

# Resilienz bei Kindern fördern

Positivität fördern



# Fallbeispiel von Albert und Franziska



- Resilienz stammt aus dem Lateinischen (resilere = zurückspringen) und kann mit „Widerstandsfähigkeit, Spannkraft oder Elastizität übersetzt werden.
- Psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.



## Definition

Wustmann 2007, S. 18





Sicher, stark, mutig  
und zuversichtlich

Alltag der Kinder - Ziel



# Für zu Hause:



<https://www.youtube.com/watch?v=k-lrkbxdjk&feature=youtu.be>

## Video

Symbolische Darstellung von Resilienz



# Resilienz ist erlernbar

- Es gibt natürlich durchaus genetische Faktoren aber entscheidend sind soziokulturelle Einflüsse in der frühen Kindheit
- Gute, liebevolle Beziehungen → stärken das Selbst → Resilienz entsteht



Erkenntnis der Positiven  
Psychologie:

## Positivität fördert Resilienz

Beispiel: Das Fredrickson  
Experiment



# Eine Regel für Kinder...

Bei schwierigen Ereignissen und Niederlagen kommt es (meistens) zum Wachstum und nicht zur posttraumatischen Belastung

Kinder wachsen an Herausforderungen und, wenn sie sich beweisen können, nicht, wenn ihnen alles abgenommen wird.

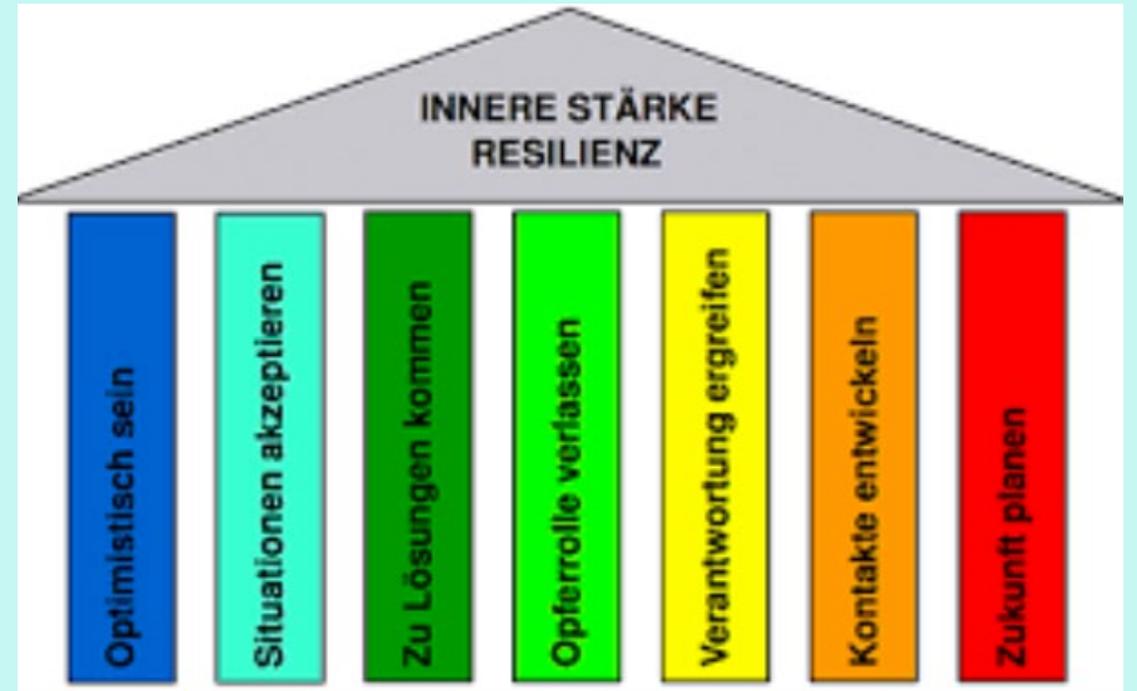




Schlüssel  
faktoren

# 7 Schlüsselfaktoren (nach Huber)

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung



Für zu Hause:



<https://www.youtube.com/watch?v=kek7DTTf6ds&feature=youtu.be>

Die Expertin

Dr. Jutta Heller



Nach meiner langjährigen Erfahrung in der psychotherapeutischen Praxis sind die **Top 3** folgende Punkte:

- 1) Stärken und Leidenschaften mit den Kindern gemeinsam entdecken
- 2) Resonanz und Beziehung aufbauen
- 3) Geht nicht – gibt's nicht!

Streit Philips  
Top 3

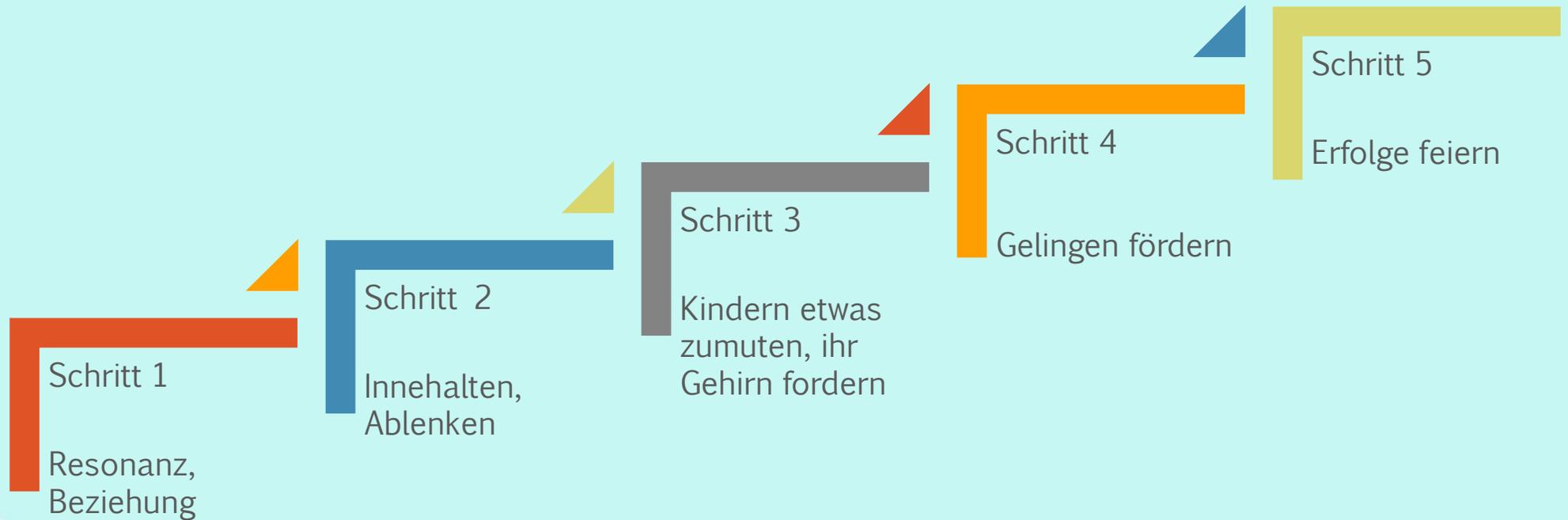


# Zusammenfassung

5 Schritte



# 5 Tipps konkret für Kinder



Nimm das Kind, wie es ist!



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!

