

Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Dieser Flyer richtet sich an Eltern von 6- bis 12-jährigen Kindern. Er soll Sie als Eltern für das Thema psychische Gesundheit sensibilisieren und Ihnen alltagsnahe Tipps geben, wie Sie die psychische Gesundheit Ihres Kindes stärken können. Die Empfehlungen haben wir auf der Grundlage von wissenschaftlicher Literatur und mit Inputs von Fachpersonen und Eltern erstellt.

Am besten hängen Sie den Flyer am Kühlschrank oder an einem anderen Ort auf, an dem Sie ihn häufig anschauen können. Versuchen Sie, einen Tipp nach dem anderen im Familienalltag umzusetzen.

Weitere Infos zum Thema erhalten Sie bei Ihrer Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt oder unter [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare).

#### Nachbestellung

Möchten Sie diesen Flyer an Bekannte oder Freunde weitergeben? Sie finden ihn unter [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare). Dort können auch weitere Exemplare nachbestellt werden.

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

E-Mail [fgw.gesundheit@zhaw.ch](mailto:fgw.gesundheit@zhaw.ch)  
Web [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)

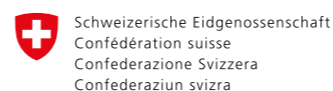
Ein Gemeinschaftsprojekt des Instituts für Gesundheitswissenschaften und des Psychologischen Instituts



Unter Beteiligung von:



Finanziert von:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Förderprogramm Interprofessionalität

07/2020

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

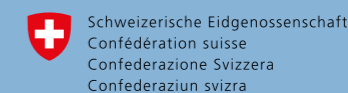
zhaw



Für Eltern von  
6- bis 12-jährigen  
Kindern.

# Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG



Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule



## Das macht Ihr Kind psychisch stark.



### «Mein Kind kann Probleme selber lösen.»

- Lassen Sie Ihr Kind Probleme alleine lösen. Helfen Sie nur, wenn es nötig ist, zum Beispiel indem Sie zusammen kleine machbare Handlungsschritte planen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiss, wo es sich Hilfe holen kann.
- Auch wenn es schwierig ist: Denken Sie daran, dass Ihr Kind durch Misserfolge dazulernt. Helfen Sie ihm, einen neuen Anlauf zu nehmen. Ihr Kind soll lernen, nicht vorschnell aufzugeben.



### «Mein Kind hat ein positives Bild von sich selbst.»

- Erkennen Sie die Stärken Ihres Kindes.
- Betonen Sie diese Stärken: «Ich finde es toll, dass du ...» oder «Du kannst besonders gut ...».
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass manchmal auch Kritik wichtig ist. Fehler zu machen, hat nichts mit Schwäche zu tun. Kritik kann uns helfen, uns zu verbessern.
- Zeigen Sie Ihrem Kind: «Wir haben dich lieb, so wie du bist.» Und: «Du musst nicht besser sein als andere, um ein wertvoller Mensch zu sein.»
- Anerkennen Sie, wenn Ihr Kind sich bemüht, etwas zu schaffen. Feiern Sie gemeinsam kleine Fortschritte.



### «Mein Kind traut sich etwas zu.»

- Lassen Sie Ihr Kind sinnvolle Aufgaben selbst übernehmen. Zum Beispiel selbst kochen, etwas reparieren oder sich um das Haustier kümmern.
- Solche Erfolgserlebnisse sind wichtige Erfahrungen, die dem Kind zeigen sollen: Ich kann etwas beeinflussen!
- Ein Erfolgserlebnis kann auch sein, jemandem zu helfen oder selbst etwas herzustellen.



### «Mein Kind sieht die positiven Dinge im Leben.»

- Helfen Sie Ihrem Kind, auch bei negativen Erlebnissen einen positiven Ausblick zu entwickeln – nach Tiefen kommen auch wieder Höhen.
- Eine optimistische Haltung lässt sich trainieren: Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag ein schönes Erlebnis aufschreiben oder zeichnen, zum Beispiel in einem Tagebuch.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über die Erlebnisse eines Tages aus, erzählen Sie beide, was heute gut gelaufen ist und was weniger.
- Ein Abendritual kann helfen, den Tag positiv abzuschliessen und erholsam zu schlafen.

### «Mein Kind kann mit seinen Gefühlen umgehen.»

- Gehen Sie auf die Gefühle Ihres Kindes ein. Benennen Sie seine Gefühle, zum Beispiel: «Kann es sein, dass du traurig/wütend/enttäuscht bist?»
- Seien Sie interessiert und fragen Sie nach, wenn Ihr Kind von einer schwierigen Situation erzählt.
- Überlegen Sie gemeinsam Strategien, wie das Kind mit Gefühlen umgehen kann. Zum Beispiel, wenn es traurig ist, mit Eltern oder einem Kuscheltier kuscheln oder sich ablenken.
- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie offen mit Gefühlen umgehen. Kinder übernehmen viele Verhaltensmuster durch Abschauen von den Eltern: Erklären Sie Ihre Gefühle und wie Sie damit konstruktiv umgehen.



### «Mein Kind hat regelmässig freie Zeit.»

- Finden Sie heraus, bei welchen Tätigkeiten sich Ihr Kind gut entspannen kann, zum Beispiel beim Lesen oder Musikhören.
- Ihr Kind braucht täglich Zeit, um sich selbst zu beschäftigen und sich zu entspannen. Auch Nichtstun ist eine wichtige Aktivität. Sie hilft, besser durch stressreiche Zeiten zu kommen.



### «Mein Kind und wir Eltern verstehen uns gut in der Familie.»

- Planen Sie regelmässig Zeit ein, in der Sie als Mutter oder Vater oder gemeinsam als Eltern etwas Schönes mit Ihrem Kind unternehmen.
- Entscheiden Sie sich gemeinsam oder lassen Sie immer abwechselnd ein anderes Familienmitglied entscheiden, was Sie zusammen machen.
- Tragen Sie Konflikte zwischen Familienmitgliedern fair aus, indem Sie allen zuhören und Entscheide begründen.
- Strukturieren Sie den Alltag. Alltägliche Rituale wie ein gemeinsames Essen schaffen Verlässlichkeit. Es muss nicht immer ein spezieller Ausflug sein.



### «Mein Kind verbringt regelmässig Zeit draussen.»

- Gehen Sie mit Ihrem Kind in die Natur, zum Beispiel in den Wald oder an einen Fluss. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung und reduziert Stress.



### «Mein Kind kann sich offline beschäftigen.»

- Legen Sie Zeiten ohne Benutzung von digitalen Medien (Smartphone, Tablet, Laptop, TV u.s.w.) fest, zum Beispiel keine Benutzung vor den Hausaufgaben oder beim Essen.
- Mediennutzung am Abend kann zu späten Einschlafzeiten führen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend schläft. Schlaf ist wichtig für die Gesundheit von Kindern: 6- bis 12-jährige Kinder sollten 9 bis 12 Stunden pro Tag schlafen.
- Benutzt Ihr Kind regelmässig digitale Medien, dann zeigen Sie Interesse an dem, was es macht. Kinder wünschen sich, dass die Eltern sich interessieren für das, was sie digital tun.
- Seien Sie ein Vorbild: Zeigen Sie, dass auch Sie für bestimmte Zeit auf digitale Medien verzichten können.



### «Mein Kind hat gute Freunde.»

- Gute Freunde kümmern sich, respektieren sich, lassen sich Freiheiten und unternehmen Dinge, die beide/alle mögen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Freunde ihm gut tun und wie es dazu beitragen kann, gute Freundschaften zu schliessen und zu pflegen.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich mit anderen Kindern zu treffen, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Hobby oder zu Hause.