

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

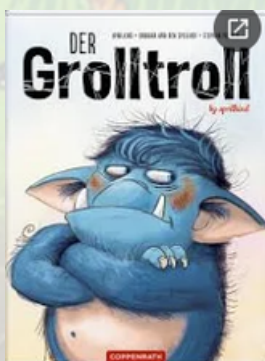
IM FOKUS: AUSHALTEN, WAS GERADE SCHWER IST

„Ich will aber!“ – „Das ist unfair!“ – „Ich kann das nicht!“ Sätze die man als Elternteil nur allzu gut kennt. Aber Frust gehört zum Aufwachsen dazu. Kinder können dabei viel lernen: Nicht alles gelingt sofort, Wünsche werden nicht immer erfüllt und schwierige Gefühle gehen wieder vorbei. Dazu brauchen Kinder aber **einfühlsame Erwachsene**, die sie begleiten, unterstützen und vorzeigen, wie man mit frustrierenden oder herausfordernden Situationen umgeht. Zuhören, Gefühle benennen und **gemeinsam** nach Lösungen suchen – das bringt Sicherheit. Gleichzeitig können Kinder eigene Erfahrungen machen und merken: „Ich schaffe das!“ Diese Fähigkeit stärkt fürs **ganze Leben**. Denn wer lernt mit Langeweile, Enttäuschung und unangenehmen Gefühlen umzugehen, braucht später weniger schnell Ablenkung oder sofortige Belohnung von außen. Gefühle selbst regulieren und Frust aushalten zu können, sind somit **wichtige Schutzfaktoren**.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG MIT IHREM KIND

- **Gefühle benennen und zulassen:** „Du bist gerade enttäuscht/wütend. Das darf sein.“
- **Grenzen halten:** Verständnis zeigen, aber nicht jedes „Nein“ zurücknehmen, nur um Frust zu vermeiden.
- **Selbstständigkeit fördern:** Nicht sofort alles abnehmen oder Lösungen anbieten – dem Kind zutrauen, selbst auszuprobieren.
- **Frust aushalten üben:** Verlieren, Warten, Langeweile und unerfüllte Wünsche bewusst als Lerngelegenheiten nutzen.
- **Sicherheit und Vertrauen geben:** Begleiten, ruhig bleiben und vermitteln: „Ich bin bei dir. Du kannst das schaffen.“



aprilkind
Barbara van den
Speulhof



Jesper Juul

„Wir müssen dem Kind helfen, selbst zu handeln, selbst zu wollen und selbst zu denken.“

Maria Montessori

