Dezernat für Umwelt,
Jugend, Schule und Bildung
Amt für Schule und Bildung
Freiburg IM BREISGAU

Die Stärken des Kindes stärken

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, mit belastenden Lebensumständen umzugehen. Das kann vor allem in der aktuellen Situation der Fall sein.
Wir stellen uns in unserer Arbeit immer die Frage, wie wir Kindern dabei helfen können, soziale Kompetenzen zu erwerben, eine positive Selbstwahrnehmung zu erlangen, sowie die Fähigkeit, Probleme zu lösen und mit Stress angemessen umzugehen.

Ein wichtiges Prinzip dabei ist es, die Stärken der Kinder zu stärken um damit deren Schwächen zu schwächen.

Kinder brauchen das Gefühl dass man sich für sie interessiert und offen ist für Ihre Themen. Ein Kind lernt, dass es Unterstützung bekommt, wenn es darum bittet. Dazu müssen die Eltern ihm aufmerksam zuhören und seine Anliegen ernst nehmen.

Kinder dürfen auch Fehler machen. Sie sollen es sogar. Man sollte Fehler sogar feiern, denn sie sind die Voraussetzung zum Lernen. Denn mit jedem „Fehler“ wächst das Gehirn eines Kindes ein wenig, sagt man.
Wir helfen den Kindern nicht, wenn wir ihnen alle Steine aus dem Weg räumen. Kinder müssen eigene Lösungen für Probleme finden. Nur dadurch haben sie Erfolgserlebnisse und können stolz auf sich sein.

Folgende Ideen und Tipps sollen Ihnen als Eltern dabei helfen, die Entwicklung dieser Widerstandsfähigkeit ihrer Kinder zu fördern:

1. **Zeit und ein offenes Ohr:** Es kommt nicht darauf an, möglichst viel Zeit mit ihrem Kind zu verbringen, sondern darauf, **wie** sie die Zeit gestalten. Wichtig ist, für das Kind da zu sein, regelmäßig miteinander zu reden, einander zuzuhören und eine vertrauensvolle Beziehung zu haben.

2. **Ein guter Verlierer sein:** „Mensch ärgere Dich nicht“ ist ein bekannter Spieleklassiker und trägt genau den richtigen Namen. Kinder lernen im Spiel, dass man nicht immer gewinnen kann und lernen so mit Enttäuschung und Frustration umzugehen. Beim Spielen lernen wir viel für das Leben und übereinander.

3. **Ab an die frische Luft und Sport treiben:** Beim Sport kann man überschüssige Energie und Frust ablassen. Der Körper lernt, wie er auf Stress reagieren kann und lernt sich schneller vom Stress zu erholen.

4. **Vorbild sein:** Wenn wir z.B. im Straßenverkehr über andere Verkehrsteilnehmer lauthals schimpfen, sind wir keine guten Vorbilder für unsere Kinder. Denn Kinder lernen durch Vorbilder. Egal ob sie gut oder schlecht sind. Sind Sie sich

dieser Funktion bewusst. Wenn wir situationsangemessen reagieren, können Kinder viel von uns lernen.

5. **Für ausreichend Schlaf sorgen:** Schlafmangel allein kann schon zu Stress führen. Viele Kinder bekommen nicht genug Schlaf. Ohne ausreichend Schlaf sind unsere Wahrnehmung und unser Denkvermögen beeinträchtigt.

6. **Warten lernen:** Viele Kinder lieben Süßigkeiten. Wenn Kinder lernen, dass sie sich nur an bestimmten Tagen eine Süßigkeit im Supermarkt aussuchen dürfen, lernen sie geduldig zu sein und zu warten, bis der „Süßigkeitentag“ gekommen ist.

7. **Fairness lernen:** Beim Spielen lernt man zusammen ein Ziel zu erreichen, ein guter Teamplayer zu sein und sich an die Spielregeln zu halten. Kinder, die sich an Spielregeln halten können, haben eine wichtige Lektion fürs Leben gelernt.

8. **Auf die Frage kommt es an:** Antwortet Ihr Kind auch immer sehr kurz angebunden, wenn Sie es fragen, wie es in der Schule war? Versuchen Sie es einmal mit anderen Fragen wie beispielsweise:
    - was eine andere Person getan hat, über das sich ihr Kind gefreut hat, oder
    - ob ihr Kind für eine andere Person etwas schönes getan hat, oder
    - worüber sich eine andere Person heute gefreut hat oder
    - was Ihr Kind heute gelernt hat.

    So nimmt Ihr Kind Dinge anders oder bewusster wahr und Sie erfahren viel mehr über den Tag Ihres Kindes. Das Kind ändert die Perspektive und Sichtweise und lernt den Umgang mit anderen bewusster wahrzunehmen. So lernt es Dankbarkeit und Selbstwirksamkeit.

9. **Raus in die Natur:** Wenn Sie mit ihren Kindern in der Natur unterwegs sind, nehmen Sie z.B. eine Tasche mit, in der Sie allerlei Dinge sammeln, die Sie auf ihrem Weg finden. Vielleicht kommen Sie an einem Bach oder See vorbei und lassen die gesammelten Dinge nach und nach ins Wasser fallen. Was schwimmt und was nicht? So fördern Sie die natürliche Neugier ihres Kindes und es lernt, die Natur mit ihrer unglaublichen Vielfalt wahrzunehmen.

10. **Alltagsaufgaben:** Ein Kind braucht Wertschätzung, Akzeptanz und Vertrauen in seine Fähigkeiten. Daher sollten sie ihm regelmäßig altersgerechte Aufgaben, wie z. B. das Tischdecken am Wochenende, der Gang zum Bäcker, Kleinigkeiten backen oder kochen (mit Unterstützung der Eltern) und kleine Aufgaben im Haushalt übertragen. Auf diese Art erleben sie sich selbst wirksam, sie fühlen sich wichtig und leisten somit einen persönlichen Beitrag zum Familienleben.

Die Einrichtungsleitungen unserer Einrichtungen der Schulkindbetreuung stehen Ihnen gerne zur Unterstützung zur Verfügung. Die Kontaktadressen finden Sie hier.