

Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Resilienz

Was Kinder fürs Leben stärkt.

Mai 2023

Vorstellung Referentin

The graphic features a central logo for 'antoniabättig' with 'Workshops Kurse' above and 'Beratung' below. To the left, a dark green box contains the text 'Psychosoziale Beraterin', 'Resilienztrainerin für Kinder', and 'Primarlehrerin'. Below this, another dark green box lists 'Zert. Kursleiterin «Starke Eltern- Starke Kinder»' and 'Zert. Kursleiterin Yoga-Nidra'. A large green box in the center contains the word 'Beratung' and a large 'E' above 'Bildung'. To the right, four line drawings represent target groups: 'Erwachsene' (adult), 'Lehrpersonen' (teachers), 'Eltern' (parents), and 'Kinder' (children). At the bottom left is a small 'ab' logo and contact information: 'antoniabaettig@gmail.com | www.antoniabaettig.ch | 8805 Richterswil'.

- Beratungspraxis in Richterswil
- Lehrperson an der Sozialpädagogischen Tagesstruktur Heimetli mit Herz, Richterswil
- Elternkursleiterin bei Kinderschutz Schweiz
- Resilienztrainerin für Kinder
- 2 Töchter (8, 10)

Kinderschutz Schweiz

- ist eine unabhängige privatrechtliche Stiftung und gesamtschweizerisch tätig.
- macht sich dafür stark, dass alle Kinder in der Schweiz im Sinne der UNO-Kinderrechtskonvention in Schutz und Würde aufwachsen.
- setzt sich wissenschaftlich fundiert und konsequent mit Präventionsangeboten, politischer Arbeit und Sensibilisierungskampagnen ein.

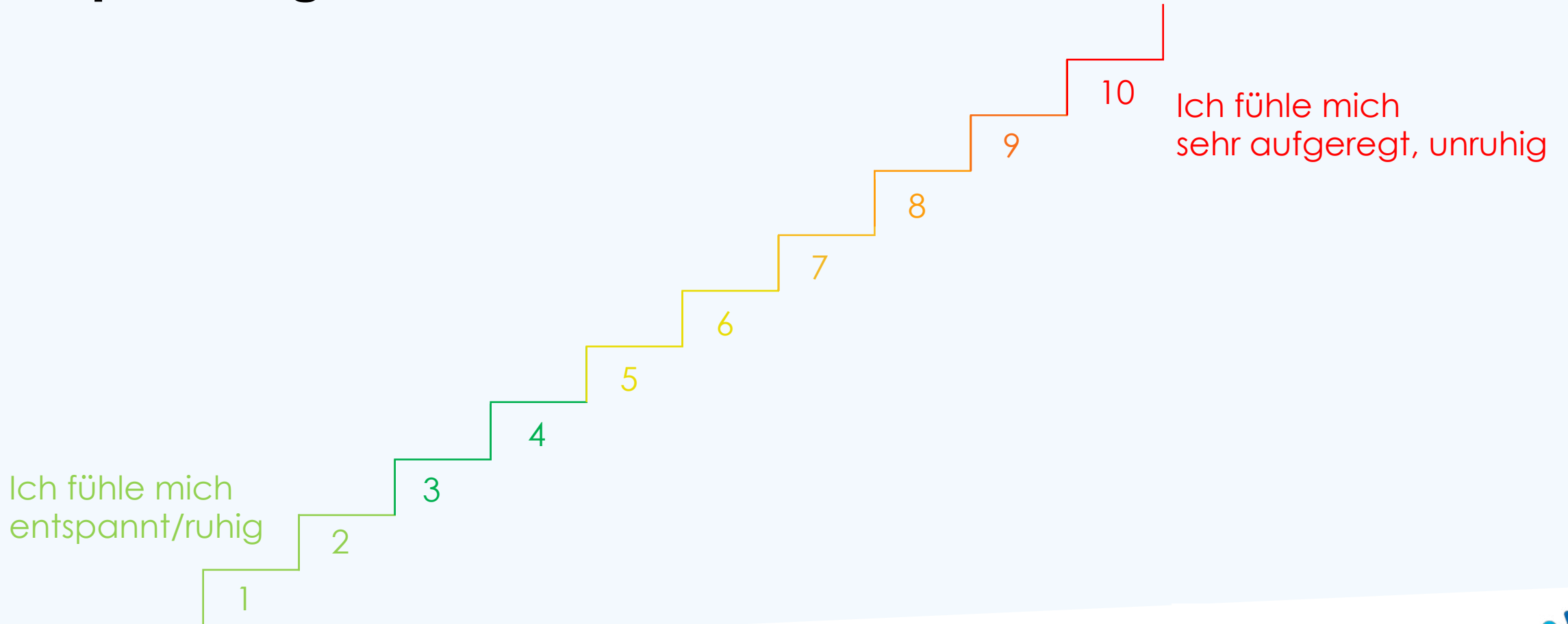


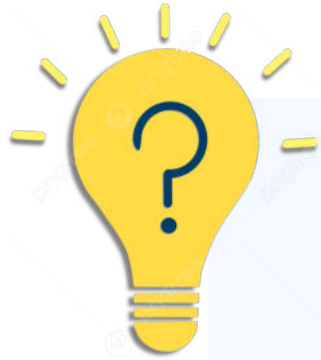


Einstieg



Spannungsskala





Resilienz



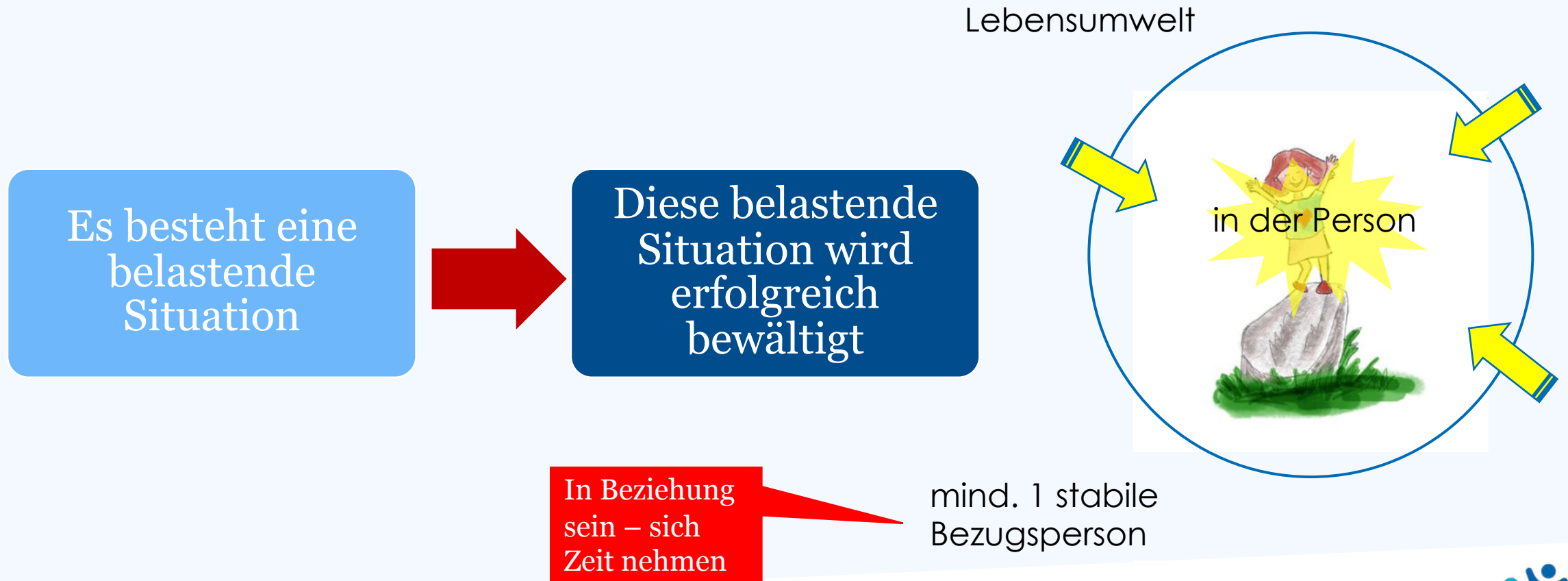
- **Resilienz** (von [lateinisch](#) *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.
- Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.



Begrifflichkeiten zu Resilienz



Wie entsteht Resilienz?





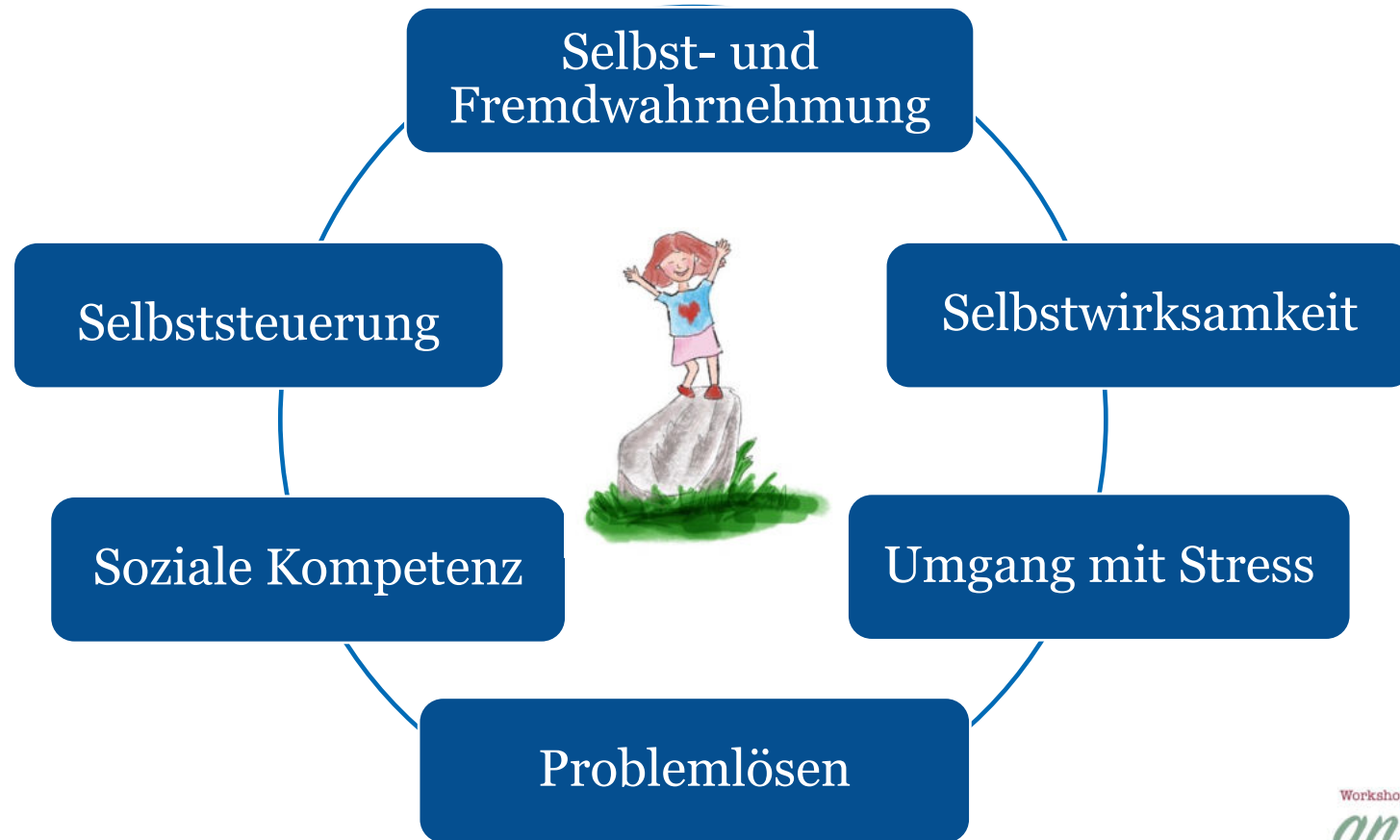
Fokus auf das Positive – Ressourcen stärken



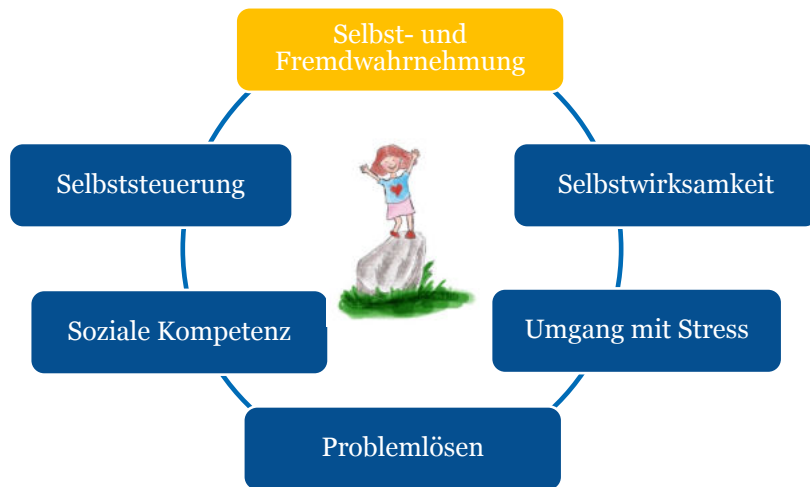
Zuwendung
Wertschätzung
Wärme



Resilienzfaktoren im Kindesalter – personale Ressourcen



Selbst- und Fremdwahrnehmung

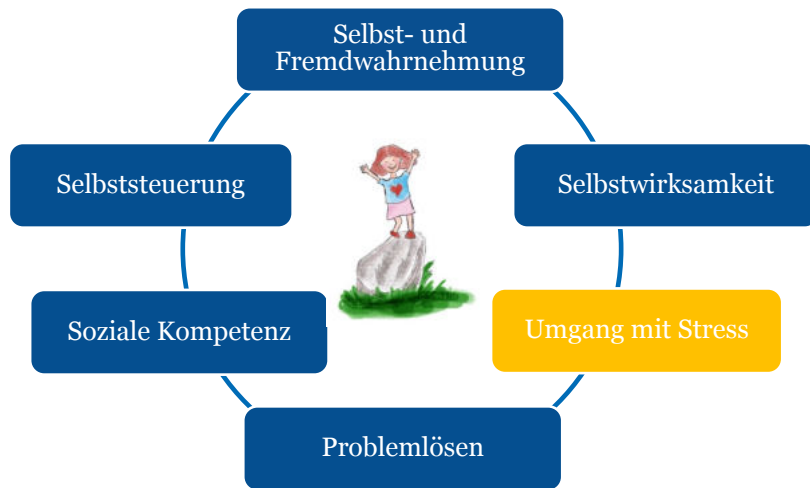


- Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken
- Gefühlszustände und Denkweisen von anderen Personen wahrnehmen und richtig einschätzen (Empathie)



Begriffe zu Gefühle geben

Stressbewältigung

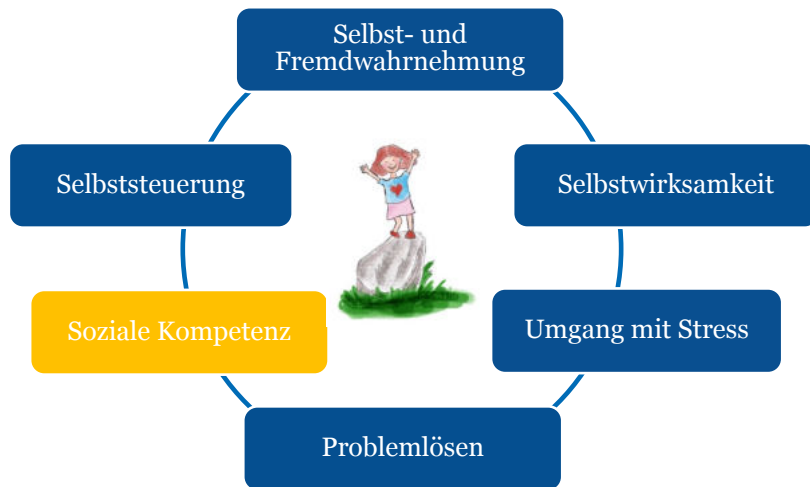


- Stresssituationen angemessen einschätzen
- Kennen der eigenen Grenzen und Kompetenzen
- Soziale Unterstützung holen



Spannungsskala, Handübung

Soziale Kompetenz

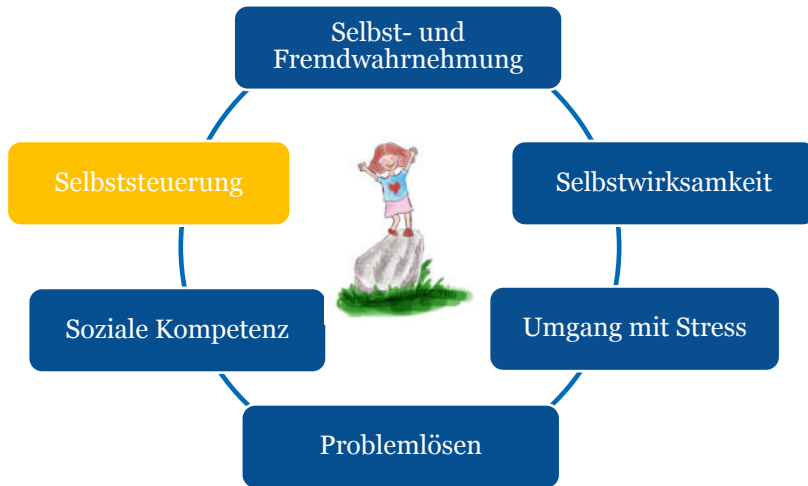


- Angemessene Verhaltensweisen im Umgang mit Anderen
- Empathiefähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Soziale Unterstützung holen



Vorbildfunktion, Reflexion, freies & unbeaufsichtigtes Spiel/Momente ermöglichen

Selbststeuerung



- Regulation und Kontrolle der eigenen Gefühls- und Körperzustände
- Strategien zur Selbstberuhigung und Handlungsalternativen
- Soziale Unterstützung holen



Entspannungsübung, Boxsack/Wutecke
Wohlfühloase

Reflexion

Selbstkenntnis &
Selbstvertrauen in
Elternrolle



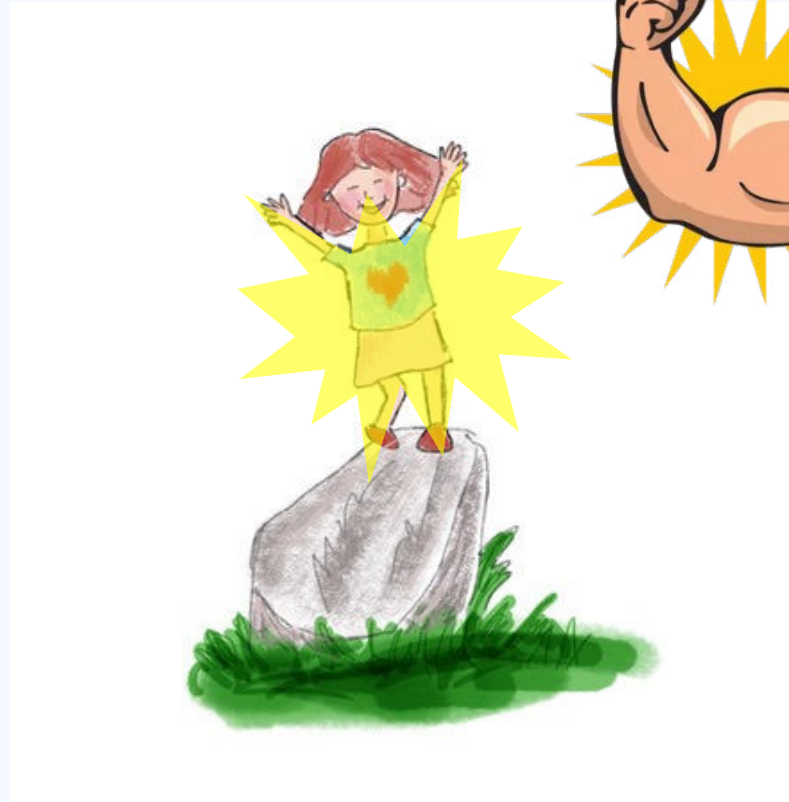
They asked her: "How did you persuade your child to read instead of playing with smart devices?!"

She said : "Children don't hear us, they imitate us"

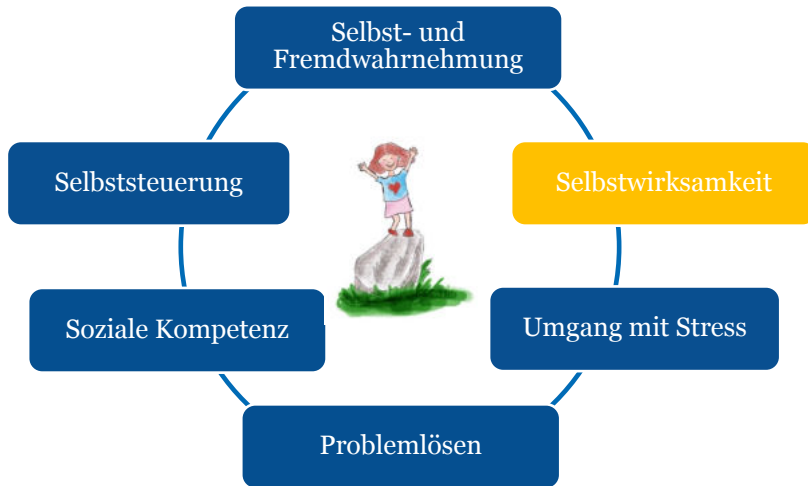


Vorbild dringt tiefer als
viele Worte!





Selbstwirksamkeit

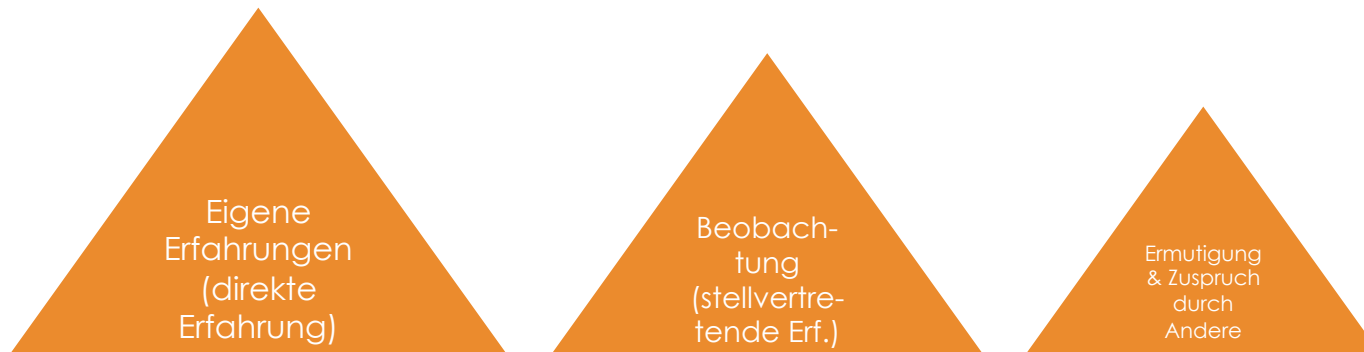


«Selbstwirksamkeit beschreibt die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können.»
(Brinkmann 2014)

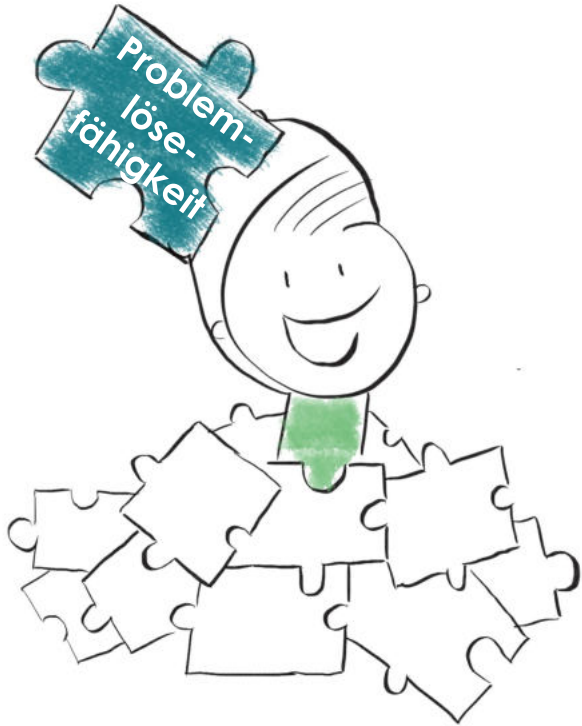
Selbstwirksamkeit



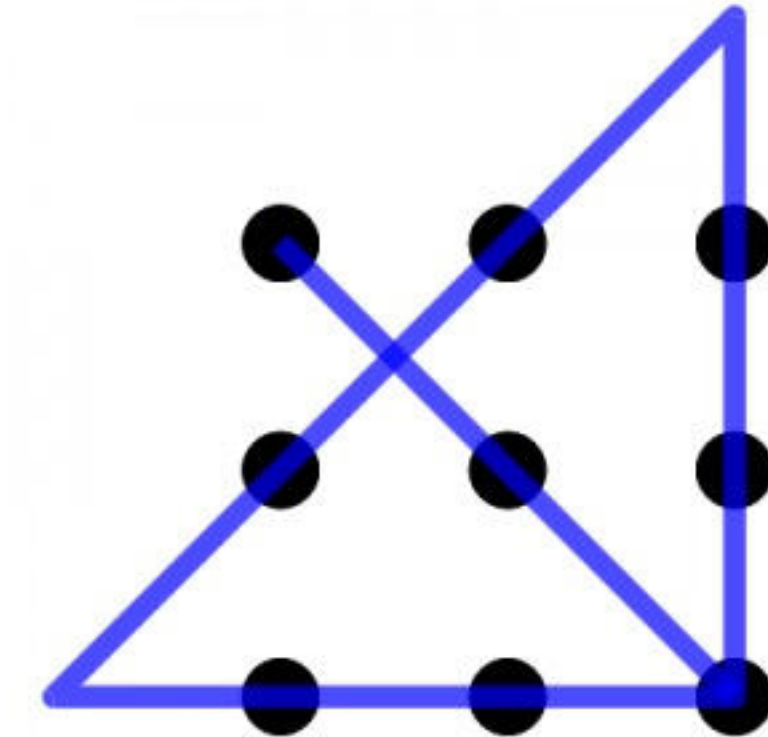
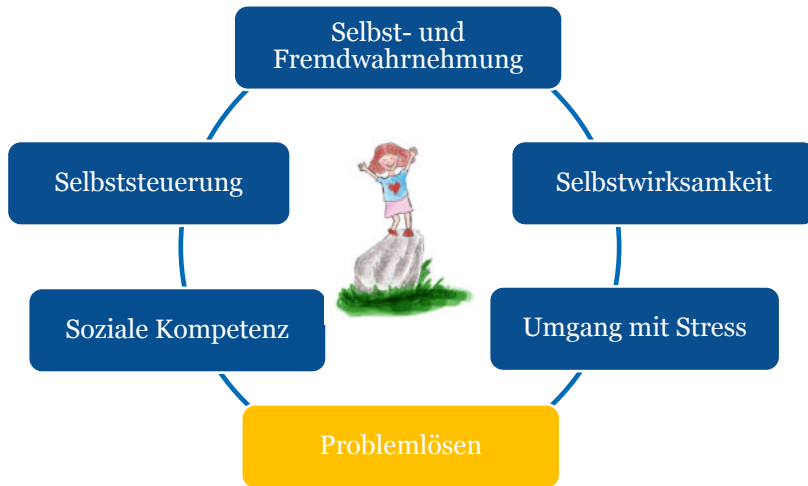
Illustrationen: © Joël Freymond



Möglichkeiten schaffen
Vertrauen schenken
Ermutigung/Bestärkung
Loslassen



Problemlösefähigkeit



Problemlösefähigkeit

Ist die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und diese trotz auftretender Schwierigkeiten erreichen zu wollen.



Problemlösung

Problem klären

PROBLEMLÖSUNG

Schritt 1:

Reden Sie über die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Kindes



Schritt 2:

Reden Sie über Ihre Gefühle und Bedürfnisse



Einfühlsame und klare Kommunikation

Problemlösung

Lösungs-
möglichkeiten
suchen

Schritt 3:
Machen Sie zusammen Brainstorming,
um eine für beide Seiten annehmbare Lösung zu finden



Schritt 4:
Schreiben Sie einfach alle Ideen auf - ohne zu bewerten



Mit Respekt
leiten und
begleiten

Problemlösung

Lösung wählen
& ausprobieren

Schritt 5:
Entscheiden Sie, welche Vorschläge Ihnen gefallen, welche nicht –
und welchen Sie folgen wollen



Klare Regeln,
Werte, Normen
& Struktur

Problemlösung

Orientierung an
Bedürfnissen der
Kinder und Eltern

Mit Respekt
leiten und
begleiten

5 Schritte:

Problem klären

1. Reden Sie über die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Kindes.

2. Reden Sie über Ihre Gefühle und Bedürfnisse.


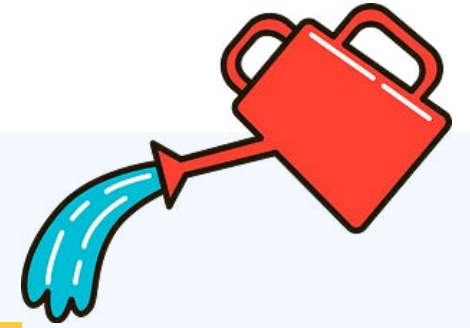
Lösungs-
möglichkeiten
suchen

3. Machen Sie zusammen Brainstorming, um eine für beide Seiten annehmbare Lösung zu finden.

4. Schreiben Sie alle Ideen auf – ohne zu bewerten.

Lösung wählen
& ausprobieren

5. Entscheiden Sie, welche Vorschläge Ihnen gefallen, welche nicht – das Kind wählt eine Lösung aus.



Zum Wachsen brauchen wir Anerkennung, Liebe und Vertrauen!

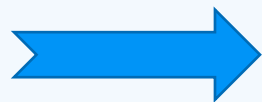
Anleitende Erziehung:



Anleitende Erziehung heisst auch

dass Kinder

- In ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen gestärkt werden
- Ihrem Entwicklungsstand entsprechend Verantwortung für ihr eigenes Tun und für ihr eigenes Leben übernehmen,
- lernen, ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vertrauen
- Kooperationsbereitschaft und Kreativität entwickeln lernen



in ihrer Resilienz gestärkt werden!



Starke Eltern – Starke Kinder[®]: Kursangebot

- 0-3 Jahre
- 3-10 Jahre
- Pubertät
- Grosseltern
- Fachpersonen
- Referate
- Workshops

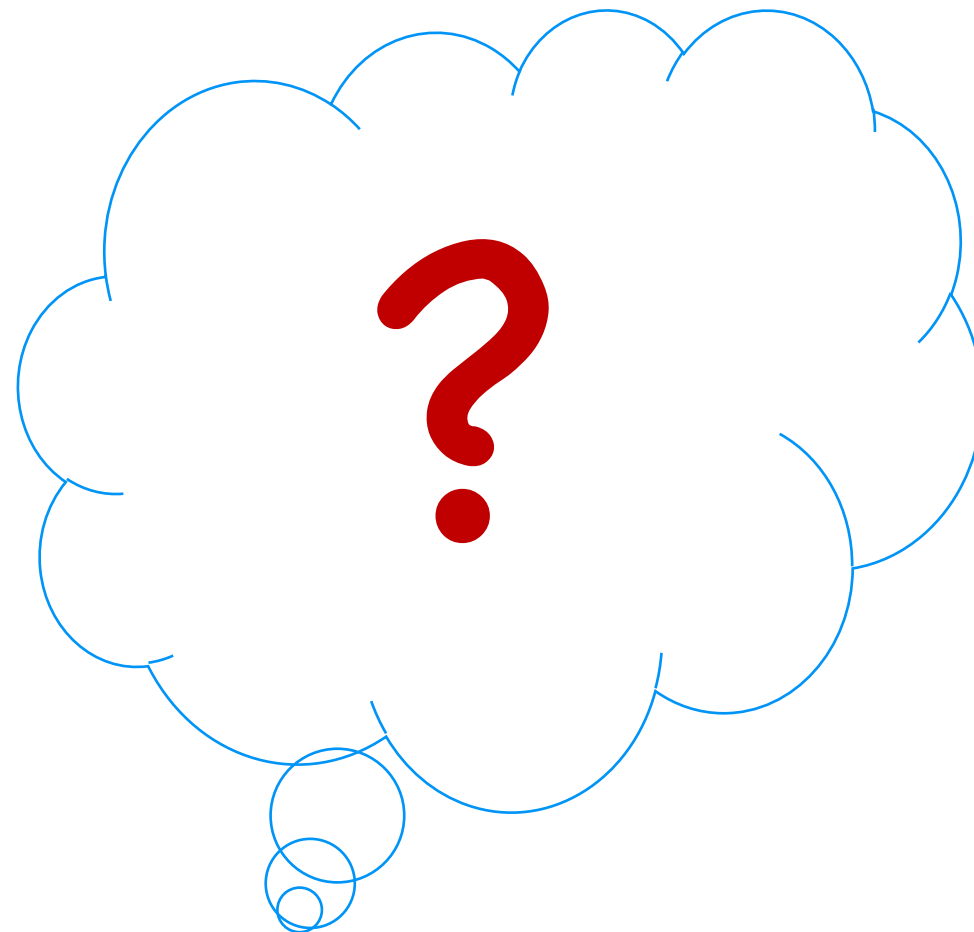


Begrifflichkeiten zu Resilienz



**Der Sturm wird immer stärker.
Das macht nichts. Ich auch.
- Pippi Langstrumpf**





> Thema

Literatur und Vertiefung

- Das Resilienzbuch – Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken, Robert Brooks/Sam Goldstein
- So sag ich's meinem Kind – Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen, Adele Faber/Elaine Mazilish
- Ich schaff's – Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden – Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten, Ben Furman
- Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle, Heide Köpfer/Erika Becker
- Selbstwirksamkeit – eine informative Broschüre, Gesundheitsförderung Schweiz;

https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf

- www.kinderschutz.ch
- Was ist nun Resilienz? <https://www.youtube.com/watch?v=oKQHoxZWMwo>



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Danke



Kontakt

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern

Tel. 031 384 29 29
info@kinderschutz.ch

kinderschutz.ch
facebook.com/kinderschutzschweiz
twitter.com/kinderschutz_ch
instagram.com/kinderschutzschweiz





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera