



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Kinder stärken und ermutigen

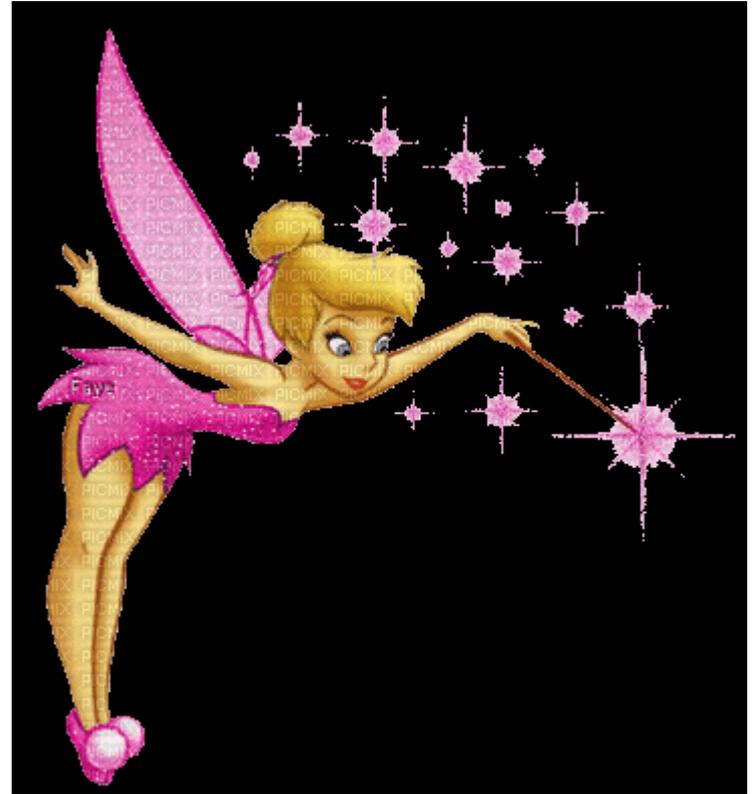
Martha Furger

Kinder stärken und ermutigen



Elternwünsche

Was wünschen wir Eltern
uns für unsere Kinder?



Kein Patentrezept

David und Kelly Sopp

Bedienungsanleitung für das Baby

Dank einfacher Diagramme wirken Sie ...

- selbstsicher
- erfahren
- kompetent
- nicht idiotisch



DAS RAD DER VERANTWORTUNG
lässt Eltern fair, ehrlich und verheiratet bleiben



riva

Kein Patentrezept



Ablauf/Schwerpunkte

- Was heisst eigentlich stark (resilient)?
- Was zeichnet ein starkes/resilientes Kind aus?
- Was sagt die Forschung?
- Wie kann ich meine Kinder unterstützen?
- Fragen/Diskussion

Was heisst Resilienz?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems (z.B Familie), erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen und sich trotzdem («im Angesicht widriger Umstände») positiv zu entwickeln.

Definition Resilienz

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.

(vgl Wustmann 2004)

Resilienz





Resiliente Menschen

- Suchen nach Lösungen/holen sich Hilfe
- Fähigkeit zur Selbstregulation/Selbstkontrolle
- Akzeptieren die Krise und die damit verbundenen Gefühle
- Fühlen sich nicht als Opfer
- Bleiben optimistisch
- Planen voraus (Ziele setzen)
- Sehen die Krise als Herausforderung
- Glauben an sich selbst und ihre Wirksamkeit (Selbstwirksamkeit)
- Haben eine unterstützende Person in ihrer Nähe



Resilienz



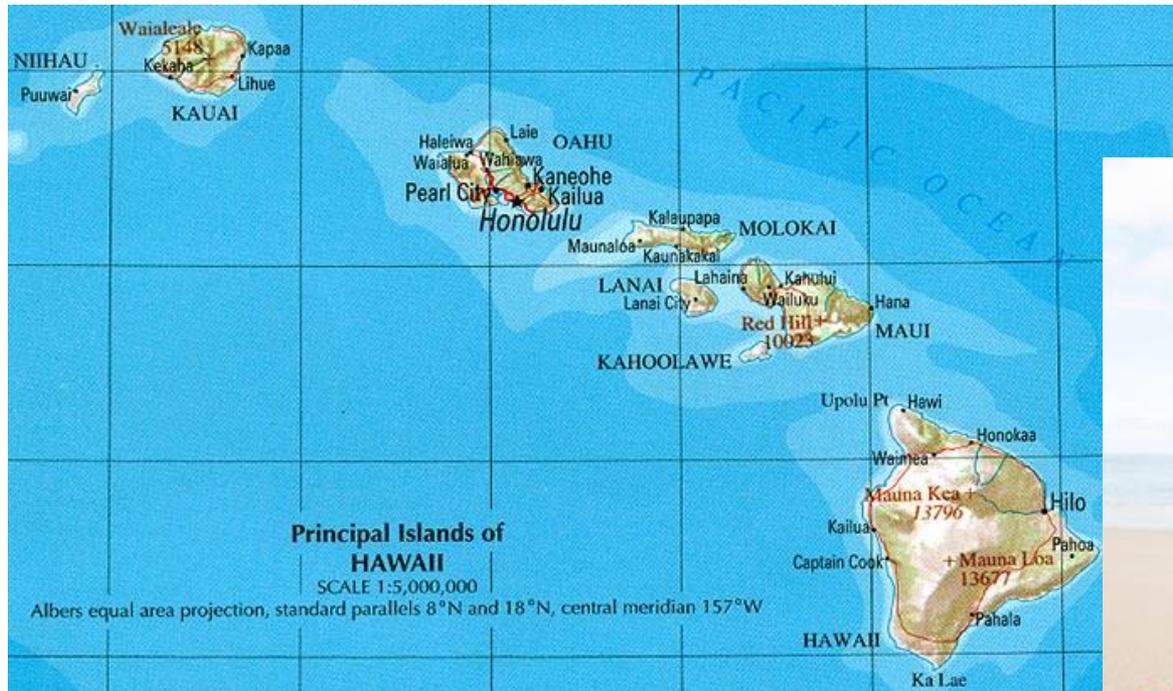
Was heute bekannt ist

- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal- es gibt keine «Superkids»
- Resilienz ist das Ergebnis individueller und sozialer Faktoren (Zusammenspiel)
- Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional

Resilienz ist lernbar!



Kauai-Längsschnittstudie



Kauai-Längsschnittstudie

- Pionierstudie der Resilienzforschung (Emmy Werner)
- Erforschung der Langzeitfolgen von Entwicklungsrisiken in der frühen Kindheit
- Anlage: Geburtsjahr 1955; Insel Kauai, 698 Personen
- Erfassung im Geburtsalter, mit 1, 2, 10, 18, 32, 40
- Hohes Entwicklungsrisiko bei 30% der Kinder (201 Personen); multiple Risikobelastung-v.a chronische Armut, Geburtskomplikationen, elterliche Psychopathologie, familiäre Disharmonie)
- 30% dieser Kinder (72 Personen) entwickeln sich zu zuversichtlichen, selbstsicheren und leistungsfähigen Erwachsenen. (vgl. Werner und Smith 2001) vgl Bielefelder Invulnerabilitätsstudie Lösel und Bender 1999)

Kauai: Voraussetzungen

- Eine enge emotionale Beziehung zu mindestens einem Familienmitglied, wodurch das Gefühl von Zuverlässigkeit und Sicherheit aufgebaut werden kann.
- Das Erleben von Akzeptanz und Respekt aufgrund eigenem freundlichen und offenem Verhalten sowie das Anpacken und Lösen von Problemen.
- Ein unterstützendes Umfeld in der weiteren Familie, der Schule oder auch in der Nachbarschaft mit Menschen, die die Kinder zu Selbstständigkeit, Vertrauen und Initiative ermutigen.

Gipfelstürmer brauchen ein Basislager (Bolwby)



Grundbausteine Resilienzförderung



Schutzfaktorenkonzept

Schützende Bedingungen

Schutzfaktoren im Kind

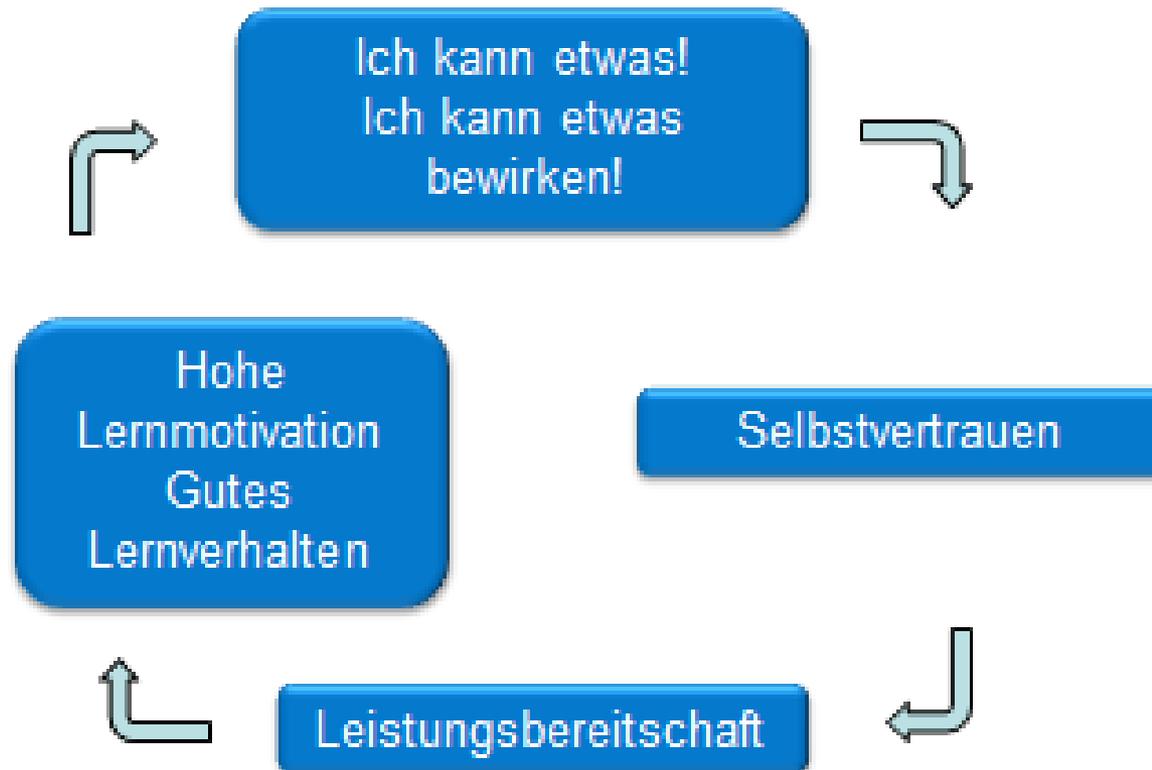
Schützende Umweltbedingungen



Schutzfaktoren im Kind

- Problemlösefähigkeiten
- Optimismus/Positive Lebenseinstellung
- Positives Selbstbild/Selbstvertrauen
- Interesse/Hobbies
- Zielorientierung
- Aktives Bemühen um Bewältigung (Mobilisierung sozialer Unterstützung)
- Erfahrung der Selbstwirksamkeit/Kontrollüberzeugung
- Soziale Kompetenzen

Selbstwirksamkeit



Kohärenzgefühl

- Gefühl der Verstehbarkeit («ich verstehe die Welt»)
- Gefühl der Bewältigbarkeit «ich schaffe das schon»
- Gefühl der Sinnhaftigkeit «das macht Sinn für mich»
- Vgl. Antonovsky, 1987)

Schützende Umweltbedingungen

- Familiäre Stabilität/ausserfamiliäre Bezüge
- Sichere Bindung/positive Beziehung zu mind. einem Elternteil
- Positives Familienklima
- Positive/unterstützende Geschwisterbeziehung
- Gute und stabile Beziehung zu den Eltern
- Gute sozioökonomischer Status
- Gute Schulqualität und positives Klima

Schützende Umweltbedingungen

- Enge, positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Unterstützendes, strukturgebendes Erziehungsklima
- Vertrauensperson-Rollenvorbilder für konstruktives Bewältigungsverhalten
- Schule als «Nische» (Schutzraum)
- Religiöser Glaube – Erfahrung von Sinnhaftigkeit, Struktur und Bedeutung
- Soziales Beziehungsnetz-Verbindung mit Freunden aus stabilen Familien
- (vgl Werner und Smith 2001)

Förderung von sozialen Ressourcen: Beziehungserfahrungen

- Unterstützung der Eltern
- Gesprächsbereitschaft
- Echtheit und Klarheit in der Kommunikation mit dem Kind
- Soziale Beziehungsnetze pflegen
- Wertschätzung
- Beobachten und Zuhören

Im Alltag (Erinnerungshilfen)



Liebe, Stärke



Liebe und Wertschätzung

- Charismatische Bezugsperson (von der wir Stärke beziehen)
- Frage: Haben meine Kinder heute Stärke von mir bezogen, welches sie resilienter macht?
- Hat mein Verhalten das Kind aufgebaut?
- Positive Aspekte des Kindes sehen (Fotobeispiel)

Positiven Seiten meines Kindes



Magisches Erziehungsdreieck

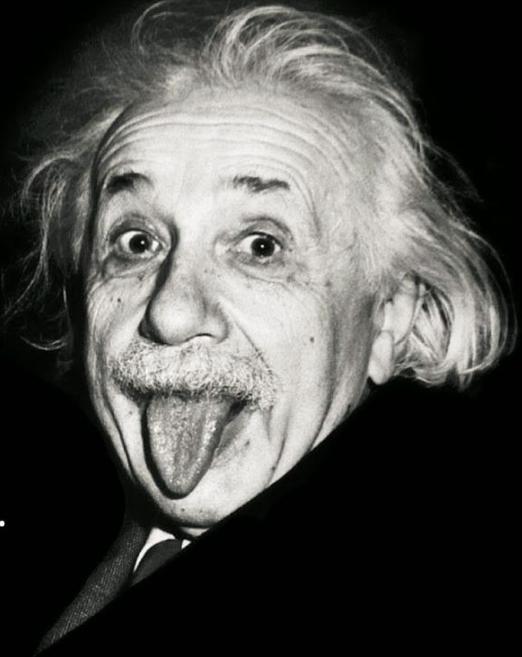
Magisches Erziehungsdreieck



Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns eh alles nach (Karl Valentin)



Abwandlung «negativer Skripts»

A black and white photograph of Albert Einstein, showing his characteristic wild hair and mustache. He is sticking his tongue out in a playful, slightly mischievous expression. The background is dark, making his face the central focus.

Die Definition von Wahnsinn ist,
immer wieder das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.

Albert Einstein

www.zitat-seite.de

Aus Fehlern wird man klug



Kommunikation



Akzeptanz



Insel der Kompetenzen

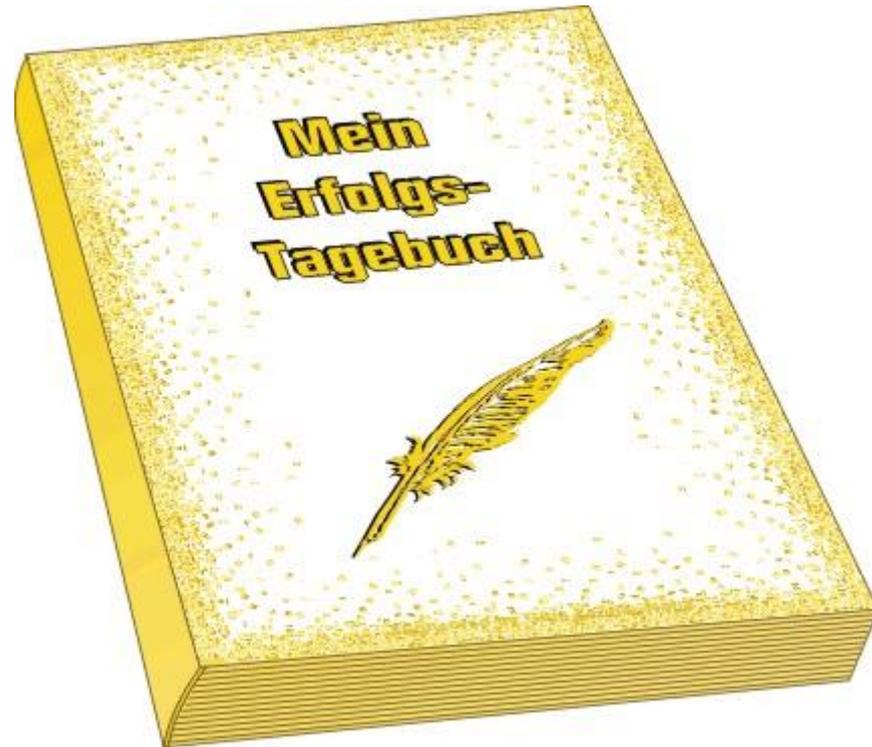


Insel der Kompetenzen

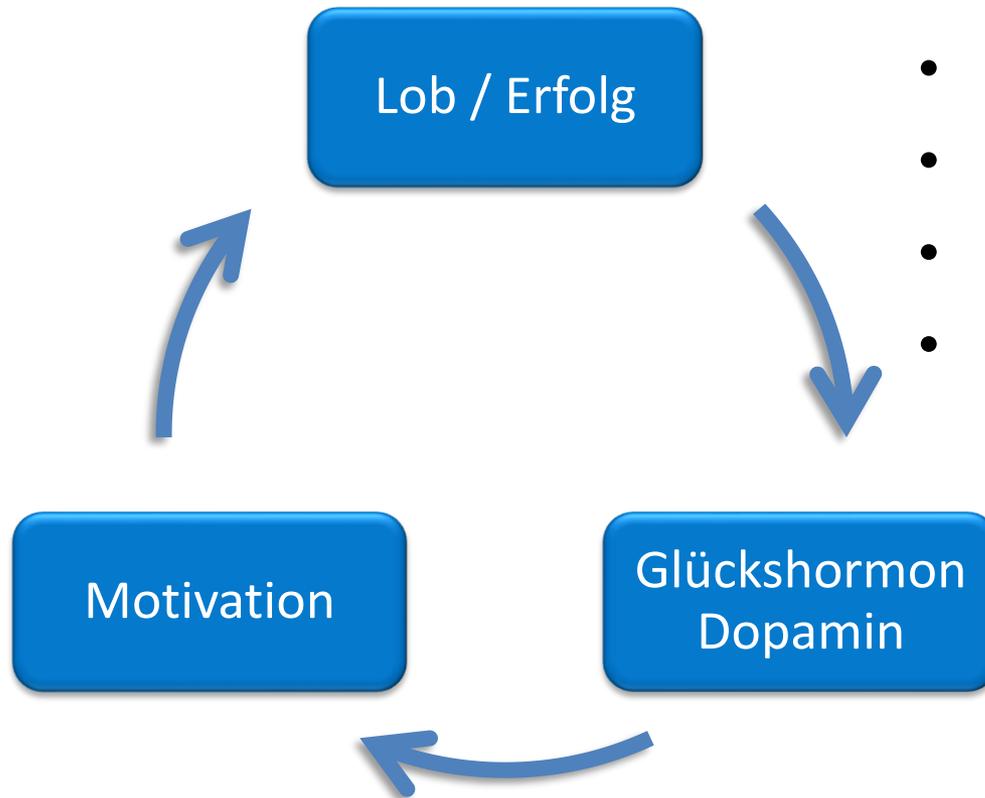
Sind Aktivitäten, die Kinder gut und mit Freude ausführen, für deren Ausführung sie positive Rückmeldungen erhalten, und das Wichtigste ist, die sie als persönliche Stärke wahrnehmen.



Erfolgstagebuch



Regelkreis des Erfolges



- steigert Lernvermögen
- unterstützt Selbstbewusstsein
- stimmt optimistisch
- löst Vorfreude aus
- motiviert zur Suche nach Neuem

Ermutigen



Was wir am nötigsten brauchen, sind Menschen, die uns ermutigen,
das zu tun, was wirklich in uns steckt.

(Epiktet)

Loben



Richtiges, entwicklungsförderndes Loben

- individuelle Anstrengung und nicht Begabung / Ergebnis loben
- nicht vergleichen
- Aufmunterung für den nächsten Versuch
- ehrlich (glaubwürdig)
- Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen
- Lösungsansätze gemeinsam entwickeln

Empathie



Curling-Eltern



Vogelperspektive



Literaturliste

- **Robert Brooks, Sam Goldstein:** Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Klett-Cotta 2011.
- **Kauai-Studie:** Werner, E. und Schmidt, R. (1992). Overcoming the odds. High risk children from birth to adulthood. Ithaca: Cornell University Press
- **Bielefelder Invulnerabilitätsstudie:** Lösel, F. und Bender, D. (1999). Von generellen Schutzfaktoren zu differenziellen protektiven Prozessen. Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In G. Opp; M, Fingerle und A, Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz (S. 37-58). München: Reinhardt.
- **Klaus Hurrelmann/Adolf Timm:** Stark in die Schule. Was Kinder vor der Einschulung brauchen. 2015. Weinheim Basel: Beltz.
- **Jesper Juul:** Leitwölfe sein. Liebevoller Führung in der Familie. 2016. Weinheim: Beltz.

Literaturliste

- **Jürg, Frick:** Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 2007. Bern: Hans Huber
- **Klaus Hurrelmann; Gerlinde Unverzagt:** Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln. 2008. Freiburg im Breisgau: Herder