

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

Tiroler Tageszeitung

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 DISKUSSION



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.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

SPAREN SIE BIS ZU 50%

tt auktion auktion.tt.com

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

- Tipp 1. Das Kind hat Menschen, die sich kümmern. Routine, Strukturen und Regeln geben Sicherheit. Der Tagesablauf ist leichter einzuschätzen. Gerade in Krisenzeiten bleiben soziale Beziehungen essentiell. Eltern sprechen etwa mit dem Kind über Personen, die es mag, und versuchen den Kontakt zumindest übers Telefon zu halten.
- Tipp 2. Eltern sind Vorbild. Zeigen Eltern eine positive Grundeinstellung gegenüber den Corona-bedingten Maßnahmen wie Maskentragen, fällt dies dem Kind auch leichter. Es erlebt Gemeinsamkeit und Handlungsfähigkeit.
- Tipp 3. Fragen können helfen. Hat das Kind konkrete Fragen, geben Eltern genau auf diese Frage eine sachliche Antwort.
- Tipp 4. Familienmitglieder äußern ihre Gefühle. Ärger und Hoffnung lösen einander oft rasch ab. Eltern können den Kindern helfen, ihre Gefühle zu benennen. Damit lernt das Kind seine Gefühlswelt besser kennen und regulieren.
- Tipp 5. Zuversicht lenkt den Blick auf Erfreuliches. In einem eingeschränkten Alltag kommt es zu Durchhängern. Eltern fragen beim Kind nach, wodurch sie sich belastet fühlen. Sie können gemeinsam überlegen, wie sie die Situation gut meistern und auf welche Unternehmung sie sich schon freuen.
- Tipp 6. Selbst ist das Kind. Weisen Eltern darauf hin, dass das Kind selbst einen Beitrag zur Eindämmung der Pandemie leisten kann, unterstützen sie das Kind im Gefühl der Selbstwirksamkeit.
- Tipp 7. Ablenkung tut gut. Spiele und lustige Filme bringen Kinder auf neue Gedanken, wenn sie traurig sind. „Erwachsene leiten im Fall ein Spiel ein. Wenn sie bei der Ritterburg nicht mehr gebraucht werden, können sie sich zurückziehen, um ihren eigenen Dingen nachzugehen“, sagt Exenberger.

„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, zeigen doch erste internationale Studien deutlich die Belastungen von Kindern und Jugendlichen auf. Es sei daher besonders wichtig, die körperliche und seelische Gesundheit der jungen Generation im Auge zu behalten und deren Resilienz zu fördern, so Silvia Exenberger und Verena Wolf.

► **Ich HABE** (Soziale Kompetenz und Ressourcen), **Ich BIN** (Selbst- und Fremdwahrnehmung) und **Ich KANN** (Selbstwirksamkeit) sind drei kulturübergreifende Resilienzquellen, die Ende der 1990er Jahre von der Entwicklungspsychologin **Edith Grotberg** in ihrem internationalen Projekt zur Resilienzforschung (International Resilience Project) identifiziert wurden.

TT-ePaper gratis lesen

Die Zeitung kostenlos digital abrufen, das Testabo endet nach 4 Wochen automatisch.

Jetzt testen

Ich bin bereits Abonnent

► Aus aktuellem Anlass haben **Exenberger** und **Wolf** Tipps für Eltern zusammengestellt, wie sie ihre Kinder in der **Corona-Krise** stärken können. Diese basieren auf den **Grundsätzen** resilienzfördernder Kommunikation.

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

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, indem Sie Routinen, Strukturen und Regeln vorgeben. So kann das Kind den Ablauf des Tages vorhersehen und besser einschätzen, was es in etwa erwartet.
- Es gehört zu den Grundbedürfnissen von Kindern, sich unterstützt, umsorgt und geliebt zu fühlen und besonders in Krisenzeiten sind soziale Beziehungen von großer Bedeutung. Eltern sollten gemeinsam immer wieder an Personen, die dem Kind lieb und wichtig sind denken, und im Rahmen der momentanen besonderen Umstände die Pflege dieser Kontakte ermöglichen.

... 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. Deshalb sollte man auf Fragen des Kindes einzugehen und diese für das Kind mit sachlichen, altersgemäßen Erklärungen verständlich zu beantworten.

... Vorbilder.

- Kinder orientieren sich am Verhalten und den Herangehensweisen von Erwachsenen. Auch wenn die Einhalten der Maßnahmen zur Krankheitseindämmung nicht immer leicht fällt, sollten die Erwachsenen diese mit einer positiven Grundeinstellung umzusetzen. So kann sich das Kind als Teil einer großen Gemeinschaft erleben. Gemeinsamkeit und Handlungsfähigkeit (selbst einen Beitrag leisten) geben Stärke.

... 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. Sicherheit ist stabilisierend und beruhigend.

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. Dabei sollte nicht übersehen werden, dass es besonders in Krisensituationen von großer Bedeutung ist, dass sich Kinder angenommen und geliebt fühlen.
- Daher ist es wichtig, trotz aller Unsicherheiten, dem Kind regelmäßig in Gesten und Worten wie lieb man es hat und wie wichtig es ist.

... zuversichtlich.

- Auch wenn die Kinder zum großen Teil mit der neuen Situation zurecht kommen, kann es immer wieder einmal zu einem „Durchhängern“ kommen, weil Einschränkungen (z.B. erneute Maskenpflicht, Distanz, Einschränkung des Freizeitprogramms) gerade als belastend empfunden werden.
- Eltern sollten diese Belastungen gemeinsam mit ihrem Kind oder ihren Kindern benennen und Überlegungen anstellen, wie: „Was würden wir ohne wieder mal tun? Worauf freuen wir uns? Was können wir trotz Einschränkungen auch jetzt recht gut machen?“ So kann der Blick weg von der momentanen Belastungssituation auf etwas Erfreuliches gerichtet 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, was der mögliche Auslöser dieser Situation ist bzw. war.
- Dadurch können Kinder besser verstehen, was gerade in ihnen vorgeht, und erwerben so immer mehr die Fähigkeit, ihre Emotionen und Impulse zu regulieren.

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. Wenn jetzt wieder Maßnahmen zur Krankheitseindämmung gesetzt werden und dies eine schwierige Situation für das Kind darstellt, kann man sich gemeinsam daran erinnern, dass sie schon eine ähnliche Situation gemeistert haben und gemeinsam überlegen, wie nun auch die aktuelle Situation bewältigt werden kann.

... 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.
- Deshalb ist es auch wichtig vorab mit dem Kind notwendige Regeln zu besprechen, diese begründen und in der jeweiligen Situation einzufordern bzw. das Kind daran zu erinnern.

... 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. Dabei können Kinder erfahren, wie lohnend Freundlichkeit für den Gebenden ist.

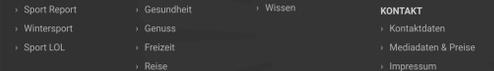
... mich ablenken und für positive Gefühle sorgen.

- 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.
- Vielleicht gelingt es auch, eine Situation von der humorvollen Seite zu sehen (z.B. lustige Maske; Maske selbst gestalten). Dabei kann man versuchen, die Anzahl der positiven Empfindungen und Gedanken des Kindes zu steigern. (TT.com, Strobl)

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"

LIVE-BLOG ZU CORONAVIRUS
Über 250.000 Teilnehmer bei "Südtirol testet", 104 weitere Tote in Österreich
In Südtirol nahmen von Freitag bis Samstagabend bisher mehr als 250.000 Menschen am Mas ...

LOCKDOWN IN TIROL
Tirol musiziert wieder im Lockdown: Wir suchen die schönsten Balkonkonzerte
Bereits beim ersten Lockdown im Frühjahr beteiligten sich zahlreiche Profi- und Hobbymu ...

EXKLUSIV
Stillstand, aber keine Schockstarre: Kulturschaffende im Lockdown
Was tut die Kunstlerschaft, um sich im zweiten Lockdown des Jahres bei Laune zu halten, ...

CORONAVIRUS
Gut zu wissen: So laufen die ersten Massentestungen in Österreich ab
Am ersten Dezember-Wochenende sollen die ersten Corona-Massentests in Österreich starte ...

CORONA-TESTS
Geplante Massentests in Österreich an Wochenenden, reger Andrang in Südtirol
Gesundheitsminister Rudolf Anschober hat die Pläne zu dem geplanten Massentest in Öster ...

Ihr Vorteil im Überblick:

- 4 Wochen lang täglich die TT zum Frühstück genießen
- Umfangreiche Lokalberichterstattung aus Ihrer Umgebung
- Nutzung des TT-ePapers
- Briefkasten
- Zustellung bis 6 Uhr früh (Sonntag & Feiertag bis 7 Uhr)

Ihre Vorteile im Überblick:

- Mehr Nachrichten, mehr Sport, mehr Tirol (Mo-So)
- Umfangreiche Lokalberichterstattung aus Ihrer Umgebung
- Zustellung bis 6 Uhr früh (Sonntag & Feiertag bis 7 Uhr)
- Zugriff auf das TT-ePaper täglich ab 23 Uhr des Vorabends
- TT-Club-Mitgliedschaft mit vielen attraktiven Vorteilen Abo-Bedingungen

Ihre Vorteile im Überblick:

- Die Zeitung 1 zu 1 in digitaler Form
- Täglich ab 23 Uhr des Vorabends 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**
 - › Landespolitik
 - › Innenpolitik
 - › Weltpolitik
 - › Europapolitik
 - › Konflikte
- SPORT**
 - › Sport in Tirol
 - › Fußball
 - › Sport Report
 - › Wintersport
 - › Sport LOL
- LEBENSART**
 - › Kultur
 - › Web und Tech
 - › Gesundheit
 - › Genuss
 - › Freizeit
 - › Reise
 - › Lifestyle
- PANORAMA**
 - › Justiz und Kriminalität
 - › Unfall
 - › Katastrophen
 - › Gesellschaft
 - › Kurioses
 - › Wetter
 - › Verkehr
 - › Leute
 - › Natur
 - › Wissen

SERVICES

- TT ANZEIGEN**
 - › Babyanzeigen
 - › Herzlichkeits
 - › Traueranzeigen
 - › Amtl. Mitteilungen
 - › meins.at
 - › Wortanzeige
- TT ABO / CLUB**
 - › TT-ePaper
 - › Abo-Angebote
 - › Aboservice
 - › Clubangebote
 - › Aktionen
 - › Tickets
- WEITERE SERVICES**
 - › Gewinnspiele
 - › Horoskop
 - › Leserreisen
 - › TT Hipparade
 - › TT Wandercup
 - › TT Foto
 - › TT Mobil
 - › RSS

KONTAKT

- › Kontaktdaten
- › Mediadaten & Preise
- › Impressum
- › AGB
- › Datenschutz & Cookies

TT PORTALE

- › SHOP/TIROL
- › meins.at
- › Immobilien
- › Jobs
- › Motor
- › Wetter
- › Auktion
- › Events

WEITERE WEINGEBOTE

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