



www.pixabay.de

Kinder für's Leben stärken Resilienz im Familienalltag fördern

Stress ist heute in aller Munde: Kinder haben Schulstress, Jugendliche „stressende“ Eltern und Lehrer. Berufstätige kommen gewöhnlich „gestresst“ von der Arbeit nach Hause. Dort erwartet sie der „Freizeitstress“, „Beziehungsstress“,...

Lange Zeit war Stressforschung ausschließlich auf Erwachsene beschränkt. Doch nun werden Stressprozesse und ihre Auswirkungen auch bei Kindern untersucht. Speziell während der Pandemie zeigte sich, dass jedes vierte Kind Belastungssymptome im klinischen Bereich hat, wie die „Tiroler Covid-19 Kinderstudie“ zeigt.

Damit Kinder mit Herausforderungen und Belastungen gut umgehen können, ist es wichtig ihre Resilienz zu fördern und zu entwickeln.

Resilienz – was ist das?

Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen, wie zum Beispiel Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern oder Gewalterfahrungen, aufwachsen und sich entgegen aller Erwartung erstaunlich positiv und kompetent entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

Das Zauberwort ist hier die Resilienz. Resilienz ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen Stress und resiliente Menschen/Kinder haben die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, auch in schwierigen Lebenskrisen wieder auf die Beine zu kommen und sie gleichzeitig als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen. Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den Schutzschirm der Seele.

Um resilient zu werden, muss einem Kind klar sein, dass es geliebt wird ohne Bedingung und dass seine Sorgen gehört werden. Ihm muss bewusst gemacht werden, dass es selbst Probleme lösen kann. Resiliente Kinder können ihre Gefühle ausdrücken und haben die Fähigkeit sich an Situationen flexibler anzupassen.

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ – Pippi Langstrumpf

Resilienzfaktoren

Wie man heute weiß, gibt es innere und äußere Schutzfaktoren, die für die Entwicklung der Resilienz von großer Bedeutung sind.

Persönliche Faktoren – das innere Schutzschild

- Positives Selbstkonzept und Selbstwertgefühl: Kinder kennen ihre Stärken und Schwächen, fühlen sich wertvoll und trauen sich etwas zu. Selbstwertgefühl kann ein Kind nur dann entwickeln, wenn es sich mit all seinen Stärken und Schwächen geliebt und angenommen fühlt, wenn es Aufmerksamkeit und Interesse für seine Tätigkeiten erfährt.
- Selbstwirksamkeitserwartung bedeutet durch eigenes Tun etwas bewirken zu können und überzeugt sein davon, etwas aus eigener Kraft bewältigen zu können.
- Kognitive Problemlösefähigkeiten: Kinder können Probleme als solche erkennen und versuchen diese mit geeigneten Lösungsversuchen zu lösen.

- Soziale Problemlösefähigkeiten: dazu zählen Empathie, Kritikfähigkeit sowie die Fähigkeit Freundschaften zu schließen und zu pflegen.

Resiliente Kinder rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen, gehen Problemsituationen aktiv an, nutzen eigene Ressourcen effektiv aus, glauben an eigene Kontrollmöglichkeiten, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d. h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahrgenommen werden. Und dies führt wiederum dazu, dass sich die Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen.



Soziale Faktoren – das Netz, das auffängt

- Stabilität und emotionale Wärme. Wertschätzung
- Autoritativer Erziehungsstil
- Konstruktive Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind
- Altersangemessenes und konsistentes Erziehungsverhalten
- Positives Modellverhalten

Eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, aufgrund derer das Kind ein sicheres Bindungsmuster entwickeln kann; ein Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber sowie durch ein unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten gekennzeichnet ist; kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen, Mut zusprechen und vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigt (z. B. Großeltern, FreundInnen, LehrerInnen); positive Kontakte zu Gleichaltrigen und Freundschaftsbeziehungen; wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen.

Von außen gestärkt und innerlich sicher, nehmen resiliente Menschen Probleme ernst, aber sie verzweifeln nicht daran. Sie akzeptieren, dass das Leben ein Auf und Ab ist und man nicht immer erfolgreich sein kann. Sie sind fähig sich immer wieder neu zu motivieren. Zusätzlich ermöglicht ihnen ein realistischer und kritischer Blick auf sich selbst, aus eigenen Fehlern zu lernen.

Das können Sie tun, um Ihre Kinder zu stärken.

- Loben Sie Ihr Kind so oft es geht, aber nicht übertrieben
- Nehmen Sie sich untereinander ernst und hören Sie aktiv zu – jedem Familienmitglied.
- Lieben Sie Ihr Kind aber auch alle anderen, die Ihnen wichtig sind, ohne Bedingung.
- Üben Sie tagtäglich Entscheidungen aktiv zu treffen.
- Kritisieren Sie nicht den Menschen, sondern höchstens das Verhalten.
- Seien Sie selber empathisch.
- Unterstützen Sie Freundschaften.

„Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen, und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.“