

## Maßnahmen zur Förderung resilienter Strategien:

- v Lesen Sie mit Ihrem Kind altersentsprechende, fantasievolle Bücher (z. B. von Astrid Lindgren oder Otfried Preußler). Erzählen Sie Ihrem Kind, welche Bilder und Gefühle in Ihnen beim Lesen entstehen. Ermuntern Sie Ihr Kind, einzelne Szenen nachzuerzählen und zu beschreiben, wie es sich die Details und Figuren der Geschichte vorstellt. Stellen Sie dazu Fragen, wie z. B.: Welche Figur gefällt dir, welche nicht und warum? Wer wärst du, wenn du in dieser Geschichte mitspielen würdest? Was würdest du anders machen ...? Bewerten Sie die Antworten nicht, sondern gehen Sie liebevoll reflektierend auf die Gefühle des Kindes ein, die es dabei zeigt.
- v Ermöglichen Sie Zugang zu Geschichten, in denen die Hauptdarsteller sich aus ihrer eigenen Welt in eine andere Welt hineindenken oder träumen. Sehen Sie mit Ihrem Kind, je nach Altersklasse, entsprechende Filme an. „Die unendliche Geschichte“, oder „Der König von Narnia“ ermöglichen den Hauptdarstellern z. B. den Rückzug aus der Realität in eine wunder-same, emotionale, lebendige Welt, die erobert werden kann und dem Kind letztendlich vermittelt, dass es in dieser Welt bestehen kann.
- v Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind viel in der Natur. Schärfen Sie seine Sinne und seine Wahrnehmung. Lassen Sie es den Regen riechen, Matsch fühlen, Wind und Sonne auf der Haut spüren. Fördern Sie sein Empfinden mit der Natur (der Welt) eins zu sein und in ihr Geborgenheit zu erfahren.
- v Trainieren Sie die Achtsamkeit des Kindes. Sie können dies in den Alltag einfließen lassen und ganz bewusst in bestimmten Situationen innehalten, um diese mit allen Sinnen wahrzunehmen. Z. B. beim Frühstück das warme Brötchen ertasten, fühlen, seinen Duft riechen und sich vorstellen, wo das Korn gewachsen ist, wie das Feld aussah und wie es geerntet und verarbeitet wurde ... Sie können auch ein Spiel spielen, indem Sie oder Ihr Kind ganz spontan z. B. „Stop“ oder „Halt“ rufen und ganz aus der Situation heraus alles sinnlich erfassen und beschreiben.
- v Schaffen Sie mit Ihrem Kind eine imaginäre Figur. Eine liebevolle Märchengestalt, eine imaginäre Oma, ein „Zaubertier“. Denken Sie sich gemeinsam Attribute dieser Figur aus. Wie sieht sie aus, wie bewegt sie sich, was macht sie. Achten Sie darauf, dass diese Figur Verhaltensweisen zeigt, welche die Defizite des Kindes auffangen können. Sie sollte Geborgenheit, Stabilität und Sicherheit vermitteln.
- v Wählen Sie einen Stern am Himmel aus, den das Kind leicht allein wieder entdecken kann. Geben Sie ihm gemeinsam einen Namen. Denken Sie sich Geschichten zu diesem Stern aus.
- v Erforschen und entdecken Sie mit Ihrem Kind einen realen oder auch rein imaginären Ort, an dem es sich am sichersten fühlt. Eine Höhle, ein Baumhaus, eine Insel, den Mond ..., der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, alles ist möglich. Lassen Sie das Kind beschreiben, wie es dort aussieht, wie es sich anfühlt und riecht. Gehen Sie mit Ihrem Kind an diesen Ort. Währenddessen es sich vorstellt dort zu sein, streicheln Sie es, geben Sie ihm Ihre Wärme und Nähe. Es sollte Sicherheit und Geborgenheit mit der Vorstellung des sicheren Ortes verbinden und jederzeit abrufen können.
- v Schenken Sie Ihrem Kind ein „ganz besonderes“ Kuscheltier. Nehmen Sie es mit, wenn Sie mit dem Kind entspannte, fröhliche Stunden erleben. Geben Sie einen Hauch Ihres Parfüms oder Aftershave auf das Tier, damit das Kind Sie riechen kann, auch wenn Sie nicht da sind.

- v Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind möglichst vielen Personen begegnen kann, die es nicht als bedrohlich wahrnimmt und zu denen es Vertrauen haben kann.
- v Besprechen Sie eine Kasette oder CD mit den Lieblingsgeschichten Ihres Kindes. Sprechen Sie dabei entspannt und ruhig.
- v Malen Sie mit Ihrem Kind z. B. ein Haus. Stellen Sie sich mit dem Kind die Räume darin vor und richten Sie diese gemeinsam gedanklich ein. Lassen Sie dort geliebte und vertraute Personen, Märchenfiguren, oder Tiere wohnen, bei denen das Kind jederzeit willkommen ist.
- v Schenken Sie Ihrem Kind ein „Lebenskästchen“. Hier werden kleine Erinnerungsstücke an angenehme Erlebnisse hinterlegt. Fotos, Steinchen aus dem Urlaub, Muscheln, Kinokarten...
- v Schenken Sie Ihrem Kind AUFMERSAMKEIT (!) und zeigen Sie ihm so oft es nur geht, dass es mit dem was es fühlt und wahrnimmt in Ordnung ist! Sollte es sich in seinen Emotionen hilflos und unangemessen zeigen, unterstützen Sie es dabei, sich angemessen zu äußern, ohne dabei jedoch, sein Fühlen oder seine Wahrnehmung abzuwerten. Nicht das Kind und sein Empfinden sind „mangelhaft“ sondern die Art und Weise des Ausdrucks. Bedenken Sie, dass das Kind sich an seinen Vorbildern orientiert!