

Pressemappe: Agrar-PR

06.04.2022 | 18:13:00 | ID: 32788 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Resilienz: So stärken Eltern ihre Kinder

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Um in sich selbst und die Welt zu vertrauen, müssen Kleinkinder experimentieren dürfen - auch mit ihren Gefühlen*

Genüsslich zermatscht das Kind die Banane zwischen den Händen: Eltern fällt es oft schwer, während der gemeinsamen Mahlzeit bei dieser Schweinerei zuzusehen. Doch ist das Experimentieren mit dem Essen ein beispielhaftes Mittel, um beim Kleinkind Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung zu fördern. Damit entwickelt es Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, um kleinere wie größere Probleme zu meistern. "Dieses Grundvertrauen in die Welt ist eine Stärkung für alle möglichen Arten von Krisen", erklärt Professor Markus Paulus, Inhaber des Lehrstuhls für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, im Apothekenmagazin "Baby und Familie".

Beim abendlichen Ritual über Gefühle sprechen

Eltern können ihr Kind aktiv dabei unterstützen, diese Zauberkraft der Resilienz zu entwickeln. Dazu gehört eine sichere, stabilen und emotional warme Beziehung zu schaffen, in der Platz ist über Emotionen und Bedürfnisse jedweder Art zu sprechen. "Kinder müssen von ihren Bezugspersonen lernen, dass man auch über negative Gefühle sprechen oder Wünsche äußern darf", sagt Paulus.

Über Gefühle sprechen fällt leichter, wenn man etwas Abstand zu ihnen hat. Etablieren Sie ein kleines Ritual, am ehesten gegen Abend, bei dem Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Tag reflektieren. Wie hast du dich heute gefühlt? Was war doof? Warum? Was hat total Spaß gemacht? Dabei sind alle Gefühle und Gedanken erlaubt, auch Wut, Ärger und Trauer. Ab dem Vorschulalter kann man auch genauer nachfragen: Wie hast du dich bei dem Ärger gefühlt? Wo saß die Wut: im Bauch oder in den Fäusten? So lernt das Kind, Gefühle und Erlebtes zu reflektieren und besser kennenzulernen.

Auch negative Gefühle brauchen einen Raum

Weil Kleinkinder ihre Wut noch nicht regulieren können wie Erwachsene, brauchen sie einen Raum, um sie ausdrücken zu dürfen. Überlegen Sie, was bei Ihnen zu Hause möglich ist: zum Beispiel in ein Kissen boxen oder auf Luftpolsterfolie springen? Treffen Sie gegebenenfalls Absprachen mit den Nachbarn, wo getrampelt und geschrien werden darf und erklären Sie, dass das Kind gerade in einer Phase ist, in der es den Umgang mit diesem Gefühl begleitet lernt.

Das Apothekenmagazin "Baby und Familie" 04/2022 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)