



# Entwicklungs-/ Resilienzfördernde Begleitung im familiären Alltag – Was Eltern tun können



# Gliederung

- ❖ Beruflicher Hintergrund
- ❖ Definition Resilienz
- ❖ Resilienzfördernde Faktoren
- ❖ Entwicklung und Stärkung der resilienzfördernden Faktoren
- ❖ Konkrete Fallbeispiele

## • Beruflicher Hintergrund

- ❖ Frühgeborenen-Nachsorge;  
Untersuchung der Kinder mit  
korr. 24 Monaten mit der BSID-III
- ❖ Regulationssprechstunde: frühe  
Anbindung der Familien;  
Beratung der Eltern





# Definition Resilienz

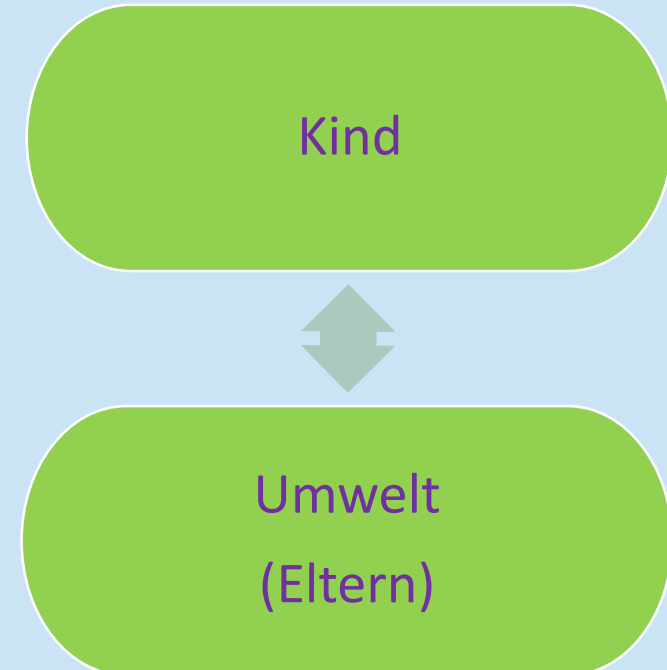
Resilienz bezeichnet in der Entwicklungspsychologie die Widerstandsfähigkeit von Kindern, sich trotz belastender Umstände und Bedingungen normal zu entwickeln

## Resilienz umfasst nach Brooks & Goldstein (2017) die Fähigkeit eines Kindes

- ❖ Mit Druck und Belastungen fertigzuwerden
- ❖ Die täglichen Herausforderungen zu bewältigen
- ❖ Sich angesichts Enttäuschungen oder unerfreulichen und traumatischen Erfahrungen rasch wieder zu fangen
- ❖ Klare und realistische Zielvorstellungen zu entwickeln
- ❖ Probleme zu lösen
- ❖ Gut mit Mitmenschen zurechtzukommen
- ❖ Sich selbst und anderen mit Respekt zu begegnen

# Resilienz

bezeichnet also kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes, sondern bezieht sich auf einen dynamischen, transaktionalen Prozess zwischen Kind und Umwelt





Nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse (2009, S.43ff) und lt. einer Studie des Zentrums für Kinder und Jugendforschung in Freiburg gibt es verschiedene Faktoren, die der Resilienz-Entwicklung bei Kindern förderlich sind







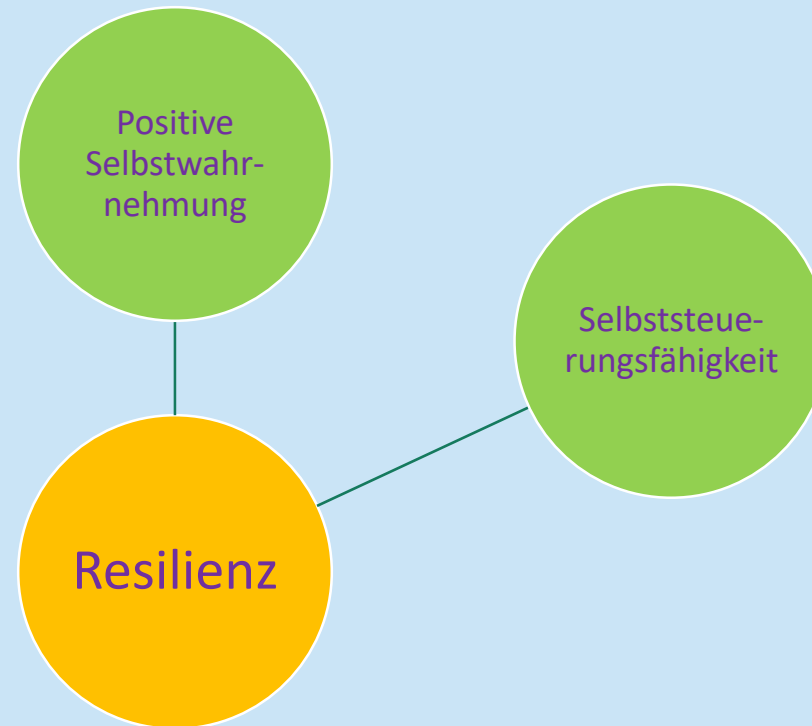
# Was bedeuten diese Faktoren?





## Positive Selbstwahrnehmung

Resiliente Kinder haben eine ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken; sie können sich selbst reflektieren. Sie bewerten sich selbst als positiv und das macht sie unabhängig von der Anerkennung anderer.





# Selbststeuerungsfähigkeit

Fähigkeit, die eigenen Gefühlszustände selbständig zu regulieren bzw. zu kontrollieren. Resiliente Kinder wissen, was ihnen hilft, um sich selbst zu beruhigen oder wo sie sich Hilfe holen können, d.h. sie kennen Handlungsalternativen.





# Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Resiliente Kinder kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten; sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien sie zu diesem Ziel gebracht haben. Sie können diese Strategien auf neue Situationen beziehen.







# Angemessener Umgang mit Stress

Resiliente Kinder können für sie stressige Situationen einschätzen, d.h. sie erkennen, ob sie für sie bewältigbar sind und kennen ihre Grenzen.





# Soziale Kompetenzen

Resiliente Kinder können auf andere zugehen und Kontakt aufnehmen. Sie können sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen.





# Problemlösekompetenz

Resiliente Kinder können sich realistische Ziele setzen, d.h. sie trauen sich, Probleme anzugehen und haben dafür Problemlösestrategien.



# Wie können Eltern diese Faktoren fördern und stärken?

# Positive Selbstwahrnehmung

- ❖ Das Kind positiv wahrnehmen
- ❖ Stärken betonen
- ❖ Verantwortungsübergabe
- ❖ Herausforderungen zulassen, auch schon bei jungen Kindern
- ❖ Auch negative Gefühlsauslebungen zulassen
- ❖ Fehler zulassen



# Selbststeuerungsfähigkeit

- ❖ Kinder lernen lassen, Gefühle auszuhalten
- ❖ Nicht sofort alles abnehmen, nicht alle „Steine aus dem Weg räumen“
- ❖ Auch mal alleine beruhigen lassen





# Selbstwirksamkeitsüberzeugung

- ❖ Nicht alles abnehmen
- ❖ Verantwortungsübergabe
- ❖ Ausprobieren lassen / selbst beruhigen lassen
- ❖ Fehler und Herausforderungen zulassen



# Soziale Kompetenzen

- ❖ Festes soziales Umfeld geben
- ❖ Kontakt zu Familie und Freunden fördern
- ❖ Kind unterstützen, sich in andere einzufühlen und Freundschaften zu schließen



# Angemessener Umgang mit Stress

- ❖ Eigene Lösungsstrategien entwickeln lassen
- ❖ Vorbild sein
- ❖ Routinen und Rituale im Alltag implementieren
- ❖ Dem Kind zeigen, wie man gut für sich sorgt



# Problemlösekompetenz

- ❖ Dem Kind zeigen, wie es realistische Ziele entwickeln kann
- ❖ Aufteilung in altersgerechte Etappenziele
- ❖ Alleine ausprobieren lassen



Stiftung  
kreuznacher diakonie

Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

Sozialpädiatrisches Zentrum

# Konkrete Fallbeispiele

## Elias, FG 25+5 SSW, GG 680g

- ❖ Allgemeine Entwicklungsstörung, Sprachentwicklungsstörung, reduzierte Aufmerksamkeitsspanne
- ❖ Bei FGN mit korr. 24 Monaten extrem ausweichendes und umtriebige Verhalten; Verweigerung; kaum Sprache
- ❖ Mutter (alleinerziehend) sehr ängstlich; will E. nicht frustrieren, nimmt ihm alles ab; „er hat doch schon so viel durchmachen müssen“

**=> Verstärkung der Problematik**

# Beratungsinhalte

- ❖ Frustrationen zulassen: E. probiert etwas aus, was nicht funktioniert; Mutter springt nicht sofort ein
- ❖ Einfache sprachliche Dinge einfordern, nicht auf ständige nonverbale Signale reagieren
- ❖ Regelmäßige Kontakte zu anderen Kindern anbahnen, auch wenn die Kommunikation anfänglich noch schwierig ist
- ❖ Mutter lernt auszuhalten, wenn E. etwas falsch macht und dann traurig ist
  - ⇒ **Abnahme der Problematik; Elias zeigt weniger Verweigerung, ist neugieriger und offener**
  - ⇒ **Dadurch bedingt auch allgemeine Entwicklungsfortschritte**

## Tino, FG 31.SSW, GG 1235g

- ❖ Gute kognitive Entwicklung bei FGN mit korr. 24 Monaten
- ❖ Verhalten: sehr unruhig und umtriebig; geringe Ausdauer; sehr durchsetzungsorientiert; große Probleme in der Regelakzeptanz; starke Wutanfälle
- ❖ Eltern versuchen, Frustrationen von ihm fernzuhalten, damit es nicht zu Wutanfällen kommt; fühlen sich persönlich angegriffen, wenn T. wütend ist und tobt, wollen ihn immer sehr schnell beruhigen; wollen, dass er sich an die Regeln hält

**=> Verstärkung der Problematik**



# Beratungsinhalte

- ❖ Nicht alles in einen Machtkampf ausarten lassen; auch einige Dinge zulassen, die T. durchsetzen will (Prioritäten setzen; z.B. darf T. aussuchen, was er anzieht, aber nicht wann er ins Bett geht...)
- ❖ Bei Wutanfällen nicht sofort versuchen, zu beruhigen; Eltern und T. müssen lernen, Gefühle, auch negative, zuzulassen und auszuhalten
- ❖ Klare Strukturen und z.B. zeitliche Vorgaben, um die Ausdauer zu erhöhen; auch kleine Dinge einfordern, z.B. 5 Minuten am Tisch spielen
- ❖ Positive Verhaltensweisen würdigen, auch wenn es eigentlich Banalitäten sind, z.B. Benennung von positiven Verhaltensweisen in einem Abendritual

**=> Abnahme der Problematik, weniger Wutanfälle und weniger Machtkämpfe**

# Drillinge, FG 31+1 SSW, GG zwischen 1230 und 1490g

Bei FGN mit korr. 24 Monaten:

2 Mädchen (Mia und Sophie): kognitiv recht fit; 1 Junge (Adrian): stärkere EV, wenig Sprache

Im Verlauf:

- ❖ Mädchen stellen sich oft vor Adrian, nehmen ihm viel ab, sprechen für ihn etc.
  - ❖ Eltern nehmen es ganz gerne an, denken es entlastet Adrian; es ist für Eltern bequem, da es so „ganz gut läuft“ im stressigen Alltag mit den Drillingen
  - ❖ Mia ist viel ruhiger als Sophie; macht aber oft wilde Dinge mit, da Sophie durch ihre offene Art mehr Freundinnen hat
  - ❖ Sophie malt und bastelt gerne, wenig Zeit dafür
- ⇒ **Kinder machen wenig alleine, kapseln sich ab**
- ⇒ **Adrian entwickelt sich wenig weiter**

## Beratungsinhalte

- ❖ Alle 3 Kinder in ihrer Eigenheit und in ihrem unterschiedlichen Charakter wahr- und annehmen (auch die Mädchen sind eigentlich von ihrem Temperament her sehr unterschiedlich)
- ❖ Passende Anforderungen für alle 3 Kinder finden und anbieten
- ❖ Auch unterschiedliche Freunde zulassen, Kinder nicht nur als Einheit sehen
- ❖ Adrian ermuntern, selbst Dinge auszuprobieren; Mädchen stellenweise bremsen
- ❖ Sprache , soweit möglich, bei Adrian einfordern
- ❖ Unterschiedliche Förderungen akzeptieren; auch z.B. Schulformen
  - ⇒ **Alle 3 Kinder sind selbständiger und selbstbewusster**
  - ⇒ **Mehr Sprache bei Adrian**
  - ⇒ **Kinder trauen sich alleine mehr zu**

Die Förderung der Resilienzfaktoren ist für Eltern eine ständige Herausforderung– aber sie zahlt sich aus!

