

Herausforderungen meistern – das ist doch kinderleicht!



Um die täglichen Herausforderungen meistern zu können, brauchen Kinder neben gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung auch sogenannte Schutzstrategien. Diese entwickeln sie durch Erfahrungen, die sie mit Bezugspersonen und der Umwelt machen. Fühlen sich Kinder wohl und haben sie Bezugspersonen, die sie feinfühlig und liebevoll begleiten, wird ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt und sie können auch schwierige Situationen meistern.

Resiliente Kinder...

- ... fühlen sich wertvoll und geliebt
- ... vertrauen auf ihre Fähigkeiten
- ... können ihre Gefühle regulieren
- ... können sich auf Bezugspersonen verlassen
- ... sind zuversichtlich auch schwierige Situationen bewältigen zu können
- ... möchten selbstständig Aufgaben bewältigen
- ... lernen gerne Neues



Bezugspersonen, denen das Kind vertrauen kann, die ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und dem Kind zeigen, dass es geliebt wird, tragen wesentlich zur psychischen Gesundheit des Kindes bei.



So stärken Sie Ihr Kind im Alltag

- ☺ Schenken Sie Ihrem Kind Zeit und volle Aufmerksamkeit
- ☺ Klare Regeln schaffen Orientierung - bleiben Sie konsequent dabei
- ☺ Ermöglichen Sie Ihrem Kind genug Ruhe- und Entspannungszeiten
- ☺ Lassen Sie alle Gefühle Ihres Kindes zu
- ☺ Routinen und regelmäßige Rituale (z.B. Vorlesen am Abend) schaffen Sicherheit und Vertrauen – außerdem eine gemeinsame Zeit für Nähe und Zärtlichkeit
- ☺ Ermutigen Sie Ihr Kind und trauen Sie ihm zu, auch schwierige Aufgaben lösen zu können - aber auch Niederlagen dürfen okay sein



Kreativität stärkt die Resilienz Ihres Kindes

Kinder wollen explorieren und etwas erschaffen und sich ausdrücken. Sie erleben, durch das eigene Tun etwas zu bewirken und stärken damit Selbstständigkeit, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen. So wird Ihr Kind selbstbewusst. Singen, musizieren oder malen Sie mit Ihrem Kind. Hängen Sie gemalte Bilder auf und lassen Sie Ihr Kind ruhig auch mal alleine spielen.