

TT-Online-Auktion von 22.11. - 2.12.2020 jetzt stöbern



Gasser Rodeln gewinnen 4 Wochen TT testen und eine von 3 Gasser Rodeln oder 50 Thermosflaschen gewinnen!

Themen-Dossiers Das Coronavirus: Aktuelle Infos und Hintergründe | US-Wahl 2020: Live-Blog, Ergebnisse, Analysen

SPORTOKAY.COM 40.000 PRODUKTE SOFORT LIEFERBAR DAHOAM SHOPPEN

Gut zu wissen: Wie man Kinder in turbulenten Zeiten stärken kann

Die Gesundheitspsychologinnen Silvia Exenberger und Verena Wolf haben grundlegende Tipps für Eltern und all jene zusammen gestellt, die mit Kindern arbeiten, um die Widerstandskraft ihrer Kinder zu fördern.

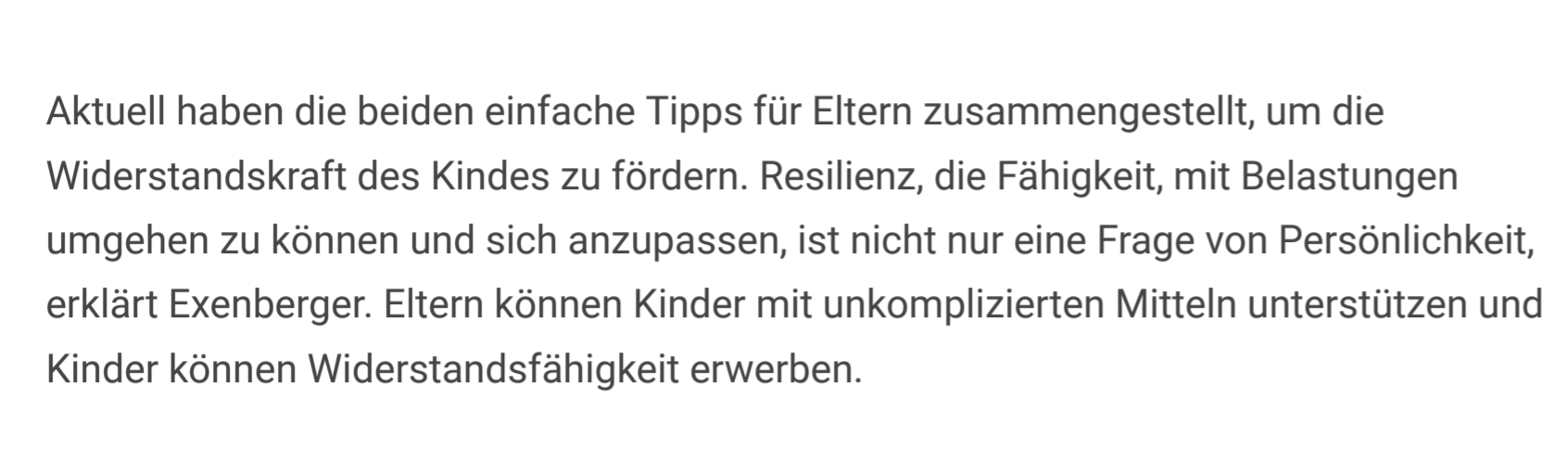
Letztes Update am Samstag, 21.11.2020, 15:06

ARTIKEL



Eltern können ihre Kinder auch in der aktuellen Krise mit einfachen Mitteln fördern und unterstützen. (Symbolfoto)

Innsbruck – „Ein geschwächtes System braucht starke Kinder“, sagen Silvia Exenberger und Verena Wolf, sie sind klinische und Gesundheitspsychologinnen. Exenberger untersucht im Rahmen eines Forschungsprojekts der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Tiroler Kliniken die Belastungen von Kindern während der Corona-Pandemie. Wolf hat ihren Arbeitsschwerpunkt in der Notfallpsychologie. Gemeinsam leiten sie das Institut für positive Psychologie und Resilienzforschung.



Aktuell haben die beiden einfache Tipps für Eltern zusammengestellt, um die Widerstandskraft des Kindes zu fördern. Resilienz, die Fähigkeit, mit Belastungen umgehen zu können und sich anzupassen, ist nicht nur eine Frage von Persönlichkeit, erklärt Exenberger. Eltern können Kinder mit unkomplizierten Mitteln unterstützen und Kinder können Widerstandsfähigkeit erwerben.

Sieben grundlegende Tipps

- Tipps 1-7: 1. Das Kind hat Menschen, die sich kümmern. Routine, Strukturen und Regeln geben Sicherheit. 2. Eltern sind Vorbild. 3. Fragen können helfen. 4. Familienmitglieder äußern ihre Gefühle. 5. Zuversicht lenkt den Blick auf Erfreuliches. 6. Selbst ist das Kind. 7. Ablenkung tut gut.

„Ich habe“, „Ich bin“ und „Ich kann“

Resilienz ist die allgemein formuliert, die Fähigkeit mit Belastungen umgehen zu können. Gerade jetzt, in der Corona Krise, gewinnt diese Fähigkeit immer mehr an Bedeutung.

Ich HABE (Soziale Kompetenz und Ressourcen), Ich BIN (Selbst- und Fremdwahrnehmung) und Ich KANN (Selbstwirksamkeit) sind drei kulturübergreifende Resilienzquellen.

Mehr zum Thema: Weitere, tiefer gehende Informationen finden Eltern auf www.resilientkinder.com

TT-ePaper gratis lesen Die Zeitung kostenlos digital abrufen, das Testabo endet nach 4 Wochen automatisch.

Aus aktuellem Anlass haben Exenberger und Wolf Tipps für Eltern zusammengestellt, wie sie ihre Kinder in der Corona-Krise stärken können.

ICH HABE ...

Menschen, die sich um mich kümmern und die mich mögen.

- Ungewohnte Situationen, wie die Corona-Krise, die den Alltag einschränken und verändern, können bei Kindern zu Unsicherheiten führen. Eltern können Ihrem Kind dabei helfen, ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung zu gewinnen.

Menschen, an die ich mich mit meinen Fragen und Sorgen wenden kann.

- Besonders wichtig ist die Sorgen der Kinder ernst zu nehmen. In einer unklaren und belastenden Situation kann Information helfen, ein Gefühl von Sicherheit wiederzuerlangen.

Vorbilder.

- Kinder orientieren sich am Verhalten und den Herangehensweisen von Erwachsenen. Auch wenn die Einhaltung der Maßnahmen zur Krankheits Eindämmung nicht immer leicht fällt, sollten die Erwachsenen diese mit einer positiven Grundeinstellung umzusetzen.

ein gut funktionierendes Gesundheitssystem.

- Wenn ein Kind Sorge und Angst hat, dass jemand im nächsten Umfeld erkrankt oder es selbst krank wird, sollte man betonen, dass wir auf ein gut ausgestattetes Gesundheitssystem zurückgreifen können.

ICH BIN ...

liebenswert.

- Die Corona-Krise hat bei den meisten Menschen Sorgen und Ängste ausgelöst. Auf diese legen nun Erwachsene verständlicherweise ihre Aufmerksamkeit, weil es etwa um den drohenden Verlust des Arbeitsplatzes geht.

zuversichtlich.

- Auch wenn die Kinder zum großen Teil mit der neuen Situation zurecht kommen, kann es immer wieder einmal zu einem „Durchhänger“ kommen, weil Einschränkungen (z.B. erneute Maskenpflicht, Distanz, Einschränkung des Freizeitprogramms) gerade als belastend empfunden werden.

eine Person, die ihre Gefühle und Sorgen äußern darf.

- Verschiedene Gefühle wie Wut, Ärger, Angst, Hilflosigkeit, Hoffnung, Liebe usw. treten auch bei Kindern in unterschiedlicher Intensität auf und können einander schnell abwechseln. Es ist dabei enorm wichtig dem Kind zu helfen diese Gefühle zu benennen und einzuschätzen.

ICH KANN ...

Wege finden, um Probleme zu lösen.

- Im Frühjahr dieses Jahres haben alle den so genannten „lockdown“ miterlebt bzw. durchlebt. In dieser Zeit haben auch die Kinder einen neuen Alltag, neue Rituale und Routinen kennengelernt.

aktiv einen wertvollen Beitrag leisten und verstehen, warum die Situation momentan so ist wie sie ist.

- Wenn Kinder in die Umsetzung der Maßnahmen miteinbezogen werden, fällt es ihnen leichter, diese auch einzuhalten. Der Hinweis darauf, dass das Kind selbst etwas zur Eindämmung der Pandemie beiträgt (z.B. Maske tragen, neues Grüßen, körperliche Distanz zu Großeltern...), kann das Gefühl der Selbstwirksamkeit – also Herausforderungen selbst erfolgreich bewältigen zu können – stärken.

andere in dieser Situation aktiv unterstützen.

- Für Kinder wie für Erwachsene kann es eine schöne Erfahrung sein, anderen Gutes tun bzw. anderen eine Freude zu bereiten. Eltern können gemeinsam überlegen, wem das Kind eine Freude bereiten könnte, wie z.B. eine Zeichnung verschenken oder jemanden anrufen.

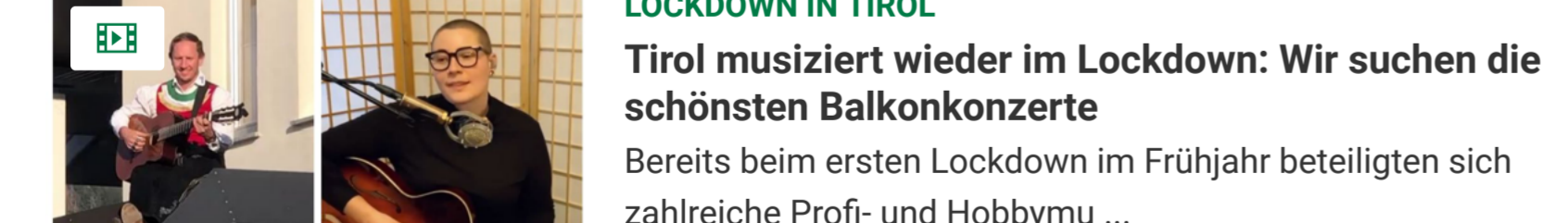
mich ablenken und für positive Gefühle sorgen.

- Wenn es dem Kind gerade nicht so gut geht, kann man probieren, gemeinsam den Blick auf positive Dinge und Aktivitäten zu richten: „Was tut mir gut? Was mache ich gerne und wann fühle ich mich wohl?“. Dies können Hobbys, Spiele oder lustige Filme sein.

aktuellste Meldungen

Live-Blog: Alle aktuellen Meldungen zum Coronavirus in Echtzeit

Dossier: Themenschwerpunkt zum Coronavirus auf TT.com



Kommentieren

Kommentar schreiben

Schlagworte

- KINDER, RESILIENZ, CORONA-KRISE, WISSEN, PANORAMA, TIROL

Weitere Artikel aus dem Dossier "Das Coronavirus und die Folgen"

Über 250.000 Teilnehmer bei 'Südtirol testet', 104 weitere Tote in Österreich

LOCKDOWN IN TIROL: Tirol musiziert wieder im Lockdown: Wir suchen die schönsten Balkonkonzerte

EXKLUSIV: Stillstand, aber keine Schockstarre: Kulturschaffende im Lockdown

CORONAVIRUS: Gut zu wissen: So laufen die ersten Massentestungen in Österreich ab

CORONA-TESTS: Geplante Massentests in Österreich an Wochenenden, reger Andrang in Südtirol

Die Zeitung 1 zu 1 in digitaler Form

Täglich ab 23 Uhr des Vortages weltweiter Zugriff auf Ihre TT

Umfangreiche Lokalberichterstattung aus Ihrer Umgebung

Archivfunktion für alle TT-Ausgaben - 30 Tage

Für Desktop, Smartphone und Tablet

TT-Club-Mitgliedschaft mit vielen attraktiven Vorteilen Abo-Bedingungen

RESSORTS POLITIK WIRTSCHAFT PANORAMA SPORT LEBENSART

SERVICES TT ANZEIGEN TT ABO / CLUB WEITERE SERVICES

TT-ePaper Abo-Angebote Clubangebote Aktionen Tickets

WEITERE WEINGEBOTE Liferadio Tirol 6020 Stadtmagazin Tirolerin Seminare in Tirol Weihnachtsfeier in Tirol Hochzeiten in Tirol top.tirol karrieremilchle-tirol top-arbeitgeber.tirol