

# Widerstandskraft stärken, aber wie?

## Seelische Gesundheit für eine gute Entwicklung

**Eltern werden ständig vor neue Herausforderungen gestellt. Wie schafft mein Kind ohne Stress und Streit seine Hausaufgaben? Wie lange darf es täglich am Computer spielen? Wie reagiere ich bei Wutanfällen? Es ist nicht immer leicht zu wissen, wie Sie Ihr Kind für die Herausforderungen des Lebens stärken können. Wir geben Tipps für starke Eltern.**

Das seelische Wohlbefinden zu fördern, also die psychische Gesundheit und die Widerstandskraft Ihres Kindes gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu stärken, ist besonders wichtig, denn dies ist die Grundlage für eine gute und gesunde Entwicklung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beschreibt, welche Faktoren dabei zentral sind. Wir erläutern Ihnen einige wichtige Punkte (BZgA 2015a).



Foto | © Romolo Tavani, stock.adobe.com

## Wichtig: eine gute Eltern-Kind-Beziehung

Widerstandskraft stärken klingt nach Training, so anstrengend ist es allerdings gar nicht. Ein erster wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung ist nämlich eine gute Eltern-Kind-Beziehung. Das bedeutet, dass Sie Ihr Kind so annehmen können, wie es ist. Jeder von uns hat Stärken und Schwächen und Sie als Eltern können Ihrem Kind bei der Bewältigung neuer Aufgaben helfen, zum Beispiel bei den Hausaufgaben. Sie finden sicher schnell die Stärken Ihres Kindes heraus und können es dafür loben. Umgekehrt können Sie es bei seinen Schwächen unterstützen und bei Fortschritten bestärken. Stehen Sie Ihrem Kind bei der

Bewältigung neuer Aufgaben zur Seite, aber unterstützen Sie es nicht mehr als nötig und lassen Sie ihm genügend Raum für eigene Erfahrungen. Niederschläge und Enttäuschungen gehören auch dazu und es ist sehr wichtig, auch mit weniger positiven Situationen umgehen zu lernen. Dadurch stärken Sie außerdem das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen Ihres Kindes. Es nimmt sich selbst als wertvoll wahr und bewältigt mit Ihrer Hilfe wichtige Aufgaben. Außerdem kann eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern dazu beitragen, dass Ihr Kind mit Ihnen über eigene Probleme spricht, damit Sie es darin begleiten können. Achtung: Das das aktive Schützen vor Enttäuschungen und Niederlagen kann genau das Gegenteil bewirken, es verhindert die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls bei den Kindern!

## Strukturen und Rituale helfen Kindern

Sie können die seelische Gesundheit durch verschiedene Strukturen und Rituale im Familienalltag fördern. Schön kann es zum Beispiel sein, wenn Sie immer mit der gesamten Familie zu Abend essen. Oder vielleicht braucht Ihr Kind eine feste Spielepause bei den Hausaufgaben? Diese verlässlichen Elemente im Tagesablauf helfen Ihrem Kind, indem sie Struktur und Sicherheit geben. Sicherheit geben Sie Ihrem Kind ebenfalls durch Regeln und Grenzen. Extreme Methoden wie übermäßige Strenge oder unbegrenzte Freiheit in der Erziehung sind hingegen nicht zu empfehlen. Versuchen Sie also immer eine gute Balance zu halten, damit Ihr Kind Selbstständigkeit erlernen kann, ohne sich völlig ungeschützt zu fühlen.

Ein gutes Familienumfeld und die Berücksichtigung von einigen Tipps im Alltag können dazu beitragen, dass Ihr Kind gegenüber belastenden und stressigen Lebenssituationen widerstandsfähiger wird und diese gut bewältigen kann.



Foto II © WavebreakmediaMicro, stock.adobe.com

## Unterstützung für starke Eltern

Es gibt gute Elternprogramme, die Ihnen dabei helfen können, starke Eltern zu sein. Eins davon ist das [Triple P Programm](#). Bei Triple P lernen Sie allein oder mit anderen Eltern zusammen, wie Sie wünschenswertes Verhalten unterstützen können, mit problematischem Verhalten umgehen, Wutanfälle beruhigen und Ihrem Kind neue Fertigkeiten beibringen können. Aber auch, wenn Sie zurzeit keine schwierigen Situationen zu bewältigen haben, hilft Ihnen Triple P dabei, dass dies auch so bleibt. Das Programm ist flexibel einsetzbar und lässt sich sogar online durchführen. Es handelt sich dabei nicht um starre Erziehungsregeln – es gibt Ihnen vielmehr Tipps, die Sie dabei unterstützen können, Ihren persönlichen Erziehungsstil zu verbessern und den mit der Kindererziehung verbundenen Stress zu mindern.

*Tip*: Wenn Sie mehr über seelisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit wissen möchten, lesen Sie den Artikel „[Was ist psychische Gesundheit](#)“.

## Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015a). Im Gleichgewicht – die psychische Entwicklung des Kindes stärken. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/> [17.05.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015b). Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-probleme/> [17.05.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015c). Resilienz oder was die Psyche im Gleichgewicht hält. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/resilienz/> [17.05.2018].

Triple P Deutschland GmbH (o.J.a). Über Triple P. Abgerufen von <https://www.triplep-eltern.de/de-de/triple-p/> [06.06.2018].

Triple P Deutschland GmbH (o.J.b). Triple P – Positives Erziehungsprogramm. Abgerufen von <https://www.triplep-eltern.de/de-de/ueber-triple-p/positives-erziehungsprogramm/> [06.06.2018].