

Alles, was Kinder stärkt – Unterstützen Sie die Resilienz

In der Zeit, in der Kinder aufwachsen, werden sie mit zahlreichen Risiken konfrontiert. Dabei fallen Ihnen vielleicht solche **Kinder** besonders auf, denen es trotz ungünstiger Lebensbedingungen und familiärer Stresssituationen gut gelingt, diese Widrigkeiten zu kompensieren und eine **Widerstandsfähigkeit** zu **entwickeln, die ihnen dabei hilft, sich** in ihrem Leben **zurechtzufinden**.

Das sollten Sie über Resilienz wissen Resilienz meint die **Fähigkeit** von Kindern, Belastungs-, **Stresssituationen und Risiken**, denen sie während ihrer Entwicklung ausgesetzt sind, **erfolgreich zu meistern**.

Resilienz in 3 Erscheinungsformen

1. Kinder entwickeln sich altersgerecht, obwohl sie einem ständigen und dauerhaft anhaltenden Risiko ausgesetzt sind. Solche **andauernden Risiken** sind beispielsweise:
 - Aufwachsen im problematischen Milieu, beispielsweise in einem Wohngebiet, das in einem sozialen Brennpunkt liegt
 - Mangelnde Zuwendung der Eltern, keine Bindungserfahrung, Armut
 - Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch der Eltern
2. Kinder zeigen eine hohe Kompetenz, mit akutem Stress oder kritischen Lebensereignissen umzugehen. **Akute Belastungen** können für Kinder sein:
 - Bewältigung von Übergängen, z. B. vom Kindergarten in die Schule
 - Scheidung der Eltern
 - Neuer Partner in der Familie
3. Kinder bewältigen **traumatische Erlebnisse** und Erfahrungen schnell. Solche Traumata sind beispielsweise:
 - Misshandlung oder Missbrauch
 - Tod eines geliebten Menschen
 - Kriegserlebnisse

Resilienz wird nicht als angeborene Fähigkeit betrachtet, sondern als eine **Kompetenz, die Kinder** im Laufe ihrer Entwicklung **erwerben**. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie **Kinder**, die unter Risikobedingungen aufwachsen, in Ihrer Einrichtung **frühzeitig stärken**, damit sie **lernen, mit diesen belastenden Umständen umzugehen**, und sie aktiv bewältigen können.

Legen Sie Wert auf eine tragfähige Beziehung

Um die Resilienz zu stärken, sollten Sie eine stabile Beziehung zum Kind aufbauen. **Lassen Sie** das Kind immer wieder **Verlässlichkeit** Ihrer eigenen Person, Stabilität **und emotionale Wärme erleben**. Handeln Sie gemeinsam mit allen Kindern Regeln und Grenzen aus, die für die gesamte Gruppe gelten. Auf die Einhaltung der Regeln sollten Sie und die Kinder zusammen achten, das vermittelt den Kindern ein Gefühl des Vertrauens und lässt sie Gerechtigkeit erleben.

Stellen Sie immer wieder **Gefühle** und Emotionen **in den Mittelpunkt**: Kinder, die unter Risikobedingungen aufwachsen, kennen aus ihrer Familie häufig nur Gefühlsarmut oder Aggressionen. Sprechen Sie mit den Kindern über ihre eigenen Gefühle, und üben Sie mit den Kindern, die Emotionen anderer wahrzunehmen und angemessen mit ihnen umzugehen.

Dabei lernen die Kinder, mit eigenen Empfindungen wie Wut, Trauer oder Ärger umzugehen und Probleme im Gespräch und ohne Gewalt zu lösen.

Bieten Sie Lernen in Kleingruppen

Gestalten Sie das Lernangebot für die Kinder so, dass sie sich entsprechend ihrem Entwicklungsstand an den **Lernprozessen** beteiligen können. Kleingruppenangebote und Neigungsgruppen tun Kindern besonders gut, da Sie dabei den Kindern altersund **entwicklungsdifferenziertes** Wissen nahe bringen können. So können auch so genannte „Risikokinder“ mit einer Entwicklungsverzögerung unbeschwert und ihrer Entwicklung angemessen lernen.

Übertragen Sie den **Kindern Verantwortung**, die sie je nach Alter und eigenen Fähigkeiten wahrnehmen und umsetzen können. Dadurch gewinnen die Kinder Vertrauen in sich selbst, und sie lernen, schrittweise selbstbestimmt zu handeln.

Beteiligen Sie die Kinder an Entscheidungen

Schaffen Sie in der Gruppe häufig **Situationen, in denen** Sie die **Kinder** in Entscheidungsprozesse mit einbeziehen. In Kinderkonferenzen können die Kinder beispielsweise **mit entscheiden**, welches neue Spielmaterial angeschafft werden soll, wie der neue Raum gestaltet wird oder wohin der Ausflug in der kommenden Woche führen soll. Diese Erfahrungen stellen besonders für Kinder, die unter Risikobedingungen aufwachsen, das Gefühl dar, dass sie selbst wirken und mitbestimmen können und eine Kontrolle über ihr Leben entwickeln. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Resilienz.

Mit diesen Maßnahmen **schaffen Sie Bedingungen, die für** die Entwicklung **aller Kinder förderlich sind** – besonders profitieren jedoch diejenigen davon, die in ihrer Familie und ihrem Umfeld unter Risikobedingungen aufwachsen müssen.