

Resilienz

Raising world shapers while learning to eat

Was

Resilient sein

Ist die Fähigkeit, **positiv zu bleiben** und sich **nach Herausforderungen** und **schwierigen Zeiten schnell zu erholen**. Kinder bauen Resilienz im Laufe der Zeit **durch Erfahrung** auf. Du kannst deinem Kind helfen, Kompetenzen zu erlernen und Resilienz zu entwickeln, indem du eine **herzliche, unterstützende Beziehung** zu ihm aufbaust.

STARKE BEZIEHUNGEN SIND DIE GRUNDLAGE FÜR DEN AUFBAU VON RESILIENZ BEI KINDERN.

7 Komponenten, die Resilienz ermöglichen

- Kompetenz
- Selbstvertrauen
- Verbindung
- Charakter
- Beteiligung
- Bewältigung
- Kontrolle

IST RESILIENZ WICHTIG FÜR DEIN KIND?

Resiliente Kinder nutzen ihre **Stärken** und ihr **soziales Umfeld**, um **Herausforderungen** zu **meistern** und **Probleme** zu **bewältigen**.

Wieso



Wie

KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, SEINE RESILIENZ-KOMPETENZEN ZU VERBESSERN?

- Hilf deinem Kind, **sich selbst zu kennen**.
- Verbring **Zeit** mit ihm **allein**.
- Treibt gemeinsam Sport.
- Hilf deinem Kind, sich außerhalb seiner **Komfortzone zu bewegen**.
- Geh auf seine Probleme mit Fragen ein.
- Hilf ihm, Veränderungen zu akzeptieren.
- Bring ihm Kompetenzen zum Lösen von Problemen bei.
- Bring ihm bei, Gefühle zu benennen.
- Bring ihm bei, zu atmen.
- Akzeptiere deine Fehler und die von deinem Kind.
- Sei optimistisch und lächle dem Leben zu!

Resilienz Unterstützungsblatt



NUTZE DIES ALS HILFSMITTEL FÜR
DIE ZUBEREITUNG DES REZEPTE

DU KANNST SIE AUCH IN ANDEREN
SITUATIONEN VERWENDEN

1 - Einfühlsam

- Versetze dich in die **Lage** deines **Kindes**.
- **Beobachte** und **frage nach**, was es fühlt.

2 - Die Herausforderung verstehen

- Wenn du merkst, dass es ihm nicht gut geht oder dass er frustriert ist, sprich mit ihm.
- Versuche, seine **Gefühle** zu **verstehen** und zu **benennen**, damit es sie **wahrnimmt**.



Resilienz-Tasche

- Finde einige Spielzeuge oder Objekte gemeinsam, die deinem Kind Sicherheit und Vertrauen geben.
- Das können **Kuscheltiere**, Mamas oder Papas **persönliche Objekte**, **Spielzeug** usw. sein.
- Packt alles in einen Stoffbeutel.

3 - Finde resiliente Objekte

- Überlege gemeinsam mit deinem Kind, was noch nicht wie erwartet funktioniert hat.

- Versuche, **Vertrauen aufzubauen**, indem du die Aktivität mit **einem** der **Gegenstände** aus der Tasche **wiederholst**.

4 - Verwende Objekte, um die Herausforderung zu meistern

Offenheit

While learning to eat Raising world shapers

Was

Aufgeschlossenes Kind

Es hat damit zu tun, wie **aufgeschlossen**, **phantasievoll**, **kreativ** und **einfühlsam** dein Kind ist oder sein kann.

Ein aufgeschlossenes Kind, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit **Abwechslung bevorzugen**, **neue Erfahrungen** suchen, **neugierig sein** und seine Umwelt **wahrnehmen**.

ES BRINGT DEIN KIND BEI ZU PROBIEREN, BEVOR ES EINE ENTSCHEIDUNG TRIFFT, UND OHNE VORURTEILE ZU LERNEN UND ZUZUHÖREN.

Eigenschaften von aufgeschlossenen Kindern

- Neugierig
- Hinterfragen gerne Ideen
- Lebenslanger Lerner
- Empathisch

IST OFFENHEIT WICHTIG FÜR DEIN KINDT?

Ein aufgeschlossenes Kind **leidet weniger unter Stress**, ist daher **glücklicher**, hat **mehr Freunde**, **lernt gerne** und **verbindet sich mit den Situationen und Menschen** in seiner Umgebung, was zu seinen **Leadership-Eigenschaften** beiträgt.

Wieso



Wie

KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, SEINE OFFENHEIT ZU ENTWICKELN?

- Sei ein gutes Vorbild und zeige deinem Kind, dass du ein **lebenslang Lernende** bist
- Zeige ihm den **Wert von Vielfalt**
- Fördere **konstruktives Feedback** und das Verständnis für **andere Sichtweisen**
- Weise auf **Vorurteile** hin
- Mache dein Kind mit **verschiedenen Kulturen** und **Mentalitäten** vertraut
- Ermutige dein Kind, **verschiedene Freunden zu haben**.
- Bringe deinem Kind bei, wie **wichtig** es ist, anderen **zuzuhören**.

Offenheit Unterstützungsblatt



NUTZE DIES ALS HILFSMITTEL FÜR
DIE ZUBEREITUNG DES REZEPTES

DU KANNST SIE AUCH IN ANDEREN
SITUATIONEN VERWENDEN

Design Thinking zur Förderung von Offenheit:

Überlege dir eine **Herausforderung** für die Zubereitung des Rezepts (z. B. das Fehlen einer wichtigen Zutat).

Diese Aktivität wird deine Erfahrung beim **Kochen deutlich erweitern**, denn es geht um viel mehr als nur die Zubereitung eines Gerichtes—Du wirst in der Lage sein, **gemeinsam** mit deinem Kind eine **Lösung zu finden!**

- **2. Das Problem verstehen.** Würde sich das Rezept ändern, wenn diese Zutat fehlen würde? Könnte man sie ersetzen? Würde sich dies auf die beteiligten Personen auswirken (Personen, die die Mahlzeit mit euch teilen)?
- **1. Geh von einer Situation aus, die du mit deinem Kind ändern/lösen oder verbessern möchtest (eine Herausforderung oder ein Problem),** z. B. es fehlt eine Zutat.
- **Für wen** ist dieses Gericht gedacht? Bespreche mit deinem Kind, mit wem ihr diese Mahlzeit teilen werdet.
- Wende die **empathy map** an, um sich in die Lage dieser Personen zu versetzen und ihre Bedürfnisse zu verstehen.
- **3. Mach gemeinsam mit deinem Kind ein Brainstorming für Lösungen.** Wie könnt ihr dieses Problem lösen, ausgehend von deinen Erfahrungen und mit den Mitteln, die zur Verfügung stehen (Lebensmittel, Utensilien usw.)?
- **4. Experimentiere gemeinsam** mit deinem Kind und finde die beste Lösung. Werdet kreativ und versucht, schnell einen Weg zu finden, um die Bedürfnisse der Teilnehmer an der Mahlzeit zu erfüllen.
- **5. Teste und messe** die Ergebnisse mit deinem Kind, um die Lösung zu validieren. Ihr könnt den Teilnehmern auf spielerische Weise fragen, ob sie das Essen gefallen hat, z. B. mit Smiley-Aufklebern

