

Was Kinder für das Leben brauchen

*Solange sie klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel.....
Khalil Ghibran*

Struktur

- Begriff „Resilienz“
- Welt- und Lebensorientierung des resilienten Kindes und resilienzfördernde Umfeldbedingungen
- Vorbilder für Empathie und wirksame Kommunikation
- Humor
- Erfolgserfahrungen – aus Fehlern lernen
- Disziplin
- Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz
- Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Empfinden

Resilienz

ist die Fähigkeit,
das Leben selbständig, verantwortungsbewusst, erfolgreich und sinnvoll zu leben und
zu erleben.

Menschen, die die Entwicklung von Resilienz bei Kindern fördern, haben folgendes verinnerlicht

- **Empathie, klare Äußerungen, aktives Zuhören**
- Akzeptanz und realistische Zielvorstellungen
- Liebevolle Zuwendung und Wertschätzung
- **Erfolgserlebnisse**
- **Lernen durch Fehler**
- **Über sich selbst und seine Fehler lachen können**
- **Regeln und Grenzen zur Förderung des Selbstwertgefühl und der Selbstdisziplin**
- **Selbständige Lösungen und Entscheidungen**
- Verantwortungsgefühl, Mitgefühl und **soziales Gewissen** durch aktive Teilnahme

Empathie und wirksame Kommunikation

Können wir unser eigenes Empathievermögen noch verbessern?

Wir können es mit einfachen Fragen an uns selbst versuchen:

- Wie würde ich mir wünschen, dass „meine“ Kinder mich beschreiben?
- Wenn ich mit einem Kind spreche oder ihm versuche etwas beizubringen, verhalte ich mich dann so, dass es mir gerne zuhört?
- Möchte ich, dass jemand so mit mir redet, wie ich mit dem Kind rede?

Kinder werden gesprächsbereit wenn...

- wir aktiv zuhören und sagen: „**ich habe dich gehört!**“
- wir so weit wie möglich **respektvoll und wertschätzend** bleiben
- wir uns nicht wie ein Richter oder Ankläger äußern
- wir uns **kurz und verständlich** äußern
- wir ihre **Gefühle** wirklich **ernst** nehmen
- wir **geduldig** bleiben, wenn Kinder die gleiche Frage immer wieder stellen
- Wann immer wir **fröhlich und gut gelaunt** sind, **zeigen wir es** – es wird jedes Mal ein Gewinn!

Hinweise für Erfolgserfahrungen und den Umgang mit Fehlern

- Zeigen wir Ihre Freude offen, wenn ein Kind **individuell** gute Leistungen bringt
- Betonen wir, was das Kind **von sich aus** zur guten Leistung beigetragen hat
- Identifizieren und verstärken wir die **Kompetenzinseln** der Kinder und geben wir den Kindern die Möglichkeit, Fehler als **effiziente Lernmöglichkeit** zu erleben (eig. Fehlerkontrolle)
- Vermitteln wir klar und ausdrücklich, dass Fehler nicht nur akzeptiert sondern sogar **erwartet** werden
- Gehen wir im Umgang mit Fehlern mit **gutem Beispiel** voran
- Machen wir unsere Zuwendung **nicht** von Bedingungen abhängig

Humor

- **Distanz:** Wenn wir etwas zum Lachen finden ist es kleiner, schwächer und bedeutungsloser als wir selbst.
- **Perspektive:** Humor verhindert, dass Kinder in ihrer Betrachtungsweise verharren und erstarren und ermöglicht ihnen, eine neue Perspektive einzunehmen, sodass das problematische Ereignis kleiner und vor allem bewältigbar erscheint.

Erziehung zur Disziplin

Zwei Schlüsselfunktionen:

1. Gewährleistet, dass die Erwachsenen ein beständiges, geschütztes und sicheres Umfeld bieten, in dem Kinder Regeln, Grenzen und Konsequenzen lernen und in dem sie lernen, dass Regeln, Grenzen und Konsequenzen aus einem **bestimmten Grund** existieren.
2. Die zweite Funktion besteht darin, die **Selbstdisziplin und Selbststeuerung** der Kinder zu fördern.

Ausbildung von Selbstdisziplin und Selbstkontrolle

- Wir selbst sind viel mehr Vorbild, als wir glauben! Bieten wir ein Vorbild für Gelassenheit und rationalem Verhalten
- Vorbeugen, vorbeugen, vorbeugen
- Überlegen wir gut, was wir wie zum Gegenstand von Auseinandersetzung machen wollen
- Sind unsere Erwartungen realistisch?
- Regeln und Grenzen sollten gemeinsam gefunden, formuliert und beschlossen werden.
- Konsequent aber nicht starr bleiben
- Ermutigung und positive Rückmeldung sind die wirksamsten Instrumente einer Erziehung zur Disziplin

Wie stärken Sie die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz der Kinder?

1. Machen Sie vor, wie man Probleme angeht und löst
2. Bieten Sie passende Wahlmöglichkeiten an
3. Halten Sie sich im Rahmen Ihrer Lösungsversuche an einen bestimmten Ablauf:
 - Formulieren Sie das Problem und werden Sie sich einig darüber, dass es ein Problem ist.
 - Ziehen Sie gemeinsam mit den Kindern zwei oder drei Lösungsversuche in Erwägung und überlegen Sie, zu welchem Ergebnis die Versuche jeweils führen können.
 - Lassen Sie sich etwas einfallen, um im Bedarfsfall an die gemeinsame Aufgabe zu erinnern.
 - Und was ist zu tun, wenn es nicht klappt?

Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und religiös - soziales Empfinden

1. Wir sind ein Vorbild – auch für Verantwortungsbewusstsein
2. Unsere Kinder fühlen sich gerne als Helfer – sie selbst und ihre Taten sind sinnvoll!
3. Echte Religiosität ist ein Schatz und eine Festung im Leben

Weiterführende und /oder verwendete Literatur:

- Beer, U. (2000). *Kinder brauchen Zuversicht*. Lahr.
- Biesinger, A. (2000). *Kinder nicht um Gott betrügen. Anstiftungen für Mütter und Väter*. Freiburg.
- Brunner, R. (1998). *Hörst du die Stille? Meditative Übungen mit Kindern*. München.
- Doubeck, Katja (2003): *Was uns nicht umbringt macht uns stark*. Reinbek bei Hamburg
- Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz*. Carl Hanser Verlag
- Göppel, R. u.a.(1999), *Was Kinder Stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* Reinhardt Ernst.
- Jaede, W. (2008), *Kinder für die Krise stärken: Selbstvertrauen und Resilienz fördern* Herder, Freiburg.
- Zimmer, Renate (2001). *Was Kinder stark macht*. Freiburg im Preisgau