

Resilienz: Kinder stärken - wenn Situationen überfordern -

Manchmal fühlen sich Kinder von Situationen so überfordert, dass ihre Gefühle sie fluten. Sie fühlen sich Aufgaben oder Herausforderungen nicht gewachsen und die Emotionen überrollen sie.



Was Du als Begleitperson **in dieser Situation** tun kannst:

- Nimm an, das es gerade so ist.
- Wenn Du die Situation akzeptierst und annehmen kannst, hilfst Du euch beiden am meisten.
- Es ist okay und darf so sein.
- Bleibe wertfrei.
- Du musst das Erleben des Kindes nicht nachempfinden können, es ist sein Erleben und bedarf keiner Legitimation.
- Gib dem Kind den Raum, den es gerade benötigt und bleibe in Beziehung.
- Zeige Mitgefühl, kein Mitleid.
- Mache Dir bewusst, dass alle Gefühle sein dürfen und Indikatoren für die Bedürfnisse des Kindes sind.
- Atme bewusst und bleibe präsent.