



Gestärkt – für die Schule und das Leben

Ein Wegweiser zur Resilienzförderung bei Kindern

Dieses Merkblatt fasst ausgewählte Informationen zum Thema «Resilienz» zusammen. Bei Fragen oder für weiterführende Auskünfte kann die zuständige Schulpsychologin oder der zuständige Schulpsychologe beratend hinzugezogen werden.

Was ist Resilienz

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen – also die Fähigkeit, trotz Belastungen, Krisen und Herausforderungen seelisch gesund zu bleiben und sich anzupassen und positiv zu entwickeln, ohne langfristige, unerwünschte Folgen davonzutragen. Dabei bedeutet Resilienz nicht, dass Schwierigkeiten ausbleiben, sondern dass man lernt, im Umgang mit Belastungen konstruktive Strategien zu entwickeln.

Diese innere Widerstandsfähigkeit ist nicht angeboren, sondern kann ein Leben lang aufgebaut und gestärkt werden. Der Aufbau von Resilienz beginnt bereits in der frühen Kindheit. Besonders das soziale Umfeld spielt eine entscheidende Rolle – darunter Eltern, Bezugspersonen und schulische Fachkräfte. Eine konstruktiv unterstützende soziale Umgebung, die Kindern auch das selbstständige Bewältigen altersangepasster Aufgaben zutraut, bietet den Kindern die Grundlage dafür, dass sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln können.

Zu den wichtigsten Grundlagen für Resilienz zählen die Verfügbarkeit einer sicheren Bindung zu nahen Bezugspersonen, emotionale Kompetenz und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Resilienz bei Kindern

Ein resilientes Kind kann seine Gefühle angemessen regulieren. Es hat das Vertrauen, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können – oder weiss sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. In schwierigen Situationen gelingt es ihm, Misserfolge anzunehmen bzw. zu akzeptieren, daraus zu lernen und der Erfahrung auch positive Aspekte abzugewinnen. So entwickelt ein Kind eine höhere Anpassungsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit unterschiedlichen Lebenssituationen. Insbesondere auch im Schulalltag gelingt es resilienten Kindern, mit Anforderungen, Leistungsdruck und sozialen Herausforderungen besser umzugehen. Resilienz bei Kindern stärkt nicht nur das seelische Wohlbefinden in der Kindheit, sondern fördert auch den Erhalt der psychischen Gesundheit bis ins Erwachsenenalter.

Strategien zur Förderung der Resilienz Ihres Kindes

1) Sichere Bindung – Vertrauen als Fundament

Kinder, die sich auf ihre Bezugspersonen verlassen können und erfahren, dass die Bezugspersonen in sie und ihre Fähigkeiten vertrauen, entwickeln Vertrauen in sich selbst und in ihre Umwelt. Eine sichere Bindung ist damit die Grundlage für Resilienz.

Sie entsteht, wenn Eltern feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen. Das heisst, die Eltern nehmen die Bedürfnisse ihres Kindes wahr, interpretieren sie richtig und reagieren prompt und angemessen. Das heisst nicht, dass sämtlichen Wünschen der Kinder entsprochen wird. Die Bedürfnisse des Kindes werden jedoch ernst genommen und bei Bedarf wird nach Lösungen für eine Übereinstimmung von gegebenen Rahmenbedingungen (oder bspw. Vorgaben der Eltern) und kindlichen Bedürfnissen gesucht. Klare Strukturen, Verlässlichkeit und Orientierung vermitteln zusätzlich Sicherheit im Alltag.

Was bedeutet das konkret im Familienalltag?

- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die allen Beteiligten Freude bereiten.
- Etablieren Sie feste Routinen und Rituale, die dem Kind Stabilität geben.
- Seien Sie verlässlich für Ihr Kind da und schaffen Sie eine vertrauensvolle Umgebung.
- Hören Sie aufmerksam zu und nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst.
- Bieten Sie Unterstützung an, wenn Ihr Kind Hilfe braucht – auch beim Aushalten von erlebten Grenzen (beispielsweise, wenn den kindlichen Bedürfnissen im Augenblick nicht entsprochen werden kann).

2) Emotionale Kompetenz – Mit Gefühlen umgehen lernen

Die Fähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen, auszudrücken und zu regulieren, hilft Kindern, in belastenden Situationen ruhig zu bleiben und im sozialen Kontext angemessen zu reagieren.

Eltern können ihr Kind dabei unterstützen, Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen. Das Thematisieren und Zulassen (sowie «Aushalten») von aufkommenden Emotionen im Alltag, sowohl in der Familie als auch in der Schule, bildet dafür eine wichtige Grundlage. Eine wichtige Frage dabei ist: „Was hilft dem Kind im Umgang mit Emotionen, um sich wieder besser zu fühlen?“.

Was bedeutet das konkret im Familienalltag?

- Benennen Sie Gefühle im Alltag, um Ihrem Kind zu helfen, eigene Emotionen zu erkennen.
- Sprechen Sie offen über Ihre eigenen Gefühle.
- Seien Sie ein Vorbild im Zulassen sowie im konstruktiven Umgang mit Wut, Trauer oder Frust.
- Zeigen Sie Ihrem Kind einfache, altersentsprechende Strategien zur Stressbewältigung – z.B. mittels Bewegung, Atemübungen oder kurzen Auszeiten.

3) Selbstwirksamkeit – Herausforderungen selbst meistern

Selbstwirksamkeit beruht auf dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und dass man daran glaubt, selbst etwas bewirken und aktiv beeinflussen zu können. Kinder mit hoher Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen sind eher in der Lage, schwierige Situationen aus eigener Kraft zu bewältigen.

Zu einer gesunden Selbstentwicklung gehört auch, Misserfolge auszuhalten, zu überwinden und daraus zu lernen. Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, indem sie ihre Kinder ermutigen, weiterzumachen, auch wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt. Auch kleine Fortschritte und Anstrengungen verdienen Anerkennung. Es empfiehlt sich daher, Kindern für ihre unternommenen Bemühungen und ihr Engagement Anerkennung zu geben, und nicht (erst) für das Erreichen von (Leistungs-) Zielen.

Was bedeutet das konkret im Familienalltag?

- Loben Sie Ihr Kind für seine unternommenen Anstrengungen (statt für Noten oder Ergebnisse) und machen Sie es bei Ihrer Rückmeldung auf seine Stärken und seine bereits erreichte Entwicklung aufmerksam.
- Feiern Sie kleine und grosse Fortschritte – das stärkt das Selbstvertrauen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Meinungen zu äussern und diese in Konfliktsituationen konstruktiv einzubringen.
- Helfen Sie ihm (auch durch Ihr eigenes Verhalten als Vorbild), sich selbst realistisch einzuschätzen, Stärken wie auch Schwächen zu sehen und anzunehmen.

Resilienz fördern heisst unterstützen und begleiten

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit – sie entsteht durch Erfahrungen, sichere Beziehungen und ein unterstützendes Umfeld. Eltern und schulische Fachpersonen spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie können diesen Entwicklungsprozess gezielt unterstützen, indem sie Bindung, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen stärken, Fehler als wertvolle (und unerlässliche) Lernmöglichkeiten betrachten und kleine und grosse Fortschritte sowie Erfolge gemeinsam feiern.

Resilienz entsteht nicht über Nacht – durch liebevolle Begleitung, Geduld und Vertrauen legen Sie als Eltern einen wichtigen Grundstein für die seelische Gesundheit Ihres Kindes.