



# Gestärkt von Anfang an – Resilienz im Familienalltag fördern

Mag. Kolbitsch Alexandra

# Resiliente Kinder sagen...

- Ich darf Fehler machen.
- Ich darf traurig sein.
- Ich bin sicher und geschützt.
- Ich bin ein Glückskind.
- Die Welt braucht mich und mein Licht.
- Ich bin schön.
- Ich bin wichtig.
- Ich bin voller Freude.
- Ich bin ein Geschenk für diese Welt.
- .....



# Resilienz



Bildquelle: <https://efrainstochter.de/91-Kleiner-Onkel-Pippi-Langstrumpfs-Pferd.htm>

# Vorbildfunktion der Eltern



# Alle Gefühle sind wichtig



# Auszeit als Strafe ist schädlich



# Verantwortung für kleine Aufgaben übergeben



## Was hilft noch?

- Rollenspiele mit den Kindern – hier können Gefühle immer wieder sehr gut ausgedrückt werden (heute bin ich ein junger Hund, eine ängstliche Maus usw.)
- Einfache Übungen wie z.B. Seifenblasenringe, Dosenwerfen, Sich gegenseitig ein feine Massage geben, in die Natur gehen ...
- Entspannungsgeschichten
- Kartensets wie zum Beispiel „Ich bin ich“ von Alexandra Molina
- Mutmachgeschichten vorlesen

## Was hilft noch?

- Übung „Der sichere Ort“
- Übung „Was wäre das Schlimmste?“
- Übung „Was kann ich schon alles?“
- Übung „Jeden Tag eine gute Tag“
- Übung „Ich bin nicht allein“
- Achtsamkeitsübungen aller Art

# Nicht Resiliente Kinder versus resiliente Kinder...

- warten passiv auf Hilfe vs. suchen sich aktiv Hilfe
- lassen sich nicht helfen vs. lassen Hilfe zu
- fühlen sich Problemen ausgeliefert vs. bemühen sich Probleme zu lösen
- sehen Hindernisse als unüberwindbar vs. vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- zeigen ein ambivalentes Beziehungsverhalten vs. können Bindungen aufbauen
- sind ihrem Kummer ausgeliefert vs. können über ihren Kummer lachen
- bleiben eher beim bereits Bekannten vs. nehmen gerne Herausforderungen an
- brauchen Lob von anderen vs. sind unabhängig von Bewertungen anderer
- haben eine fehlende Selbsteinschätzung vs. haben eigene Fehlerkontrolle
- orientieren sich an Vorgaben vs. entwickeln eigene Kreativität und Fantasie

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



#30568912