

Wolfgang Jaede

Kinder für die Krise stärken

Selbstvertrauen und Resilienz. fördern

HERDER ^{^•Pcx} \$98 Föfstanturns Liechtenstein
Vaduz
FREIBURG • BASEL -WIEN

5* .03,2-

Inhalt

1 Die Bedeutung von Selbstvertrauen und Resilienz in der kindlichen Entwicklung	9
1.1 Warum Selbstvertrauen und seelische Widerstandskraft in der Erziehung so wichtig sind	9
1.2 Es gibt unterschiedliche Arten von Krisen und Belastungen	
Entwicklungskrisen	.13
Akute Belastungssituationen	.15
Kritische Lebensereignisse	.17
Traumatische Krisen	.18
1.3 Wie Kinder Krisen erleben und bewältigen	19
Phasenspezifische Bewältigung von kritischen Lebensereignissen	.19
Überwindung von akuten Belastungen, Entwicklungskrisen und Traumata	.22
Welche Rolle spielen Alter, Geschlecht und Temperament	.24
1.4 Ein Modell der kindlichen Stressbewältigung	25
Balance zwischen Anforderungen	
• und Bewältigung	.27
Krisen realistisch und optimistisch einschätzen	.29
Kindliche Ressourcen und Bewältigungsstrategien	.31

Bedeutung von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit	34
Auf Unterstützung zurückgreifen können	43
1.5 Die wichtigsten Schutzfaktoren beim Kind, in der Familie und im Lebensumfeld.	44
2 Wie Eltern seelische Widerstandskraft und Krisenfestigkeit fördern können	51
2.1 Bindungssicherheit geben	51
Meine Eltern halten immer zu mir.	51
Sie begleiten mich innerlich !	53
Sie schützen mich und setzen mir Grenzen	54
Sie achten mich und nehmen mich ernst.	56
Sie fordern mich und vertrauen mir	58
Meine Eltern werten sich untereinander nicht ab.	60
2.2 Das kindliche Ich stärken	61
Ich entdecke meine eigenen Stärken und Ressourcen.	61
Ich kann Niederlagen ertragen und 'bin belastbar.	61
Ich bin mein eigener Steuermann	65
Ich finde Zugang zu meinen Gefühlen	67
Ich kann etwas bewirken und erreichen	70
2.3 Problemlösungen unterstützen	72
Ich stelle mich Anforderungen.	74
Ich kann Probleme richtig einschätzen	77
Ich setze mir wichtige und erreichbare Ziele.	83
Ich gehe in einzelnen Lösungsschritten vor	89
Ich kann andere um Hilfe bitten.	96

2.4 Soziale Fähigkeiten fördern	98
Ich teile mich mit und verstehe andere.	99
Ich gebe und erhalte "Hilfe".	105
Ich kann mich selbst behaupten.	109
Ich löse Konflikte ohne Gewalt.	115
Ich pflege und erhalte Freundschaften.	121
2.5 Akute Krisen bewältigen helfen	123
Ich habe jemanden an meiner Seite	125
Ich erfahre baldmöglichst Hilfe.	128
Ich kann mit Stress gut umgehen.	129
Ich habe eigene Bewältigungsmöglichkeiten	133
Ich erfahre professionelle Hilfestellung.	136
2.6 Schutzfaktoren entdecken lassen	139
^v Ich finde soziale Unterstützung	140
Innere Schutzengel begleiten mich.	143
Ich tue Dinge, die mir gut tun.	146
Das Leben behält seine Ordnung.	148
2.7 Sinn und Optimismus vermitteln	151
Nach der Krise geht das Leben weiter.	151
Ich habe neue Kräfte gewonnen	151
Ich fühle mich anderen stärker verbunden	152
Ich kann optimistisch bleiben.	154
Anhang	155
Informationen und Adressen	155
Literaturhinweise.	157
Anmerkungen.	158