

Kinder und Resilienz: Ergänzung zum Webinar vom 3. Oktober 2019

Übungen/Rituale zur Stärkung der 7 Lebenskompetenzen

LIEBE/Beziehungen: Gemeinsam Zeit verbringen und in Beziehung sein

- ▶ Gemeinsam einen guten Platz suchen, eine gemütliche Atmosphäre schaffen (Kerzen, Knabbereien, Duftlampe)

Nachfolgende Fragen können auf zwei Arten beantwortet werden:

- ▶ Jeder rät, was der andere mag und dann überprüfen wir, wie gut wir einander eingeschätzt haben. Frage für Frage verwenden, nicht alle auf einmal.
- ▶ Jeder beantwortet Fragen für Frage selbst. Oft kommen sehr spannende Antworten ☺

Beispielfragen:

- ▶ Was ist deine Lieblingsspeise?
- ▶ Was ist dein Lieblingsgetränk?
- ▶ Worüber freust du dich besonders?
- ▶ Was kränkt dich, macht dich wütend?
- ▶ Was kannst du überhaupt nicht leiden?
- ▶ Welche Jahreszeit magst du ganz besonders?
- ▶ Was wünschst du dir von uns?
- ▶ Natürlich können eigene Fragen hinzugefügt werden.

EMPATHIE/Gefühle: Kerzenritual zur Förderung von Mitgefühl

- ▶ In der Kreismitte liegt ein Tuch und darauf steht eine Kerze.
- ▶ Wir zünden die Kerze gemeinsam an.
- ▶ Das Kind/die Kinder bekommen Glasherzen und legen sie auf das Tuch um die Kerze herum. Sie denken dabei an Menschen, Tiere, Pflanzen, die ihnen am Herzen liegen.
- ▶ Sie sprechen aus, wofür sie die Glasherzen hingelegt haben. Z.B. „Ich lege das Herz auf für meinen Hund, weil ich so viel Spaß mit ihm habe.“

SELBSTWIRKSAMKEIT: 3 Stärken finden und damit ein eigenes Wappen machen

- ▶ Was kann ich besonders gut? Was fällt mir leicht? Worauf bin ich stolz?
- ▶ Ein eigenes Wappen gestalten und seine Stärken hineinschreiben bzw. -zeichnen.

EIGENVERANTWORTUNG: Welche Aufgaben möchten die Kinder zu Hause übernehmen?

Konkrete Beispiele nennen: Möchtest du z.B. die Pflanze im Zimmer gießen, die Katze füttern, den Mistkübel ausleeren, den Geschirrspüler ausräumen, ...

Eine Aufgabe aussuchen lassen und die Kinder übernehmen für eine Woche die Verantwortung dafür. Gemeinsam logische Konsequenzen entwickeln, wenn die Tätigkeit nicht ausgeführt wird.

IMPULSKONTROLLE:

Bevor ein Problem gelöst werden kann, ist es wichtig seine Impulse zu kontrollieren.

Dafür gibt es folgende Übung:

- ▶ Nimm wahr, wie sich dein Körper anspürt
- ▶ Atme drei Mal tief ein und aus
- ▶ Zähle von 5 langsam rückwärts
- ▶ Sag zu dir selbst „Ich beruhige mich“.

Bei jüngeren Kindern gehen wir gemeinsam mit Ihnen die einzelnen Schritte durch. Wir sagen: nimm jetzt einmal deinen Körper wahr, was spürst du denn gerade? Jetzt atmen wir gemeinsam 3 x tief ein und aus. Wir zählen gemeinsam 5, 4, 3, 2, 1. Beruhige dich und denke an etwas Schönes.

Je mehr Übung umso besser können die Kinder die Schritte im „Notfall“ durchführen.

OPTIMISMUS: Sinnesfreuden

Übung 1 kann bei einem gemeinsamen Ausflug oder Spaziergang genauso gemacht werden, wie zu Hause in den eigenen vier Wänden.

- ▶ Wenn du dich so umsiehst, welcher Anblick macht dir am meisten Freude?
- ▶ Wenn du dich so umhörst, welches Geräusch hörst du gerade gern?
- ▶ Welcher Geruch ist dir in diesem Moment gerade angenehm für dich?
- ▶ Welches schöne Gefühl spürst du gerade in deinem Körper?
- ▶ Welcher Geschmack ist gerade im Moment besonders gut?

Übung 2: eignet sich gut vorm Einschlafen als Abendritual

Nenne 3 Dinge, die heute besonders gut gelaufen sind? Was waren die Gründe dafür?

ORIENTIERUNG: Entwickeln von gemeinsamen Ritualen

z.B. für das Einschlafen, für die gemeinsame Mahlzeit

Oder wir entwickeln mit den Kindern gemeinsam ganz spezielle Familienrituale. Rituale, die allen Freude machen und ruhig ein bisschen verrückt sein dürfen, wie z.B. ein Mal im Monat machen wir ein Picknick am Boden im Wohnzimmer ...

WERTSCHÄTZUNG:

- ▶ Dankbarkeitsübung:

Was ist dir in deinem Leben ganz besonders wichtig? Was möchtest du nicht vermissen?
Worüber bist du dankbar?

Literaturempfehlung:

Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse (2019) – Resilienz, 5. Auflage. Ernst Reinhardt Verlag München

Hadinger, Dr. Boglarka (2003) – Mut zum Leben machen. Verlag Lebenskunst, Tübingen

Haug-Schnabel/Schmid-Steinbrunner (2015) – Stark von Anfang an. Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten. Oberstebrink by Körner Medien UG

Heller, Jutta (2015) – Das wirft mich nicht um. Kösel-Verlag München

Wunsch, Albert (2013) – Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! Springer-Verlag Berlin Heidelberg

Zum Anschauen:

Planet Wissen: Resilienz – Was die Seele stark macht. Doku (2018). <https://youtu.be/QLsoxJBWVp8>

Resilienz: Wie stärken ich mein Kind? – Interview mit Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund.
<https://youtu.be/vkHRTiGIEek>

Dr. Christina Berndt: Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.
<https://youtu.be/OyqIAxo71Dc>

Prof. Dr. Jutta Heller – Die 7 Schlüssel der Resilienz. <https://youtu.be/kek7DTTf6ds>

3Sat scobel Talkrunde: Was die Seele stark macht – Resilienzforschung.
<https://youtu.be/T1tdCBxJI5A>

Karin Felbinger
Dipl. Elternbildnerin und Erziehungsberaterin
www.karin-felbinger.at