



**„Von Resilienz und anderen sozialen Kompetenzen“ –
Was Kinder und Jugendliche brauchen,
um stark zu werden**



Kinder stark machen: Was Kinder brauchen? (*)

Sicherheit und Geborgenheit

- Sich geliebt und anerkannt zu fühlen, gibt Kindern das Vertrauen, auch dann geborgen zu sein, wenn mal etwas schief läuft.

Zutrauen und Zuspruch

- Wenn man Kindern etwas zutraut, wächst in ihnen Mut, eigene Kräfte auszuprobieren.
- So entwickelt sich Vertrauen in sich selbst und die Kompetenz, auch schwierige Situationen eigenständig zu meistern.

(*) <https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/wie-eltern-kinder-stark-machen.html>, abgerufen am 08.11.2017



Offenes Ohr

- Ein Kind sollte wissen, dass jemand da ist, wenn es Probleme hat. Ein offenes Ohr gibt Kindern Halt.
- Dann ziehen sie sich nicht zurück und suchen Zuflucht bei „Trostpflastern“, sondern lernen, ohne Angst auch in schwierigen Situationen um Unterstützung zu bitten.

Freiräume

- Kindern brauchen Freiraum, selbst etwas auszuprobieren, um eigene Fähigkeiten, Grenzen und ihre Bedürfnisse kennenzulernen.
- Werden Kinder zu sehr behütet, trauen sie sich später weniger zu.
- Haben sie das Gefühl, alles machen zu können, werden sie davon überzeugt sein, für andere gar nicht zu zählen.



Bewegung

- Kinder haben einen angeborenen Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Manchmal geht er durch den Medienkonsum verloren.
- Bewegung wirkt sich nicht nur auf die körperliche Entwicklung aus, sondern auch auf Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.
- Das fördert auch das Selbstbewusstsein.

Leistungsfreiheit

- Kindern müssen die Erfahrung machen, dass sie gut so sind, wie sie sind – ganz ohne Leistungs- und Erwartungsdruck.



Respekt

- Kinder müssen die Erfahrung machen, dass man auch nach dem dicksten Streit wieder aufeinander zugeht und den Konflikt gemeinsam aus der Welt schafft.

Vertrauen

- Es ist wichtig, dass Kinder die Erfahrung machen, dass ihre Meinung erst einmal angehört und respektiert wird. Dadurch lernen sie, dass Konflikte gemeinsam gelöst werden können.



Ja und Nein sagen

- Kinder müssen das sagen dürfen, was sie nicht möchten -ohne Angst haben zu müssen, abgelehnt zu werden.
- So wird das Selbstwertgefühl gefördert, sich auch in schwierigen Situationen z.B. in der Gruppe zu behaupten.



- **personale Schutzfaktoren***
 - positive Lebenseinstellung
 - realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung
 - ausgeprägte Selbstwirksamkeit
 - soziale Kompetenz



- **familiäre Schutzfaktoren**

- familiäre Stabilität
- sichere Bindung/positive Beziehung zu mindestens einer Elternperson
- positives Familienklima
- positive und unterstützende Geschwisterbeziehung
- gute und stabile Beziehung der Eltern
- gute sozioökonomischer Status



- **soziale Schutzfaktoren**

- gute Beziehung zu einer erwachsenen Person außerhalb der Familie (Lehrer, Nachbarn, Betreuer im Verein...)
- Kontakt zu sozialen Gruppen (Peergroup, Vereine...)
- gute Schulqualität und positives Schulklima

➡ Das Gute: Viele Faktoren sind förder- und veränderbar; soziale Ressourcen können fehlende familiäre Schutzfaktoren kompensieren



- Diese Kompetenzen und Schutzfaktoren lassen sich unter dem Stichwort „**Resilienz**“ zusammenfassen.

 „seelisches Immunsystem“



Was Resilienz bedeutet

- Charakterzug, der hilft, sich auf unangenehme und nachteilige Situationen einzustellen
- ist die mentale Fähigkeit, auch in sehr unerfreulichen Situationen mit Stress und Risiken umzugehen und sich dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren = Krisenkompetenz
- Bewältigungsmechanismen, die helfen, nach Krisen schnell „wieder auf die Beine zu kommen“
- Lat. „resilire“ = zurückspringen, abprallen
- hilft, sich auf das Positive zu konzentrieren, statt auf das Negative
- hilft negative Emotionen zu verarbeiten und zu überwinden



Suchthilfe Aachen



Diakonie



Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, Hermannstr. 14, 52062 Aachen, Tel.: 0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de

Was „Resilienz“ **nicht** bedeutet

- Unverwundbarkeit
- Härte
- Garantie für leidfreies Leben



Resilienz trainieren

...hat positive Auswirkungen auf

- physische Gesundheit
- psychische Gesundheit (weniger Angststörungen, Depressionen)
- **Schutz vor Sucht**
- eigenes Wohlbefinden, Zufriedenheit
- soziale Anpassungsfähigkeit (mit Wendungen und Herausforderungen im Leben klar kommen/ schneller wieder im Gleichgewicht sein nach Krise)
- Erlernen von Stressmanagement, Flexibilität, Steigerung von Zuversicht und Optimismus, Selbstsicherheit und Verbesserung der Handlungsfähigkeit





- Akzeptanz: Veränderungen gehören zum Leben; Krisen sind überwindbare Phasen und für irgendwas gut
- positive Gefühle: den positiven Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken, als den negativen
- Optimismus: davon ausgehen, dass man schwierige Situation meistern kann; wird sie gemeistert, wächst das Zutrauen für das nächste Mal
- positive Selbstwahrnehmung: die eigenen Stärken kennen und sich diese bewusst machen



- Kontrollüberzeugung: Gefühl stärken, dass man Situationen beeinflussen und steuern kann, raus aus der Opferrolle und für die Situation Verantwortung übernehmen
- Selbstwirksamkeitserwartung: Stress und Probleme als Herausforderung wahrnehmen; Überzeugung stärken, dass man diese meistern kann
- soziales Netzwerk: soziales Netzwerk aufbauen (Familie, Freunde, „Family“, Kollegen...) und pflegen; Zuversicht, dass jemand in Notlagen da sein würde, reicht oft schon



**Wie können wir in unserem jeweiligen
pädagogischen Alltag
Resilienzfaktoren konkret fördern?**



Hinweise zu Programmen/Methoden

www.resilience-project.eu

- Resilienz-Selbsttest
- Datenbank, die eine Auswahl verschiedenster Resilienz-Übungen beinhaltet („Selection Box“)

AISCHU – Achtsamkeit in der Schule

- www.vera-kaltwasser.de

www.papilio.de

- Programm für Vorschulkinder



Fit und stark für's Leben

ALF – Allgemeine Lebenskompetenzen und –fertigkeiten

Lions Quest: Erwachsen werden und Erwachsen handeln