



Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken

Robert Brooks, Sam Goldstein

Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken Robert Brooks, Sam Goldstein

 [Download Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs L ...pdf](#)

 [Online lesen Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken Robert Brooks, Sam Goldstein

376 Seiten

Pressestimmen

»Eine meisterhafte Zusammenstellung aktuellen Wissens zum Umgang mit Belastungen und Stress. Sie enthält wohldurchdachte Empfehlungen für Eltern, die ihren Kindern helfen wollen, mit belastenden Umständen umzugehen.«

Emmy E. Werner, Ph. D., die Grande Dame der Resilienzforschung

»Das Resilienz-Buch ist von begnadeten Therapeuten geschrieben, denn es ist ein ansprechendes, gut lesbares und hilfreiches Buch für Eltern.«

T. Berry Brazelton

»Die Fülle an Alltagsbeispielen hilft den Lesern bei der praktischen Umsetzung. Die themenspezifischen Kapitel laden zum Stöbern ein, und die bodenständigen Strategien stellen sicher, dass man ihre Ideen gut umsetzen kann.«

Publishers Weekly

»Die Autoren beschreiben, was Eltern und Erzieher dafür tun können, dass Kinder "stark" werden und die entscheidenden Ressourcen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Lebensbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Was Eltern und Erzieher auszeichnet, die ihren Kindern Resilienz vermitteln können: empathisch sein, richtig kommunizieren, die Kinder akzeptieren, ihre Kompetenzen fördern, ihnen helfen zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und Probleme zu lösen.«

Dr. med. Mabuse, März/April 2016

Widerstandskraft fördern

Interview mit Sam Goldstein

Lerndefizite, Gewalt und Perspektivlosigkeit sind heute in Schulen an der Tagesordnung. Handelt es sich hier vor allem um Symptome von Verletzungen und Vernachlässigung? Der Klett-Themendienst sprach mit Sam Goldstein, zusammen mit Robert Brooks Autor des "Resilienz-Buchs", über sein Erziehungskonzept und die Frage, was Schule, Lehrer und Eltern tun können, um Kinder widerstandsfähiger zu machen.

Wieso können manche Menschen ertragen, was andere verstört oder zerstört? Eine schlimme Kindheit, Schulverweis, Mobbing oder eine schwere Erkrankung - es gibt Kinder und Erwachsene, die in solchen Situationen nicht verzweifeln, sondern eine besondere Kraft entwickeln. Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz (lateinisch "resilire" = "zurückspringen"). Der Begriff stammt ursprünglich aus der Biologie und bedeutet dort Spannkraft, Elastizität und Beweglichkeit. Psychologen bezeichnen damit die seelische Widerstandskraft, die uns Krisen und Niederlagen meistern lässt und Schicksalsschläge bewältigen hilft.

Frage: Herr Goldstein, wie würden Sie die Erziehungsmethode, die Sie in Ihrem "Resilienz-Buch" beschreiben, in Bezug auf Schule und Lehrer zusammenfassen?

Goldstein: Das zentrale Element unserer Methode ist die Unterstützung für den Lehrer bei der Entwicklung widerstandsfähiger Persönlichkeiten. Effektive Erzieher verstehen und schätzen den lebenslangen Einfluss, den sie auf Schüler haben - eingeschlossen die Vermittlung von Optimismus und Widerstandskraft. Sie glauben, dass alle Schüler erfolgreich sein wollen und dass - wenn ein Schüler Schwierigkeiten hat - die

Erzieher sich fragen müssen, wie sie ihren Unterrichtsstil und ihre Lehrmethoden anpassen müssen, um den Bedürfnissen der Schüler gerecht zu werden. Sie sollten erkennen, dass die Aufmerksamkeit für die sozial-emotionalen Bedürfnisse von Schülern in keinem gesonderten Lehrplan steht, der die Zeit wegnimmt, die eigentlich für das Vermitteln akademischer Themen benötigt wird. Sie wissen, dass sie einfühlsam sein müssen, wenn sie eine gute Zusammenarbeit mit ihren Schülern wollen, und sollten versuchen, die Welt durch die Augen eines Schülers zu sehen. Sie sehen auch, dass Schüler motivierter sind, wenn sie die Verantwortung für ihre Bildung übernehmen. Sie arbeiten kontinuierlich daran, eine positive, respektvolle Beziehung zu den Schülern und Familien zu entwickeln und aufrecht zu erhalten.

Frage: Der Begriff "Kompetenzinseln" ist zentral in Ihrem Konzept. Was meinen Sie damit?

Goldstein: Wir benutzen die Metapher "Kompetenzinseln", um uns auf die Stärken zu beziehen, die jedes Kind hat. Weil Kinder mental belastbarer und selbstsicherer werden, wenn sie sich ihrer Stärken bewusst sind und wissen, dass diese Stärken von ihren Eltern geschätzt werden, ist es für Eltern besonders wichtig, die "Kompetenzinseln" ihrer Kinder zu erkennen und auszubauen. In unseren Kursen bitten wir Eltern, eine Liste mit den Stärken ihrer Kinder zu machen, und dann überlegen wir, wie man auf diesen Inseln aufbauen kann. Zum Beispiel hatten wir einen Jungen, der Probleme beim Lesen und in Folge dessen immer mehr Angst vor der Schule hatte. Seine Eltern haben seine künstlerische Begabung als Kompetenzinsel ausgemacht. Also hat dieser Junge, mit der Unterstützung seines Lehrers und des Direktors, bunte Schilder gemalt, die im Eingangsbereich der Schule aufgestellt wurden, zum Beispiel "Willkommen" oder "Besucher, bitte melden Sie sich im Büro an". Das erste, was er jeden Morgen gesehen hat, wenn er in die Schule kam, waren die Zeichen seiner Stärke. Das hat ihm geholfen, selbstsicherer und weniger ängstlich zu werden. Wir sollten weniger versuchen, unsere Kinder zu 'reparieren' und mehr nach Möglichkeiten suchen, ihre Stärken auszubauen.

Frage: Auseinandersetzungen und Streit auf dem Schulhof sind heute an der Tagesordnung. Wenn ein Kind sich nach einem Streit rechtfertigt, Sie aber wissen, dass es der Aggressor war - wie können Sie Empathie zeigen?

Goldstein: Wir haben herausgefunden, dass viele Eltern Empathie mit Nachgeben verwechseln. Empathie hat weder etwas mit Nachgeben noch mit Entschuldigungen für das inakzeptable Verhalten unserer Kinder zu tun. Empathie beinhaltet vielmehr, die Welt mit den Augen unserer Kinder zu sehen und Fragen zu stellen wie: "Wie kann ich mit meinen Kindern reden, so dass sie empfänglich für das sind, was ich zu sagen habe?" und "Will ich, dass jemand so mit mir spricht, wie ich mit meinem Kind spreche?" Wenn ihr Kind also in der Schule eine Auseinandersetzung beginnt, würden einfühlsame Eltern versuchen herauszufinden, was passiert ist. Sie würden die Gefühle, die das Kind zeigt, anerkennen (z.B. "Ich weiß, dass Du wütend warst"). Sie würden nicht nur bestrafen, sondern mit dem Kind diskutieren, wieso sein Verhalten nicht akzeptabel ist und das Kind dazu bringen, angemessenere Wege zu finden, seine Gefühle auszudrücken. Einfühlsame Eltern würden dann auch Konsequenzen ziehen, durch die ihr Kind aus der Situation lernen kann. Wir glauben: Je einfühlsamer die Eltern sind, desto mehr sind sie in der Lage, ihren Kindern beizubringen, was richtig und was falsch ist.

Frage: Welchen Einfluss hat die Schule auf die Widerstandsfähigkeit der Kinder?

Goldstein: Schulen können ein Ausgleich für die verletzenden Auswirkungen von Umständen sein, auf die die Individuen direkt wenig Einfluss haben. Schulen können Ungleichgewichte reduzieren, die in unserer Gesellschaft von Natur aus da sind. Schulen können fördern, erziehen und haben einen direkten Einfluss auf die Entwicklung verschiedenster Eigenschaften von Resilienz - eingeschlossen Selbstdisziplin, Problemlösungsfähigkeiten und soziale Kompetenzen.

Frage: Wie können Lehrer eine widerstandsfähige Persönlichkeit fördern?

Goldstein: Lehrer spielen mit ihren täglichen Interaktionen eine wichtige Rolle bei der Erziehung von

Kindern zu resilienten Persönlichkeiten. Sie helfen Schülern daran zu glauben, dass die Tatsache, ob sie lernen oder nicht, zu einem großen Teil von ihrer Motivation, ihrem Durchhaltevermögen und ihrer Anstrengung abhängt. Sie fördern einen Sinn für Verantwortung bei ihren Schülern. Sie helfen Schülern zu verstehen, dass Fehler ein wichtiger Teil des Lernprozesses sind. Sie unterstützen, sind respektvoll und immer darum bemüht, den Schülern zu helfen, gesunde Beziehungen zu Gleichaltrigen, Lehrern und Familienmitgliedern aufrecht zu erhalten.

Frage: Wie können Eltern und Lehrer zusammenarbeiten?

Goldstein: Die Allianz zwischen Eltern und Schulen gründet sich auf verschiedenen Prinzipien. Effektive Eltern-Lehrer-Beziehungen beruhen auf der Akzeptanz, dass Eltern und Lehrer Partner sind. Sie müssen regelmäßig Kontakt während des Schuljahres haben. Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrern sollte von dem Ziel geleitet sein, eine widerstandsfähige Persönlichkeit bei den Kindern zu entwickeln. Eltern und Lehrer müssen proaktiv sein, als ein Team zusammenarbeiten. Alle Eigenschaften einer resilienten Persönlichkeit werden an sich durch diese Beziehung verstärkt.

Das Interview führte Katharina Wilts vom Klett-Cotta Verlag. Werbetext

Das Resilienz-Buch für Kinder - in der günstigen broschierten Ausgabe Kurzbeschreibung

Was können Eltern tun, um ihre Kinder für die Belastungen des Lebens zu stärken? Dieser Frage widmen sich die erfahrenen Kindertherapeuten Robert Brooks und Sam Goldstein. Schritt für Schritt erklären sie, wie wir unseren Kindern dabei helfen können, ihre seelische Widerstandskraft zu entwickeln.

Wie kommt es, dass ein Kind Nackenschläge oder eine Niederlage gut wegsteckt, ein anderes dagegen daran zerbricht? Wieso gelingt es manchen Kindern, aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen? Welche Eigenschaften bringen diese Kinder mit, und welche Weichen für seelische Widerstandskraft werden schon in der Kindheit gestellt? Die Autoren, zwei erfahrene Kindertherapeuten, beschreiben, was die Eltern und Erzieher dafür tun können, dass die Kinder »stark« werden und die entscheidenden Ressourcen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Lebensbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Sie vermitteln Eltern und Erziehern die Zuversicht, dass sie ihren Kindern vieles mit auf den Lebensweg geben können, was ihnen die seelische Widerstandskraft gibt, die sie benötigen, um später auch selbstständig ihren Weg im Leben zurückzulegen.

Was Eltern und Erzieher auszeichnet, die ihren Kindern Resilienz vermitteln können:

- ? empathisch sein
- ? richtig kommunizieren
- ? die Kinder akzeptieren
- ? negative Lebensskripte ändern
- ? Kompetenzen der Kinder fördern
- ? Kindern helfen, Verantwortung übernehmen zu lernen
- ? Probleme lösen lernen

>>> Resilienz

lat. resilire = zurückspringen, stammt aus der Biologie und bedeutet dort Spannkraft, Elastizität und Beweglichkeit.

Psychologen bezeichnen damit die seelische Widerstandskraft, die uns Krisen und Niederlagen meistern lässt und Schicksalsschläge bewältigen hilft. Resilienz ist der Wille zu überleben.

»Eine meisterhafte Zusammenstellung aktuellen Wissens zum Umgang mit Belastungen und Stress. Sie enthält wohldurchdachte Empfehlungen für Eltern, die ihren Kindern helfen wollen, mit belastenden Umständen umzugehen.«

Emmy E. Werner, Ph. D., die Grande Dame der Resilienzforschung

Download and Read Online Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken Robert Brooks,
Sam Goldstein #8VGH5YLNWXJ

Lesen Sie Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein für online ebookDas Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein Bücher online zu lesen.Online Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein ebook PDF herunterladenDas Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein DocDas Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein MobipocketDas Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken von Robert Brooks, Sam Goldstein EPub