

Was wir aus der Resilienzforschung für die Kindererziehung lernen können

Stefanie Wolz - Trainerin der Erwachsenenbildung, Familienpatin, Bindungsorientierte Familienbegleiterin i.A., Ganzheitliche Coach, Diplom-Mathematikerin



stefaniewolz
decisionmatters



Wie läuft es heute ab?

- Duzen für alle okay?
- Interaktiv!
- Bringt gerne eure Fragen und Erfahrungen jederzeit mit ein



Was machen wir heute?

- Definition Resilienz
- Resilienzforschung
- Bedeutung für die Kinder“erziehung“
- Fragen



Was ist Resilienz?



- Ursprünglich aus der Kinderpsychologie
- Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (z.B. chronische Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines Elternteils oder Kriegserlebnisse).



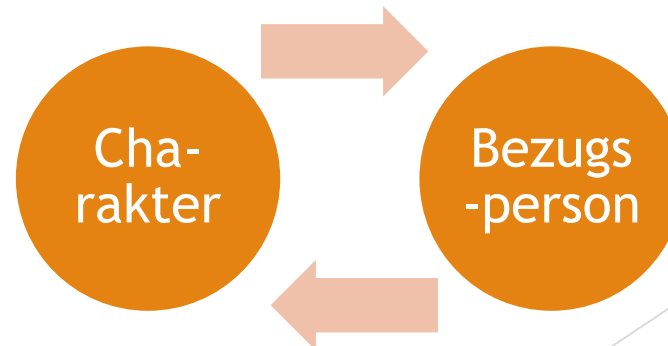
Was sagt die Resilienzforschung?



- Langzeitstudie von Emmy Werner, US-amerikanische Entwicklungspsychologin (*1929)



- 32 Jahre
- 698 Kinder → darunter 201 sgn. „high risk children“
 - 72 Kinder „gut entwickelt“
 - Warum?



Was kann ich für mein Kind tun?

- Wesentlicher Faktor: eine stabile Bezugsperson
- Was macht diese aus? Bzw. woran erkenne ich diese?
 - Unterstützt das Kind meistens bedingungslos
 - steht mit Rat und Tat zur Seite
 - Versteht das Kind,⁶ fühlt sich ein
 - Hört aktiv zu
 - hat eine gute Bindung zum Kind



Bindungsspiele

- Nonsensspiele
 - bewusst absurde oder falsche Handlungen, z.B. Unterhose auf den Kopf ziehen
- Nicht direktives, kindzentriertes Spiel
 - Kind entscheidet, was gespielt wird
 - Erwachsene sitzen da und beobachten mit Interesse, Akzeptanz und Feinfühligkeit
 - Erwachsene führen Anweisungen des Kindes aus
 - Handlungen des Kindes werden nicht bewertet
- Symbolspiele
 - Erfahrungen werden nachgespielt
 - Z.B. Arztbesuch, Streit mit Freund*in...



Bindungsspiele

- Trennungsspiele
 - Erwachsene gehen - kürzer oder länger - aus dem Sichtfeld
 - Z.B. am Anfang „Kuckuck-da“, später Verstecken
- Machtumkehrspiele
 - Kinder sind groß, klug und machtvoll
 - Erwachsene sind klein, verängstigt, hilflos, tollpatschig...
- Regressionsspiele
 - Kinder dürfen sich wieder wie ein Baby benehmen



Aktives Zuhören

- Zuhörer fühlt sich empathisch in die Situation seines Gegenübers ein
- Sie/Er
 - Hört aufmerksam zu
 - Gibt das Gesagte in eigenen Worten wieder
 - Ohne es zu bewerten und
 - Ohne eigene Meinung einzubringen



Was kann ich noch für mein Kind tun?

- Wesentliche Charaktereigenschaft: Gut mit Gefühlen umgehen können



- Kinder lernen vor allem durch Vorbilder



stefaniewolz
decisionmatters

Gut mit Gefühlen umgehen - Wie geht das?

- Erst einmal Gefühle thematisieren
- und kennenlernen
- z.B. mit Gefühlsbarometer oder Gefühlsuhr

- Zwei Komponenten: positive Gefühle verstärken und mit „negativen“ Gefühlen gut umgehen lernen, bei sich selbst und bei anderen (Empathie)



Gut mit „negativen“ Gefühlen umgehen

- Gefühle ernst nehmen - bei sich selbst und bei dem Kind
- Jedes Gefühl ist real und in Ordnung!
- „Der Weg aus dem Gefühl geht mitten hindurch.“
- Wenn Gefühle gerade sehr stark sind, ist der Verstand ausgeschaltet; dann hilft nur:
 - Empathie zeigen
 - Tonfall
 - Körperlich da sein (umarmen, hinknien,...)



Gut mit „negativen“ Gefühlen umgehen

statt:

Stell' dich
nicht so an!

Das ist doch
nicht so
schlimm!



besser:

Oh, ich sehe,
du ärgerst
dich sehr.

Da wäre ich
auch sehr
frustriert.

Soll ich dich
trösten?

13



stefaniewolz
decisionmatters

Gut mit „negativen“ Gefühlen umgehen

- Bei Gefühl „Wut“ überlegen, was noch dahinter steckt
- Z.B. Trauer, Scham, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit,
- Mind. drei weitere Gefühle benennen, hilft schon, besser damit umzugehen



Gut mit „negativen“ Gefühlen umgehen

- Beispiel Wut

- Wie gehst du selbst mit Wut um?
- Frisst du sie eher in dich hinein oder „explodierst“ du schnell?
- Erkennst du deine Wut gleich? Was sind deine „Frühwarnindikatoren“?
- Wie kannst du dich abregnen?
- Wie dürftest du als Kind Wut ausleben?



Positive Gefühle verstärken

- Positiver Tagesrückblick
 - Was war heute schön?
 - Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erleben konnte?
- Positiver Tagesausblick
 - Worauf freue ich mich heute?
 - Und was kann ich dafür tun, dass das eintreten wird?



Empathie stärken

- Besprecht Konflikte mit euren Kindern nach (je nach Alter)
- Bücher lesen



Eure Fragen

- Was möchtet ihr noch wissen/fragen/diskutieren...?



stefaniewolz
decisionmatters

Buchtipps über Gefühle

- „Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit“ von Eva Eland
- „Wohin mit meiner Wut?“ von Dagmar Geisler
- „Männer weinen“ von Jonty Howley
- „Das Farbenmonster“ von Anna Llenas
- „Weinen, lachen, wütend sein dafür bin ich nicht zu klein“ von Dagmar Geisler
- „In mir drin ist’s bunt“ von Theresa Bodner
- „Das NEIN-horn“ von Marc-Uwe Kling und Astrid Henn
- „Du bist also meine Angst“ von Elisa Eckartsberg



Copyright

Diese Ausarbeitungen wurden von Stefanie Wolz entwickelt und sind ausschließlich für die Teilnehmer der Veranstaltung bestimmt. Jegliche Art von Verwendung, Verbreitung, Duplizierung oder Bearbeitung des Konzeptes teilweise oder gesamt ist nur mit schriftlicher Zustimmung der Urheberin zulässig. Die Ideenleistungen und Entwürfe, deren Weiterbearbeitung, Produktion und Veröffentlichung sowie auch jede jetzige oder zukünftige Verwendung über den genannten Zweck hinaus ist allein der oben genannten Urheberin vorbehalten.

