



# Charakterbildung

Vorlage Elternbrief  
Primarstufe

# Resilienz bei Kindern fördern



Resilienz bei Kindern fördern. Vorlage Elternbrief, Primarstufe  
Roland Bernhard, Johannes Gasser ([KPH Wien/Krems](#)) mit Hilfe von KI  
unter der Lizenz [CC0 1.0](#). Bildquelle: [ideogram.ai](#).



CHARAKTER  
INITIATIVE

Elternbrief Resilienz  
Titelseite



Betrifft: Wie Eltern die Resilienz ihrer Kinder fördern können.

## Liebe Eltern!

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, sich von Rückschlägen zu erholen und aus schwierigen Erfahrungen zu lernen. Im Alter zwischen 8 und 12 Jahren ist Resilienz besonders wichtig, da die Kinder in dieser Phase unabhängiger werden und komplexeren sozialen und akademischen Herausforderungen begegnen.

In unserer Schule bemühen wir uns, die Kinder zu stärken und in einer Weise zu befähigen, dass sie lernen, sich nach Rückschlägen schnell wieder zu erholen. In diesem Brief möchten wir grundlegende Informationen zum Thema Resilienz mit Ihnen teilen und konkrete Vorschläge machen, wie Sie die Resilienz Ihrer Kinder fördern können.

### Grundlegendes zum Thema der Resilienz

#### *Emotionale Intelligenz und Selbstwahrnehmung*

Ein Schlüsselement der Resilienz ist die emotionale Intelligenz. Kinder, die ihre eigenen Gefühle verstehen und angemessen darauf reagieren können, sind besser gerüstet, um mit Stress umzugehen. Selbstwahrnehmung ermöglicht es Kindern, ihre Reaktionen auf verschiedene Situationen zu erkennen und zu steuern.

#### *Die Rolle des Optimismus*

Optimismus ist eine weitere wichtige Komponente der Resilienz. Kinder, die lernen, Herausforderungen mit einer positiven Einstellung zu begegnen, sind oft widerstandsfähiger. Dies bedeutet nicht, negative Erfahrungen zu ignorieren, sondern aus Fehlern zu lernen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

#### *Bedeutung der sozialen Unterstützung*

Soziale Unterstützung ist für die Resilienz von Kindern unerlässlich. Starke Beziehungen zu Familie, Freunden und Lehrkräften bieten Kindern ein Sicherheitsnetz. Diese Beziehungen helfen ihnen, sich verstanden und geschätzt zu fühlen, was für die Bewältigung von Schwierigkeiten entscheidend ist.

#### *Schaffung einer sicheren und positiven Umgebung*

Eine sichere und positive Umgebung in der Schule und zuhause fördert das Wohlbefinden und die Resilienz. Kinder, die sich sicher und unterstützt fühlen, sind eher bereit, Risiken einzugehen und neue Herausforderungen anzunehmen.

#### *Die Bedeutung von Vorbildern*

Vorbilder spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Resilienz. Durch das Beobachten, wie Erwachsene Herausforderungen bewältigen, lernen Kinder wichtige Bewältigungsstrategien. Lehrkräfte und Eltern können durch ihr eigenes Verhalten wirksame Resilienzmodelle sein.





## **Zehn Tipps, wie Sie als Eltern die Resilienz Ihrer Kinder fördern können:**

1. *Vorbild sein:* Kinder lernen viel durch Beobachtung. Zeigen Sie ihnen, wie Sie mit eigenen Herausforderungen umgehen. Sprechen Sie über Schwierigkeiten, die Sie bewältigt haben, und was Sie daraus gelernt haben. Vermitteln Sie Ihrem Kind nicht, dass Sie "perfekt" sind und selbst keinen Herausforderungen begegnen.
2. *Emotionale Unterstützung bieten:* Ermutigen Sie Ihr Kind, über Gefühle zu sprechen, und zeigen Sie Verständnis. Versuchen Sie, emotionale Ausdrücke zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten oder zu kritisieren.
3. *Problemlösungsfähigkeiten fördern:* Helfen Sie Ihrem Kind, Probleme in kleinere, handhabbare Teile zu zerlegen. Diskutieren Sie mögliche Lösungen und lassen Sie Ihr Kind eigene Ideen entwickeln und ausprobieren.
4. *Selbstständigkeit ermutigen:* Geben Sie Ihrem Kind Raum, um eigene Entscheidungen zu treffen und selbst kleine Probleme zu lösen. Das stärkt das Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Lösen Sie keinfalls als Elternteil alle Probleme Ihrer Kinder! Sie nehmen ihnen damit die Chance, sich zu entwickeln.
5. *Positives Denken fördern:* Helfen Sie Ihrem Kind, in schwierigen Situationen das Positive zu sehen. Lehren Sie es, dankbar für das zu sein, was gut läuft, und Optimismus zu praktizieren.
6. *Soziale Kompetenzen stärken:* Ermutigen Sie Ihr Kind, Freundschaften zu pflegen und soziale Fähigkeiten wie Teilen, Zuhören und Kooperieren zu üben.
7. *Routinen und Strukturen schaffen:* Ein geregelter Tagesablauf gibt Kindern Sicherheit und Vertrauen. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Zeit für Schule, Spiel, Entspannung und Familie vorhanden ist. Fernsehen, Computerspielen oder sich mit dem Handy bis spät in die Nacht zu beschäftigen, wirkt sich negativ auf Ihr Kind aus.
8. *Stressbewältigung lehren:* Vermitteln Sie Ihrem Kind einfache Techniken zur Stressbewältigung, wie tiefe Atemübungen und Entspannungstechniken.
9. *Erfolge feiern und Misserfolge akzeptieren:* Loben Sie die Anstrengungen und Fortschritte Ihres Kindes, nicht nur die Erfolge. Helfen Sie ihm zu verstehen, dass Misserfolge Teil des Lernens sind.
10. *Unterstützende Umgebung schaffen:* Bieten Sie eine liebevolle und sichere Umgebung, in der sich Ihr Kind geschätzt und verstanden fühlt. Vermeiden Sie übermäßigen Druck und unrealistische Erwartungen.

Ihre Unterstützung und Ihr Engagement spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Resilienz Ihrer Kinder. Remember Sie sich daran, dass jeder Schritt, den Sie in Richtung der Stärkung ihrer emotionalen Intelligenz, Selbstwahrnehmung, Optimismus, sozialen Kompetenzen und Problemlösungsfähigkeiten unternehmen, eine Investition in ihre Zukunft ist.

Zusammen können wir unsere Kinder unterstützen, Herausforderungen nicht nur bewältigen zu können, sondern auch aus ihnen zu lernen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Wir danken Ihnen für Ihre fortwährende Unterstützung und Partnerschaft in diesem Prozess!

Freundliche Grüße,

