



aktiv.leben.lernen.

RAUM

für persönliches

WACHSTUM

Resilienz macht Kinder stark



© bartl gmbh

Eigenschaften

- Neugierig
- Vielseitig interessiert
- Kontaktfreudig
- Fantasievoll
- Haben ein positives Weltbild
- Ausgeglichenes Temperament
- Können aggressive Impulse kontrollieren



Resilienz stärken heißt also oft gar nicht, den Kindern Neues beizubringen, sondern lediglich, Vorhandenes nicht zu hemmen sondern zu fördern

ANNEHMEN

- Das Kind, Kind sein lassen
- Selber bereit sein zu lernen (Regeln/Werte)
- Wertschätzung und konstruktive Kritik
- Fehlerfreudigkeit
- „Negative“ Gefühle zu lassen
- Bedingungslos ohne Bewertung

SOZIALES UMFELD

- Gemeinsam geht alles besser
- Stehen die Eltern als Bezugspersonen und Vorbilder zur Verfügung
- Gibt es weitere Bezugspersonen
- Wie sind die Freundschaften
- Lebensumfeld der Familie
- Situation des Herkunftslandes (Migranten) und was wird dort gelebt
- Eine stabile Beziehung zu mind. 1 Bezugsperson

OPTIMISMUS



LACHEN - HUMOR

- Fokussierung auf Positives
- Stresshormone reduziert – Glückshormone gesteigert – Immunsystem gestärkt
- Aufmerksamkeit und Konzentration erhöht
- Ausgleichend und entspannend wirkt

VERANTWORTUNG

- Eigen-Verantwortung
- Mein Anteil/Dein Anteil oder
- Meine Wahrheit/Deine WAhrheit
- Frühzeitige Einbindung in altersgerechte Aufgaben führt zu Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Zutrauen
- Opfer und Windmühlen

SELBSTWIRKSAMKEIT

- Anspannung/Entspannung
- Kraftvoll/Relaxed
- Frühzeitige Einbindung in wichtige Entscheidungs-prozesse
- Unterstützung in kritischen Situation aktiv zu sein



Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können (Prof. Dr. Gerald Hüther)



LÖSUNGSORIENTIERT

ZUKUNFTSORIENTIERT

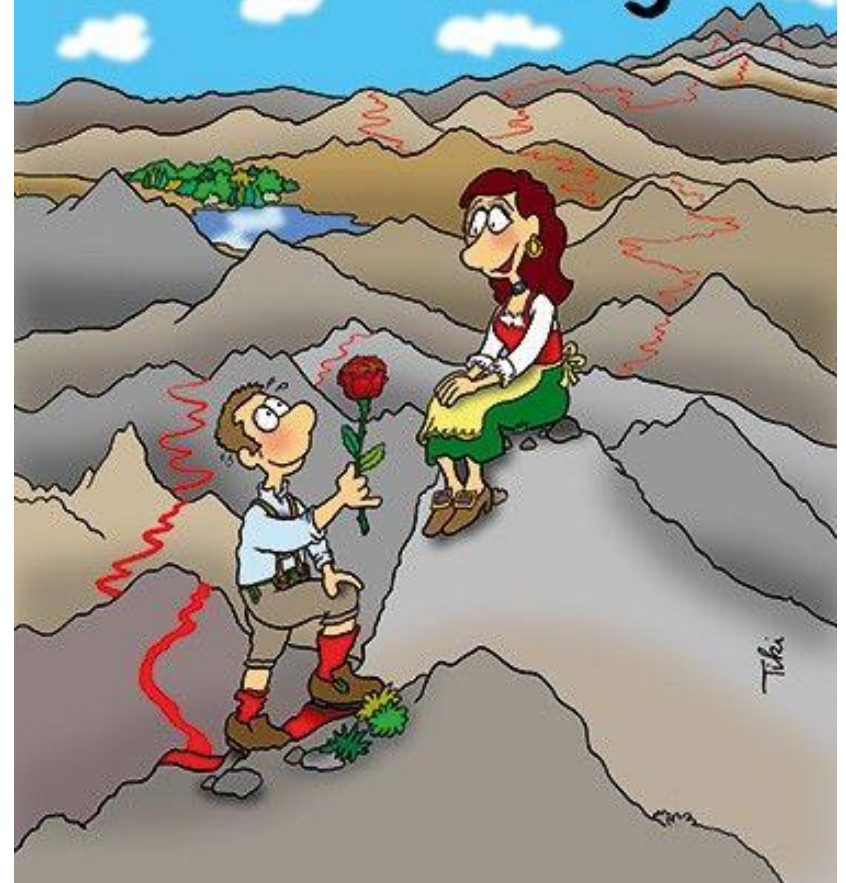
- Selbstständigkeit
- Unterstützen beim Lösen finden – nicht Lösungen vorgeben
- Es gibt immer 1000 Lösungen für 1 Problem
- W-Fragen stellen
- Krise als Chance für Veränderung



Probleme sind
Gelegenheiten
zu zeigen,
was man kann.
Duke Ellington



Wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.



Welche
Bausteine?

ICH

OPTIMISMUS

VERANTWORTUNG

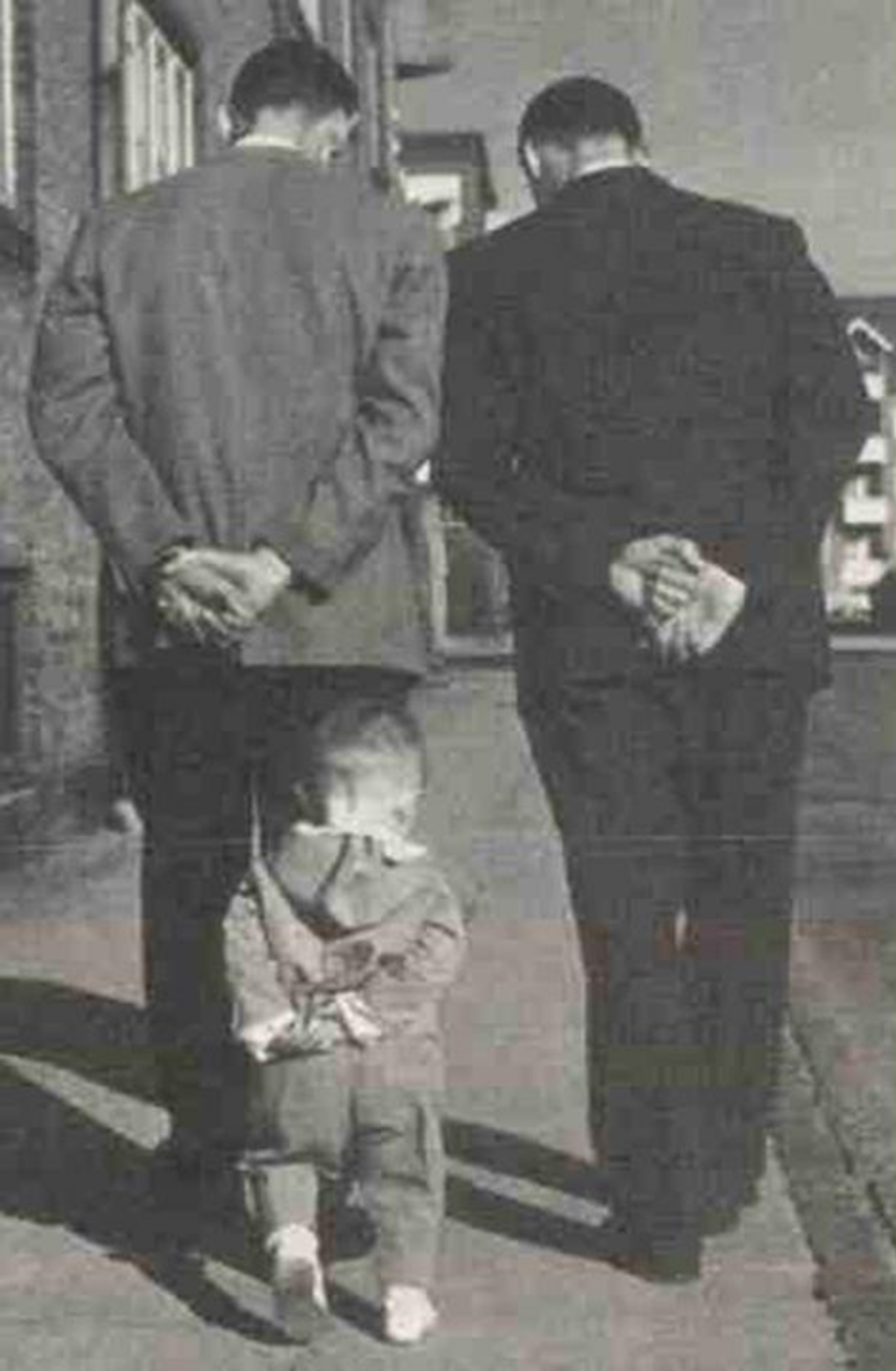
ZUKUNFTSORIENTIERT

SELBSTWIRKSAMKEIT

LÖSUNGSORIENTIERT

ANNEHMEN

UMFELD



„Wir können
Kinder
nicht erziehen,
die machen uns eh
alles nach.“

Karl Valentin



aktiv.leben.lernen.

RAUM

für persönliches

WACHSTUM

www.aktivlebenlernen.at

0664 5610198