

## Was macht Kinder stark? – Selbstbewusste und gesunde Kinder erziehen



Doris Brodmann, Lehrerin & Ausbilderin, Mediatorin,  
Supervisorin & Erziehungscoach Neue Autorität  
Kantonaler Elternbildungstag 17.6.2023

1

## Ablauf

- Einstieg
- Input
- Austauschsequenzen
- Abschluss

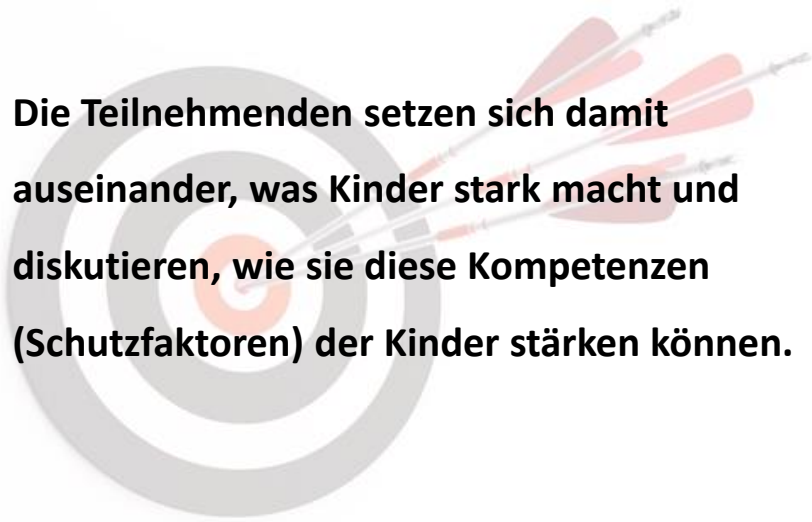


2

brodway  
coaching und entwicklung

## Ziele

**Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, was Kinder stark macht und diskutieren, wie sie diese Kompetenzen (Schutzfaktoren) der Kinder stärken können.**




Doris Brodmann www.brodway.ch

3

brodway  
coaching und entwicklung

## Resilienz



Resilienz als psychische Widerstandskraft, ist die Fähigkeit, trotz Belastungen gesund zu bleiben, Krisen zu bewältigen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen.

Doris Brodmann www.brodway.ch

4

brodway  
coaching und entwicklung

## Schutz- und Risikofaktoren



Schutzfaktoren

Risikofaktoren

Doris Brodmann www.brodway.ch

5

brodway  
coaching und entwicklung

## Schutzfaktor sichere Bindung



- mind. eine verlässliche Bezugsperson
- Adäquates eingehen auf Signale des Kindes (z.B. weinen) – feinfühliges Verhalten
- Nachvollziehbarkeit und Verbindlichkeit
- Anteilnahme, Interesse, Präsenz
- Balance zwischen Autonomie / Selbstbestimmung und Führung / Grenzsetzung
- Gewaltfreie Erziehung

Doris Brodmann www.brodway.ch

6

## Beruhigungsstrategien

brodway  
coaching und entwicklung

«Wenn es mit den Kids zu viel wird, atme ich erstmal tief durch.»



Die Idee von Patrick, Papi.

«Wenn die Kinder etwas anstellen, zähle ich bis zehn.»



Die Idee von Sophia, Mami.



Quelle: Kinderschutz Schweiz

Doris Brodmann
www.brodway.ch

7

## Erziehungsstile

brodway  
coaching und entwicklung

Wärme / Liebe

↑

<p><b>naiv, verwöhnender</b> fördern, aber nicht fordern</p>	<p><b>reifer, autoritativ</b> fördern &amp; fordern</p>
<p><b>vernachlässigend, gleichgültiger</b> weder fordern noch fördern</p>	<p><b>paradox- autoritär</b> fordern aber nicht fördern</p>

→ Lenkung / Grenzen

Doris Brodmann
www.brodway.ch

8

# Entwicklungsaufgaben von Kindern






Resilienz bedeutet auch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben. Denn die Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe stellt eine entscheidende Basis dafür dar, wie nachfolgende, spätere Aufgaben gemeistert werden. Im Verlauf dieses Prozesses erwirbt das Kind Fähigkeiten und Kompetenzen, die für eine positive Entwicklung benötigt werden.

Quelle: C. Wustmann. Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen (2005)

Doris Brodmann
www.brodway.ch

9

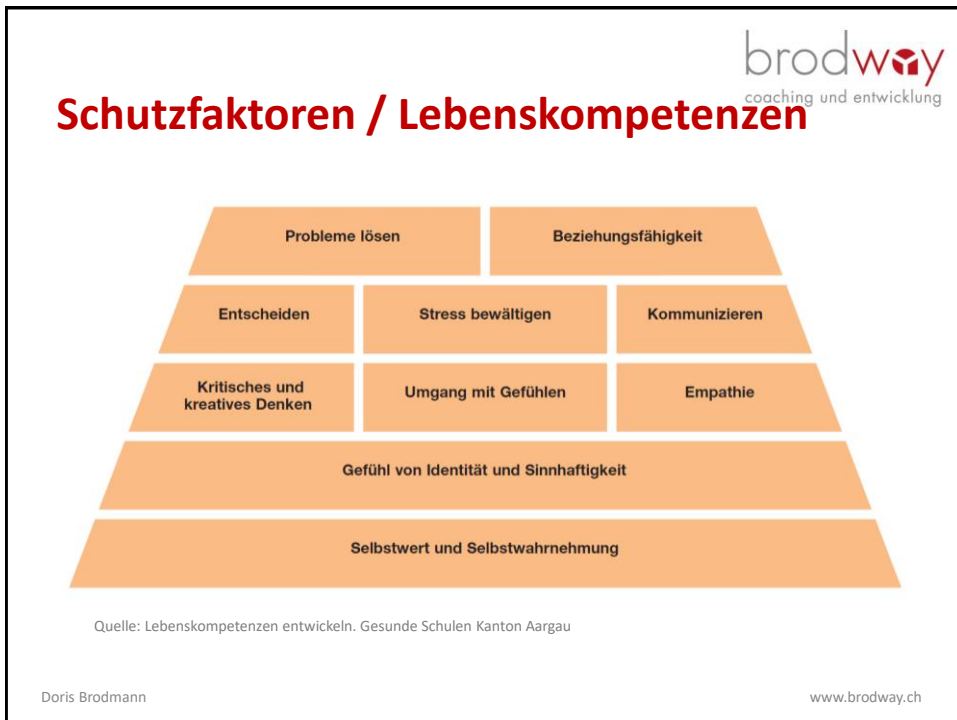
# Entwicklungsaufgaben von Kindern



Entwicklungsaufgaben mittlere Kindheit (6-12 Jahre)	Entwicklungsaufgaben Adoleszenz (12-18 Jahre)
<p><b>KÖRPER</b> → Erlernen körperlicher Geschicklichkeit, die für gewöhnliche Spiele notwendig ist. → Aufbau einer positiven Einstellung zu sich als einem wachsenden Organismus.</p>	<p><b>KÖRPER</b> → Veränderungen des Körpers und das eigene Aussehen annehmen.</p>
<p><b>PEER</b> → Lernen, mit Altersgenossen zurechtzukommen. → Entwicklung von Einstellungen gegenüber sozialen Gruppen und Institutionen.</p>	<p><b>PEER</b> → Aufbau eines Freundeskreises: Zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts werden neue, tiefere Beziehungen hergestellt.</p> <p><b>INTIMITÄT</b> → Aufnahme intimer Beziehungen zum Partner/ zur Partnerin (Freund/Freundin).</p>
<p><b>SELBST</b> → Erlernen eines angemessenen männlichen oder weiblichen Rollenverhaltens. → Erreichen persönlicher Unabhängigkeit.</p>	<p><b>SELBST</b> → Über sich selbst im Bild sein: Wissen, wer man ist und was man will.</p> <p><b>ROLLE</b> → Sich Verhalten aneignen, das man in unserer Gesellschaft von einem Mann bzw. einer Frau erwartet.</p>
<p><b>WERTE</b> → Entwicklung von Gewissen, Moral und einer Werteskala.</p>	<p><b>WERTE</b> → Sich darüber klar werden, welche Werte man hoch hält und als Richtschnur für eigenes Verhalten akzeptiert.</p>
<p><b>BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS</b> → Entwicklung grundlegender Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen. → Entwicklung von Konzepten und Denkschemata, die für das Alltagsleben notwendig sind.</p>	<p><b>ABLÖSUNG</b> → Vom Elternhaus unabhängig werden bzw. sich vom Elternhaus lösen.</p> <p><b>BERUF</b> → Wissen, was man werden will und was man dafür können (lernen) muss.</p> <p><b>ZUKUNFT</b> → Entwicklung einer Zukunftsperspektive: sein Leben planen und Ziele anstreben, von denen man glaubt, dass man sie erreichen kann.</p>

Doris Brodmann
Quelle: Lebenskompetenzen entwickeln. Gesunde Schulen Kanton Aargau
www.brodway.ch

10



11

brodway  
coaching und entwicklung

## Vorbild sein

- Wie verhalten Sie sich z.B. in Konfliktsituationen?
- Wie kommunizieren Sie, Ihre Bedürfnisse?
- Wie gehen Sie damit, wenn Sie sich überfordert fühlen?
- Was für Strategien haben Sie, wenn Sie sich wütend, traurig, etc. fühlen?

Doris Brodmann www.brodway.ch

12

## Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit

brodway  
coaching und entwicklung

- Eigene Stärken kennen
- Bewusstsein, dass ich wichtig bin
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern
- Akzeptanz, dass ich nicht alles kann
- Überzeugung, dass ich etwas bewirken kann
- Glaube, dass ich Herausforderung meistern kann



Doris Brodmann

www.brodway.ch

13

## Gefühle wahrnehmen, Gefühle verstehen

brodway  
coaching und entwicklung



- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Gefühle anderer erkennen und darauf reagieren
- Strategien im Umgang mit unangenehmen Gefühlen entwickeln und anwenden

Doris Brodmann

www.brodway.ch

14

## Kommunikationsfähigkeit

brodway  
coaching und entwicklung

- Sich verständlich und respektvoll ausdrücken
- Die eigene Meinung sagen
- Jemandem aufmerksam zuhören
- Nonverbale Kommunikation verstehen und anwenden (Mimik, Gestik)



Doris Brodmann

www.brodway.ch

15

## Problemlösefähigkeit

brodway  
coaching und entwicklung



- Schwierige Situationen erkennen und mögliche Lösungswege ausprobieren
- Sich gegenseitig unterstützen
- Gemeinsam Ideen für Lösungen entwickeln
- Bei Bedarf Unterstützung holen
- Bei Herausforderungen nicht aufgeben

Doris Brodmann

www.brodway.ch

16



## Konfliktlösefähigkeit

brodway  
coaching und entwicklung

- Akzeptieren können, dass Konflikte zum Leben gehören
- Konfliktsituationen ansprechen
- Eigene Bedürfnisse in einer Konfliktsituation ausdrücken
- Einen Streit gewaltfrei lösen können
- Kompromisse eingehen können

IT'S NOT FAIR!



Doris Brodmann

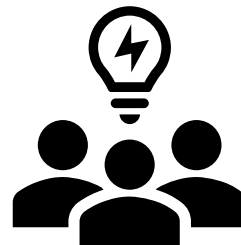
www.brodway.ch

17

## Wie kann ich als Mutter / Vater ...stärken

brodway  
coaching und entwicklung

- Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit
- Gefühlsbewältigung / Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Konfliktlösefähigkeit



Doris Brodmann

www.brodway.ch

18