

Auf dem Weg Selbstbewusstsein zu erlangen

Was unsere Kinder dabei unterstützt

Müttern und Vätern ist es wichtig, dass Kinder glücklich aufwachsen und gesund sind. Aus den einst kleinen Hasen sollen mal selbstbewusste Mädchen und Jungen werden, die einen guten Blick für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer haben. Mütter und Väter wünschen sich, dass ihre Kinder verantwortungsbewusste Erwachsene werden und schwierige Situationen gut meistern können.

Eltern und andere für Kinder wichtige Bezugs- und Vertrauenspersonen haben bei diesem Entwicklungsprozess eine bedeutende Rolle. Sich seiner selbst bewusst werden – was heißt das eigentlich für Heranwachsende?

Kinder lernen im Laufe der Zeit und Schritt für Schritt sich ihrer Selbst bewusst zu werden.

Selbstbewusstsein ist die Gewissheit darüber, dass wir dazugehören und von uns wichtigen Personen akzeptiert werden. Sich seiner selbst bewusst sein meint zudem, dass wir stark sind und Fähigkeiten besitzen, schwierige Situationen zu meistern.

Selbstbewusstsein hilft kleinen und großen Mädchen und Jungen, die Herausforderungen des Lebens besser anzunehmen und aus sich selbst heraus zu verändern. Es nützt ihnen, Probleme zu überwinden. Selbstbewusstsein hilft Kindern zu sagen: „Ich kann“ und „Ich will“ und „Ich bin so“. Im Alltag mit Kindern gibt es viele Möglichkeiten dies zu unterstützen:

Den feinen Unterschied zwischen Ermutigung und Lob beachten

Lob und Ermutigung verfolgen manchmal einen unterschiedlichen Zweck.

Lob könnten Kinder als eine Art Belohnung einschätzen. Eltern bewerten von sich heraus etwas als positiv und äußern dies. Meist sind dies Leistungen vom Kind. Im besten Fall spornt dies Kinder an. Was aber, wenn eine Leistung nicht so gut ausfällt, Kinder sich aber dennoch viel Mühe gegeben haben? Oder etwas gerade nicht ihre Stärke ist? Oder Kinder nur dann etwas tun, wenn sie dafür belohnt werden? Dann ginge das Loben in eine Richtung, die Eltern eher vermeiden wollen oder es ist in bestimmten Situationen gar nicht möglich zu loben.

Ermütigung ist ein Geschenk, das sich niemand verdienen muss. Ermütigung kann für Bemühungen und Verbesserungen gegeben werden. Sie ist auch eine Möglichkeit, dem Besonderen Beachtung zu schenken. Sie kann jeder Zeit gegeben werden, sogar dann, wenn das Kind sich abmüht oder eine Niederlage erlitten hat. Im Wort steckt das entscheidende Wörtchen *MUT* (*erMUTigen*). Mut ist ein wichtiger Teil des Selbstbewusstseins. Ermütigung hilft Kindern zu lernen, an sich selbst zu glauben. Es geht darum, das Kind als Ganzes zu sehen – mit seinen Stärken und Schwächen. Ermütigung hilft Kindern beizubringen, nicht perfekt sein zu müssen. Ermütigung zeigt Kindern, dass sie dazugehören. Oft beschrieben Ermütigungen „nur“ genau das, was passiert ist, was wir sehen und hören. Mit ermutigenden Worten bringen wir ebenfalls zum Ausdruck, wenn wir Bemühungen und Verbesserungen wahrnehmen und positives Verhalten sprachlich äußern.

Ein gutes Maß zwischen Lob und Ermutigung finden

Sollen wir denn gar nicht mehr loben? NEIN! Manchmal ist Lob hilfreich und total sinnvoll. Und wir alle mögen hin und wieder auch eine Belohnung. Lob ist angebracht und dann auch ermutigend, wenn Kinder hart arbeiten oder sich angestrengt haben und etwas erreichen. Das Maß ist entscheidend. Mit ermutigenden Worten sind wir viel mehr bei unseren Kindern, weil wir ihnen etwas über sie selbst sagen oder Vermutungen äußern und weniger, was wir von ihnen halten. Wichtig ist zudem, dass Kindern klar ist, wofür oder weshalb sie gelobt werden. Begründungen sind daher sehr wichtig.

Respektvoll und fair sein

Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre wichtigsten Bezugspersonen bedingungslos an sie glauben. Damit unterstützen sie die kleinen Welteroberer auch an sich selbst zu glauben. Sie wollen zudem fair behandelt werden. Dabei gilt es zum Beispiel Vergleiche mit anderen Kindern zu vermeiden.

Geduld und realistische Erwartungen an Kinder helfen ihnen einen guten Blick für sich selbst zu entwickeln. Menschen sind nun mal verschieden. Wir können hoffen, dass sich unsere Tochter wie wir selbst für Musik interessiert und Klavier spielen lernt oder genauso offen und mutig das Klettergerüst besteigt, wie der Bruder, ABER wir sollten uns mit den Erwartungen zurückhalten. In stressigen Alltagssituationen dürfen wir uns zudem manchmal gerne fragen: Würde ich so, wie ich gerade mit meiner trotzenden Tochter oder meinem bockigen Sohn umgehe auch mit meiner besten Freundin oder besten Freund umgehen?

Kindern gegenüber sprachlich ausdrücken, wenn ihnen etwas gelingt und sie kooperieren

Na klar, der Alltag mit Kindern ist manchmal anstrengend. Oft bemerken wir dann all die Dinge, die nicht so gut laufen: wir ermahnen, schimpfen, setzen Grenzen, verbieten usw. Wir sind froh, wenn alles glatt läuft und sich der Stress in Grenzen hält. Dabei wollen alle, dass Kinder im Alltag kooperieren und sehr oft tun sie dies auch. Und genau diese Momente gilt es viel mehr zu sehen und den Kindern zu sagen, dass uns ihr Verhalten unterstützt, freut oder wir beeindruckt über etwas sind. Wir könnten viel öfter danke sagen, wenn das Kind 15 oder 30 Minuten ganz alleine gespielt hat und so Dinge im Haushalt schneller erledigt werden konnten, oder sich mit den Geschwistern freuen und wertschätzen, wenn es heute mal keinen Streit gab. Mit der Aufmerksamkeit für positive Dinge im Alltag verstärken wir genau dieses Verhalten. Es lohnt sich also lieber die rosarote als die schwarze Brille im Alltag aufzuhaben.

*Janet Berg
STEP-Elterntainerin*

Selbstbewusstsein ist für alle wichtig – Ideen für Groß und Klein

- Setzen Sie die rosarote Brille auf und schreiben Sie mal einen Liebesbrief an ihr Kind. Was finden Sie alles toll an ihrer Tochter/ ihrem Sohn? Worüber haben Sie sich in der letzten Zeit besonders gefreut? Probieren Sie es mal aus – die Wirkung und die Reaktion ist beeindruckend.
- Ändern Sie mal die Perspektive. Schauen Sie sich vermeidlich negative Eigenschaften mal genauer an und drehen quasi die Medaille um. Was hat es denn Positives, wenn jemand immer das letzte Wort hat? Was kann es denn auch bedeuten, wenn jemand langsam die Dinge verrichtet?
- Sich selbst ermutigen und belohnen. Wann haben Sie sich eigentlich das letzte Mal selbst ermutigt oder belohnt? Schaffes Sie sich in der nächsten Woche mal einen persönlichen Höhepunkt nur für sich selbst. Belohnen Sie sich selbst für eine geschaffte Sache.
- Wertschätzung und Ermutigung für alle. Nehmen Sie sich mal vor eine ganze Woche lang täglich einmal was Nettes zu sich selbst zu sagen – gleich morgens, wenn sie in den Spiegel schauen – und im Laufe des Tages drei Mal zu ihrem Kind. Was ist am Ende der Woche anders?

Die Sprache der Ermutigung – Beispiele

„Klasse. Heute hast du es schon so weit geschafft, bald kannst du ganz alleine Fahrrad fahren.“

„So ein hoher Turm. Den hast du ganz alleine gebaut. Jetzt bist du stolz, stimmt's?“

(Auch wenn kleine Kinder die Worte selbst nicht alle verstehen. Allein unser Ausdruck im Gesicht und die ermutigende Stimme wirken.)

„Den ganzen Tag habt ihr zusammengespield und ward dabei ganz freundlich zueinander. Wunderbar. Ich freue mich, wenn ihr euch beide gut versteht.“

„Heute hast du dich so schnell angezogen, gewaschen und Zähne geputzt. Wir kommen richtig pünktlich los. Weiter so.“

„Zusammen waren wir beide richtig schnell. Vielen Dank für deine Hilfe.“