrnehmung haben («Ich bin gut so, wie ich bin»)
- eine gute Selbstregulierung haben,
- über soziale Kompetenzen verfügen,
- lernen, wie sie mit Stress umgehen und ihn regulieren können und
- wissen, wie sie Probleme angehen können (Problemlösefähigkeiten).

Hauptfaktor: Sichere Bindung



<https://pixabay.com/de/photos/generationen-baby-omah%C3%A4nde-kind-7600616/>

Habe mindestens eine Person in meinem Leben, die...

... emotional warm, verlässlich und vertraut ist.

... mir das Gefühl von Sicherheit gibt.

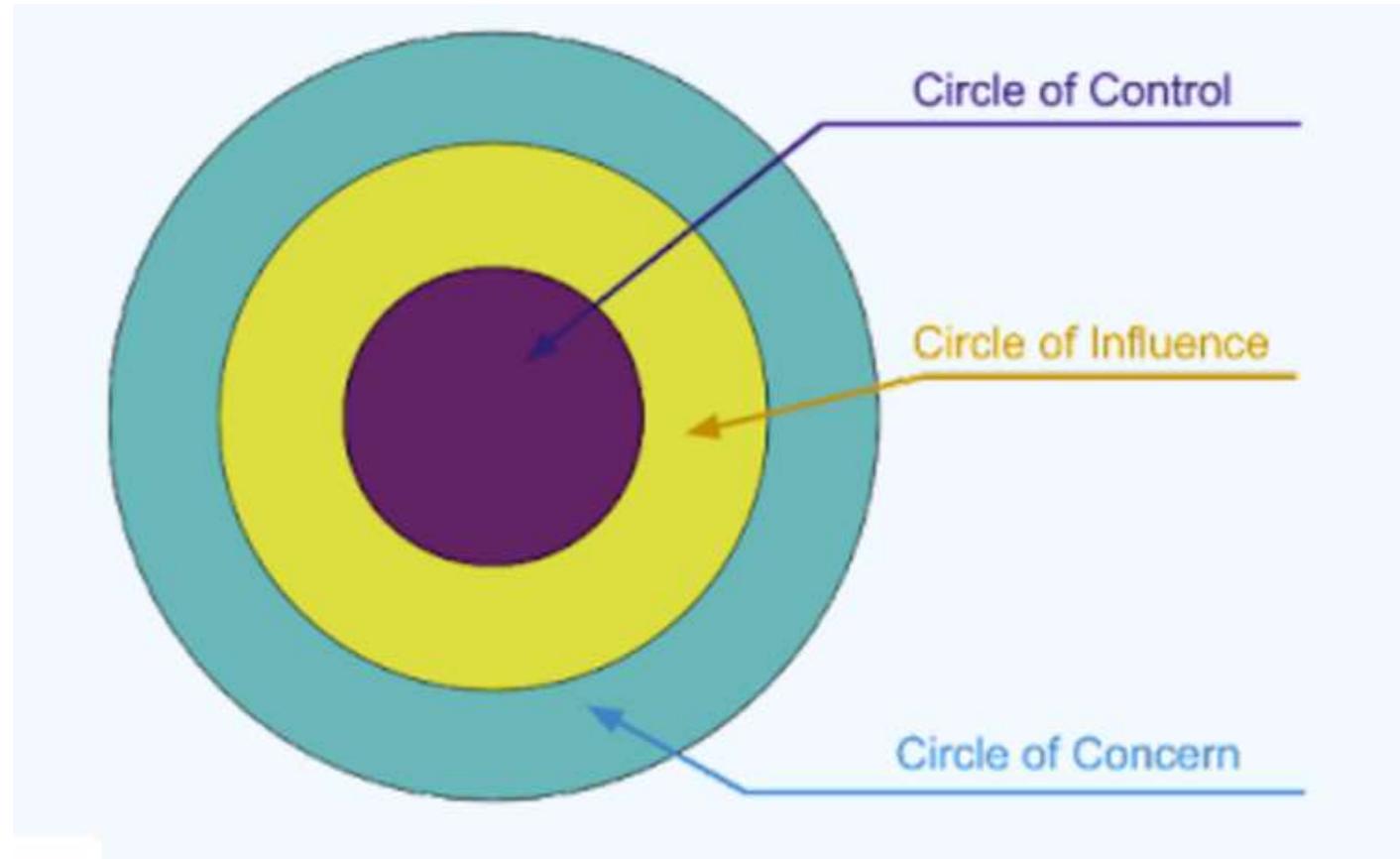
... mich akzeptiert (und lieb hat) wie ich bin.

... mir in angsteinflößenden und unsicheren Situationen Zuflucht gibt und tröstet.

... mir auf Augenhöhe begegnet.

... an mich glaubt.

Kreis der Einflussnahme



Bereich den ich kontrollieren kann.

Bereich den ich beeinflussen kann.

Bereich über Themen die ich weder beeinflussen noch kontrollieren kann, mich jedoch betreffen.

Förderung von resilienten Verhaltensweisen...



<https://pixabay.com/de/photos/erdm%C3%A4nnchen-familie-pelzig-5756042/>

DEM KIND HILFT....

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

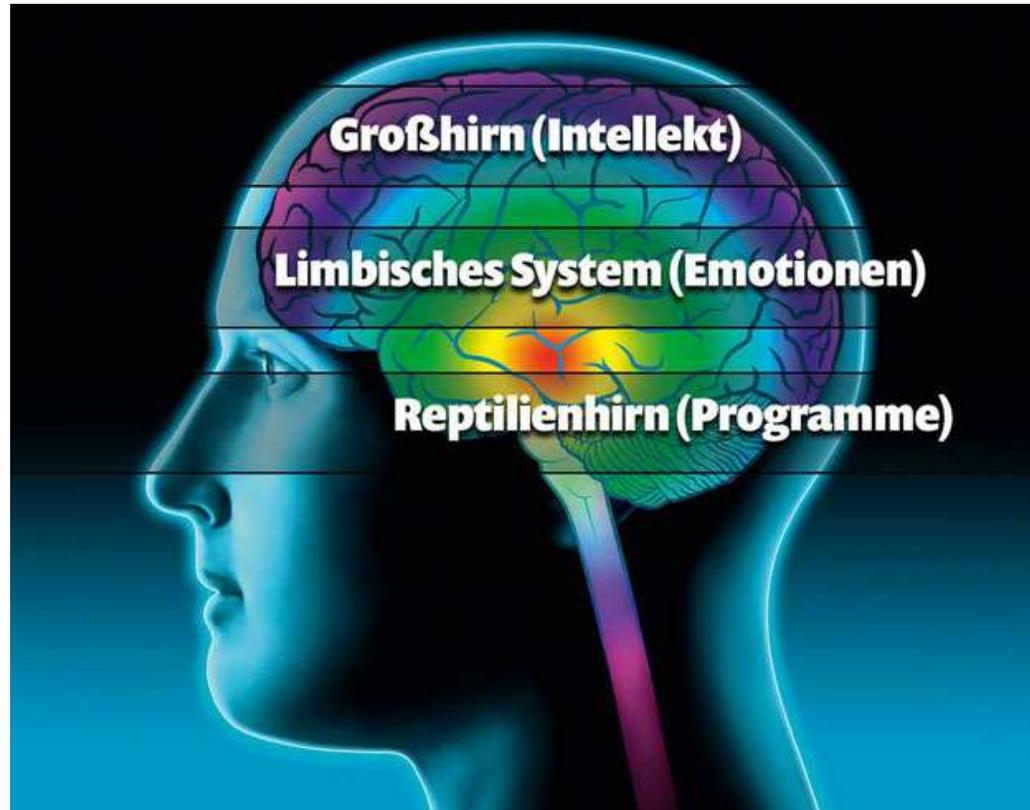
...ermutigt werden Gefühle und Bedürfnisse benennen und auszudrücken.



<https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-traurig-verzweifelt-einsam-3422711/>

- Auf eine angemessene Art und Weise.
- Alle Gefühle sind alles okay, aber nicht alle Verhalten daraus.
- Ist es ein Bedürfnis oder ein Wunsch?
- Welches Bedürfnis steht hinter dem Verhalten des Kindes?
- **Mensch und Tat trennen.** Kind ist immer wundervoll, das was es tut ist das Problem.
- Umgang mit der Wut lernen.
- Wichtigkeit lernen von Bedürfnissen aufzuschieben & Frust auszuhalten!
- Was hat dich heute gefreut / glücklich gemacht? Was war schwierig / herausfordernd? Was nimmst du daraus mit?
- *Was für ein Vorbild bin ich hier? Spreche ich auch über meine Gefühle und Bedürfnisse?*

Das Gehirn



WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

<https://www.daskreativ.de/2019/08/20/reptilienhirn-im-griff/>

Worauf fokussiere ich mich?

Achte auf Deine eigenen Gedanken und Bedürfnisse.
Lenke diese auf das Positive

Positive Gedanken = eher positive Gefühle
negative Gedanken = eher negative Gefühle

Wie geht es mir?
Meinem Körper?
Meine Gedanken?
Meine Emotionen?

Heute hat mich an der Arbeit gefreut....

Optimismus
Power-Booster

Meine Absicht für heute....

Fokus

...ermöglicht wird eigene Lösungen zu finden.



<https://pixabay.com/de/photos/kind-turm-bausteine-kl%C3%B6tzchen-1864718/>

- Zumuten und zutrauen, dass es selbst eine Lösung findet.
- Ermutigen es selbst zu probieren.
- Raum lassen kreativ zu sein.
- Zeit geben. (Frustration aushalten)
- Zuhören und sich ggf. Zeit nehmen.
- «Erlebt sich als Selbstwirksam».

...angemessene Aufmerksamkeit zu bekommen



<https://pixabay.com/de/photos/halfpipe-roller-r%C3%A4der-spielen-rad-241060/>

- Aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes.
- Sich Zeit nehmen für das Kind.
- Wahrnehmen was es tut.
- Feedbacks geben.
Gib Rückmeldungen zum **Verhalten** des Kindes.
«Mir gefällt wie du Emma geholfen hast.» Statt «du bist so lieb».
- Lernen zu warten

...soziale Beziehungen aufbauen dürfen



<https://pixabay.com/de/photos/h%C3%A4nde-freundschaft-freunde-kinder-2847508/>

- Freundschaften pflegen dürfen
- Zeit dafür haben
- Es gibt Kinder die brauchen viele Freunde, andere lieber nur einen oder zwei.
- Wichtig für soziale Kompetenzen.
- Weitere Bezugspersonen sind Geschenke an sie Eltern.

...ermutigt werden positiv und konstruktiv zu denken.



<https://pixabay.com/de/photos/abenteuer-park-seile-m%C3%A4dchen-4130422/>

- Positive Gedanken = Eher positive Gefühle.
- Konstruktiv macht, dass ich mich Handlungsfähiger fühle.
- Gibt einen guten Fokus.
- Vermeidet eher Opferhaltung.
- Konzentrieren auf das was ansteht.

...altersgerechte Verantwortung bekommen.



<https://pixabay.com/de/photos/country-kinder-ranch-jungs-4919552/>

- Sich selbst als wichtiges Mitglied erleben.
 - Kontrolle haben dürfen.
 - Verantwortung übernehmen können.
- WUNDERVOLL
EINZIGARTIG
- *Was kann das Kind selbst tun?*
 - *Wie kann ich die Verantwortung übertragen? Z.B. Ämtli, Tischen*
 - *Wo macht es Sinn?*

...Interessen und Hobbys zu entwickeln



<https://pixabay.com/de/photos/country-kinder-ranch-jungs-4919552/>

- Fördert Freude
- Fördert Kontakte
- Selbstwirksamkeit
- Unter Umständen je nach Hobby Gruppen- und Dazugehörigkeitsgefühl
- Sinnvolle Beschäftigung

...dem Alter entsprechend Anforderungssituationen zuzumuten / zu bekommen.



<https://pixabay.com/de/photos/kinder-sand-strand-spielen-ufer-13395/>

- Was macht es einfach so?
- Zumuten, dass es etwas schafft / kann auch wenn es selbst nicht sicher ist.
- Strategien erarbeiten, Lösungen finden.
- *Wieviel Ruheraum braucht es? Eher viel oder wenig?*
- *Wo braucht es Unterstützung?*

...erreichbare Ziele zu setzen.



<https://pixabay.com/de/photos/schach-schachbrett-brett-spiel-1215079/>

- Was willst du?
- Sind die Ziele realistisch und erreichbar?
- In welchem Zeitrahmen?
- Was ist der Antreiber dafür?
- Umgang mit Stress erlernen.
- Lernen mit Rückschlägen umzugehen!!!
- Toleranz für unvorhersehbares entwickeln.
- Umgang mit Misserfolgen. (Woran hat es gelegen? Was möchtest du für ein nächstes Mal anders machen? Wie geht es dir damit?)

...sie dem Alter entsprechende Erwartungen haben.



<https://pixabay.com/de/photos/kind-sand-mit-sand-spielen-kindheit-6969637/>

- Kinder Versuchen unseren Erwartungen zu Entsprechen!!!
- Bekommt das Gefühl zu Genügen und ich bin Okay.
- *Was entspricht dem Entwicklungsstand meines Kindes?*
- *Was für Erwartungen habe ich? Zu hohe oder zu tiefe?*

...nach Alter, Reife und Kompetenzen in Entscheidungsprozesse einbezogen werden.



<https://pixabay.com/de/photos/kind-spielen-lernen-farbe-wissen-865116/>

- Sich als wichtig erleben.
- Dinge beeinflussen zu können.
- Verantwortung übernehmen können.
- Wichtiger Teil der Gemeinschaft sein.

Kurz zusammengefasst

- Soziale Kompetenz: Ich verstehe dich, weil ich weiss, was du fühlst.
- Problemlösefähigkeit: Hilf mir, es selbst zu tun!
- Bewältigungskompetenz: Ich kenne meine Grenzen. (und kann ggf. Hilfe anfordern)

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG

Was nehme ich mit?



<https://pixabay.com/de/photos/regenschirm-sonnenschirm-65380/>

- Was mache ich schon gut?
- Was nehme ich mit?
Maximal zwei Punkte auf die ich im Alltag mehr acht gebe.
- Gab es ein Aha-Erlebnis?

Vorbild sein!



<https://pixabay.com/de/photos/lego-einhorn-spielzeug-graue-lego-671593/>

SELBSTREFLEXION:

Was sind Deine Schlüsselfaktoren für deine Resilienz im Alltag?

Was unterstützt und stärkt Dich?

Gute Eltern bereiten nicht den Weg
für ihre Kinder vor. Sie bereiten ihre
Kinder auf den Weg vor.

Autor unbekannt

Herzlichen DANK

WUNDERVOLL
EINZIGARTIG