

Resiliente Familien – resiliente Kinder

02.09.2021

Der eine bricht zusammen – der andere geht gestärkt aus der Krise hervor. Die psychische Widerstandskraft entscheidet wesentlich darüber, wie Menschen mit belastenden Lebensumständen umgehen. Resilienz variiert je nach den Lebensumständen und kann erlernt werden. Eltern können ihre Kinder unterstützen, Resilienz zu entwickeln, um gut durch Krisen zu kommen. Kinder brauchen das Gefühl von Interesse und Zuneigung für ein stabiles Bindungsmuster. Eltern können dann zeigen, wie man mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Schock und Trauer umgehen kann. Aktives Zuhören und ein offenes Ohr zeigen Kindern, dass sie Unterstützung erhalten können, wenn sie sie brauchen. Kinder sollen eigene Lösungsstrategien für Schwierigkeiten finden und wie es sich anfühlt, Aufgaben allein zu meistern. Wenn Kinder ihren eigenen Willen entwickeln dürfen, der auch von dem der Eltern abweichen darf, bilden sich ihre eigene Identität und Lebensmuster heraus. Wertschätzung, Akzeptanz und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erfahren Kinder durch eigene, altersgemäße Aufgaben. Sie geben ihnen Selbstwirksamkeit, weil sie einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten. Ein Kind soll Fehler machen dürfen, so lernt es, künftig anders mit der Situation umzugehen und erfährt, dass es nicht fehlerlos sein muss, um geliebt und akzeptiert zu werden. Wenn Kinder den Glauben an sich selbst haben und ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln, wenn sie wissen, dass sie bei Bedarf Unterstützung bekommen und die Grundüberzeugung haben, dass alles wieder gut wird, können sie resilient auch auf schwere Krisen reagieren. Sie erhalten dabei auch Unterstützung durch die Salus-Fachkräfte, die an ihrer eigenen Resilienz arbeiten, um die Ressourcen und Resilienzkräfte der Klienten zu stärken.

<https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)