

Was ist Resilienz?

Resilienz bedeutet gut mit **schweren Situationen umgehen** zu können. Sie entsteht im Kindesalter. Sie wird vor allem durch Menschen gefördert, die Kinder unterstützen und ihnen das Gefühl geben, wertvoll zu sein.

Warum ist das wichtig?

- Eine **hohe Resilienz** ist gut für Ihre Kinder.
- Ihre Kinder können besser mit **Problemen umgehen** und sie **lösen**.
- Es hilft, ihre eigenen **Gefühle zu kontrollieren**.
- Es stärkt ihr **Selbstvertrauen**.
- Es ist wichtig für ihre körperliche und psychische **Gesundheit**.
- Es beeinflusst, wie Kinder sich selbst und **die Welt um sich herum** erleben.

Tipps:

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder

- Konzentrieren Sie sich mehr auf die **Stärken** Ihrer Kinder und weniger auf die Schwächen.
- **Loben Sie** Ihre Kinder für das, was sie gut machen.
So lernen sie ihre eigenen Stärken kennen und fühlen sich wertvoll.
- Sorgen Sie für **Erfolgserlebnisse** Ihrer Kinder.
Zum Beispiel durch ein Puzzle oder das Backen eines eigenen Kuchens.

Helfen Sie Ihren Kindern bei Problemen

- Wenn Ihre Kinder Probleme haben, **sprechen Sie darüber** und suchen Sie **gemeinsam nach Lösungen**. So lernen Ihre Kinder auch in Zukunft Lösungen für ihre Probleme zu finden.
- Helfen Sie Ihren Kindern auch etwas **Gutes** in Problemen zu sehen.
So können Ihre Kinder später besser mit Problemen umgehen.
- Wenn sich Ihre Kinder einmal nicht gut benehmen, **schimpfen Sie nicht** mit ihnen.
Es ist besser, wenn Sie das **Problem erklären**.
- Kinder dürfen **Fehler machen**, so lernen sie.
Es hilft ihnen nicht, wenn Sie die Lösung für Probleme vorsagen.

Beziehen Sie Ihre Kinder in den Familienalltag ein

- Lassen Sie Ihre Kinder bei Entscheidungen **mitbestimmen**.
So wissen Ihre Kinder, dass auch ihre Meinung wichtig ist.
- Übertragen Sie Ihren Kindern kleine **Aufgaben**, zum Beispiel den Tisch für das gemeinsame Essen decken. Dadurch lernen Ihre Kinder **Verantwortung** zu übernehmen und sehen, dass sie etwas schaffen.
- Geben Sie Ihren Kindern **keine Aufgaben**, die **zu schwer** für sie sind.
Das frustriert Sie und Ihre Kinder.

Pflegen Sie eine vertrauensvolle Beziehung

- **Nehmen Sie sich Zeit**, wenn Ihre Kinder das Gespräch mit Ihnen suchen.
- Hören Sie Ihren Kindern **gut zu** und zeigen Sie **Mitgefühl**.
So fühlen sich Ihre Kinder verstanden und ernst genommen.
- Erlauben Sie Ihren Kindern auch **schlechte Gefühle zu zeigen**.
So lernen sie mit Wut und Traurigkeit umzugehen.



Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video, das erklärt, was Resilienz ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=oKQHoxZWMwo>
- Hier ist ein Video darüber, wie Sie die Resilienz bei Kindern stärken können:
https://www.youtube.com/watch?v=MtPcpm_-2IM
- Hier sind weitere Informationen über das Thema:
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/resilienz/>

Verwendete Quellen:

- <http://www.resilienz-freiburg.de/index.php/was-ist-resilienz/definition-und-merkmale>
- http://www.kormann.de/downloads/DL06_Resilienz-Was_Kinder_staerkt.pdf
- <https://www.stern.de/gesundheit/resilienz-wie-sie-ihre-mentale-widerstandskraft-gezielt-staerken>