MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Mehr MUT und Selbstvertrauen für Ihr Kind

Wohl alle Eltern wünschen sich mutige und selbstbewusste Kinder, die ihre Bedürfnisse ohne Angst äußern oder schwache Kinder unterstützen.

Kinder, die sich selbst vertrauen und an sich glauben, besitzen eine Reihe von Fähigkeiten, die mit Vetrauen und Selbstvertrauen, innerer Sicherheit, Stärke, aber auch mit Mut und Entschlusskraft zu tun haben.
Zu wenig Selbstvertrauen, Unsicherheit, Angst, Depression, Einsamkeit und mangelnder Leistung verbunden.
Der Grundstein, die Basis für das Selbstwertgefühl wird von den Eltern in den ersten 6 Lebensjahren des Kindes gelegt. Indem die Bedürfnisse des Babys zuverlässig und liebevoll erfüllt werden, entwickelt das Kleinkind ein tiefes Vertrauen zu den Menschen, die es umgeben. Dieses Vertrauen wird als Urvertrauen bezeichnet.
Die Erfahrungen, die ein Kind in diesen prägenden Jahren macht, ist entscheidend für das Selbstwertgefühl eines Menschen.

Kinder reifen erst allmählich zu kleinen Persönlichkeiten heran und diese Entwicklung ist sehr störungsanfällig. Damit aus einem hilflosen Säugling eine selbstbewusste und starke Persönlichkeit wird, braucht jedes Kind viel Liebe und Geborgenheit, Aufmerksamkeit und Zuwendung, aber auch Förderung und Ansporn.

Damit sich Selbstvertrauen entwickelt sind zwei Komponenten nötig:

Innere und äußere Sicherheit

Ein Mensch mit gutem Selbstwertgefühl braucht immer beides. Das Bewusstsein, eine dem eigenen Vermögen entsprechende Leistung vollbracht, etwas geschafft oder geschaffen zu haben - und die Würdigung von außen.

Kinder brauchen für ihre innere Sicherheit, und Gelassenheit, Eltern, auf die sie sich uneingeschränkt verlassen können.

Beate Hell
Referat für Kinderbetreuung
Beratung&Service
Koordinationsstelle f. Gleichstellung, Frauenförderung
u. Geschlechterforschung

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Um dieses Ziel zu erreichen, werden Eltern große Anstrengungen abverlangt, Mühen, die sich aber lohnen, denn zufriedenene, ausgeglichene und selbstbewusste Kinder sind wohl der schönste Lohn für Eltern.

Es sind nicht die großen dramatischen Situationen, die das Selbstbild und das Selbstwertgefühl von Kindern beeinflussen, sondern die vielen kleinen alltäglichen Rückmeldungen und Vertrauensbeweise, die wir unseren Kindern schenken.

Grenzen und Regeln, Normen und Werte

Normen und Werte geben Halt, Orientierung und Schutz!

Kinder brauchen die Verlässlichkeit von Regeln, die ihnen in unserer verwirrenden Welt den Weg zeigen und ihnen einen Rahmen bieten, indem sie sich sicher bewegen können und indem sie agieren können. Grenzen, Normen und Werte schaffen Sicherheit für das Kind, da es weiss, in welchem Rahmen es agieren und handeln kann und somit wirken sie sich diesbezüglich auch positiv auf das Sebstwertgefühl aus.

Grenzen müssen durch klare Regeln aufgezeigt werden, also erkennbar und transparent. Kinder müssen lernen, diese zu akzeptieren, was die Einhaltung der Konsequenz von Elternseite vorraussetzt.

Kinder sollen ethische Normen, Werte und Ideale kennen lernen und erfahren, um sich in schwierigen Situationen entscheiden zu können, wie sie sich verhalten sollen. Das Vorleben dieser Grundsätze durch Bezugspersonen trägt zur Gewissensbildung maßgeblich bei.

Dies bedingt jedoch auch, dass Eltern ihren Kindern Grenzen aufzeigen müssen um „NEIN“ zu sagen. Dieses „NEIN“ zu lernen und zu begreifen, ist für Kinder und Eltern ein mühseliger Vorgang, der für ihre Entwicklung aber sehr wichtig ist.

Kinder, die begriffen haben, dass ein „Nein“ auch ihrer eigenen Sicherheit dient, werden sich später besser abgrenzen können gegenüber Drogen, Bandenkriminalität ect.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Kommunikation

Von großer Bedeutung für die Entwicklung und das Selbstwertgefühl ist ein fairer sprachlicher Umgang mit den Kindern. Kinder haben ein Recht auf eindeutige Kommunikation, denn sie lernen noch.

Durch positive Kommunikation entstehen positive Beziehungen!

Positive Kommunikation ermöglicht, dass das Gespräch zwischen Menschen interessanter, lebendiger und intensiver wird. In einem interessanten, intensiven, lebendigem Leben haben Drogen und sinnlose Ersatzvergnügen später keinen Platz. Man braucht sie nicht.

Überprüfen Sie Ihre eigenen Kommunikation. Sprechen Sie vorrangig in Gebotssätzen oder unterhalten Sie sich einfach mit ihren Kindern? Wichtig ist, dass die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Kindern immer wieder die Erziehungsebene verlässt und zu einer Unterhaltung wird.
Hier einige weitere Anregungen, worauf Eltern hinsichtlich ihrer Kommunikation achten sollten:

- Vermeiden Sie jegliche Form von Ironie oder Sarkasmus. Kinder können damit nicht umgehen, denn sie verstehen solche Sätze nicht: Wenn ein Kind etwas kaputt gemacht hat, wird es mit Verwirrung reagieren, wenn Sie ihm sagen würden: „Das hast du aber toll hingekriegt!“

- Verwenden Sie keine paradoxen Botschaften. Achten Sie darauf, dass Ihre Aussagen mit Ihren nonverbalen Signalen übereinstimmen. Wenn Sie mit einem traurigen Gesicht sagen: „Schön, dass du da bist!“, wird es sich über die Mitteilung nicht freuen können.

- Verordnen Sie keine Gefühlslagen. Wenn ein Kind über Schmerzen klagt, dann sind da Schmerzen. Allein schon deshalb, weil das Kind daran glaubt. Versuchen Sie Ihrem Kind nicht einzureden, dass es keine Schmerzen hat. Dadurch kann es auf Dauer den Kontakt zu den eigenen Gefühlen verlieren.

- Erweisen Sie sich gegenüber Ihrem Kind als klar und eindeutig. Selbst wenn Sie eigenen Zweifel haben, machen Sie keinen Hehl daraus. Unsere Kinder können vermutlich besser als wir damit umgehen, dass die komplizierte Welt der Gegenwart alles andere als widerspruchsfrei ist.

Indem wir uns fair und offen mit unseren Kindern austauschen, gewinnen sie zusätzlich an Kraft und Selbstvertrauen.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

WIR –Gefühl

Gemeinsamkeit gibt Sicherheit und weckt soziale Kompetenz

„Soziale Kompetenz“ wird durch gemeinsame Aktivitäten ausgebildet. Stärken Sie das WIR- Gefühl ihres Kindes, indem Sie sich für gemeinsame Ziele einsetzen oder indem Sie ihm interessante Geschichten aus Ihrer Familie erzählen. Lassen Sie ihr Kind stolz auf den einen oder anderen Verwandten, auf die eine oder andere Familiengeschichte sein!

Gemeinsam durch gestandenen Krisen, gemeinsam bewältigte Misserfolge (Mit einem „Miteinander schaffen wir es..!“) stärken das WIR- Gefühl des Kindes.

Ein Kind mit einem guten Selbstwertgefühl weiß und erfährt:

- **Ich werde geliebt, so wie ich bin!**
- **Ich kann mich auf meine Eltern verlassen!**
- **Ich weiß, was ich kann, und was ich nicht kann!**
- **Ich bin einzigartig! Ich gehöre dazu!**
- **Ich kenne Regeln, Normen und Werte, mit denen ich mich in der Welt zurecht finden kann!**

Wenn Eltern ihren Kindern mit Achtung und Wertschätzung begegnen, ihnen Freiraum und Vertrauen schenken, aber auch Grenzen setzen und Wertvorstellungen vorleben, geben Sie ihnen ein gutes Rüstzeug mit auf den Weg in ein zufriedenes glückliches Leben.

Beate Hell
Referat für Kinderbetreuung
Beratung&Service
Koordinationsstelle f. Gleichstellung, Frauenförderung
u. Geschlechterforschung

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Einige weitere Hinweise , mit denen Sie das Selbstwertgefühl Ihrer Kinder steigern können

- Je positiver das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Eltern, umso größer ist auch das Selbstwertgefühl der Kinder.
  Seien Sie ein gutes Vorbild und arbeiten Sie daran, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken bzw. aufzubauen.

- Anerkennende lobende Worte sind der einfachste, schnellste und beste Weg, um das Selbstwertgefühl eines Menschen zu stärken. Loben Sie wenigstens einmal am Tag Ihr Kind bzw. ein Verhalten von ihm. Loben Sie ihr Kind auch dann, wenn ihm etwas nicht gelungen ist - nämlich dafür, dass es den Versuch unternommen hat.

- Nehmen Sie Ihr Kind einmal am Tag in den Arm und sagen Sie ihm: „Ich mag dich!“ „Ich bin froh, dass du da bist!".

- Halten Sie sich mit Kritik zurück und wenn Sie kritisieren, dann nur das Verhalten und niemals die Person.

- Vertrauen Sie ihrem Kind, indem Sie es nicht übermäßig behüten und einengen und ihm altersgemäße Freiräume gewähren.

- Sagen Sie ihrem Kind ab und zu die Zauberformel „Ich vertraue dir!“. Sie kann kleine Wunder bewirken.

- Heben Sie kleine Erfolge hervor und greifen Sie Missgeschicke als eine Gelegenheit auf, aus denen ihr Kind Erfahrung sammeln und etwas lernen kann.

- Stärken Sie die Fähigkeit Ihres Kindes, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, indem es z.B. ein kaputtes Spielzeug im Geschäft selbst reklamiert

- Lachen Sie ihr Kind niemals aus oder verspotten es, wenn es etwas falsch gemacht hat. Es könnte ein Leben lang darunter leiden.

- Nehmen Sie die Meinung ihres Kindes ernst, auch wenn Sie anderer Auffassung sind. Sätze, die mit „Findest du nicht auch….?“beginnen, sind ein guter Ansatz, um mit dem Kind im Gespräch zu bleiben.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

- Lassen Sie Ihr Kind an Entscheidungen der Familie teilhaben. Wenn es z.B. an der Gestaltung des Gartens teilhat oder die Farbe des neuen Autos auswählen darf, fühlt es sich angenommen und akzeptiert.

- Fördern heißt auch fordern: Geben Sie nicht zu schnell auf, wenn Ihr Kind sich etwas nicht traut. Bewahren Sie Geduld und ermuntern Sie es. Fördern Sie Ihr Kind, indem sie es positiv bestärken, um sich der Herausforderung zu stellen.

- Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild sind. Je mutiger Sie sich selbst bei Ungerechtigkeiten auf dem Spielplatz oder bei anderen Gelegenheiten zeigen, umso eher wird auch Ihr Kind den Mut finden, sich zu wehren.

Viel Mut, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen für Ihr Kind
wünscht Ihnen

das Referat für Kinderbetreuung

Beate Hell
Referat für Kinderbetreuung
Beratung&Service
Koordinationsstelle f. Gleichstellung, Frauenförderung
u. Geschlechterforschung

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Literaturtipps

Für Kinder

- Isabel Abedi (Hg)
  „Leila Schwein schreit NEIN!“
  Vlg: ars edition, ab 4 Jahren (Bilderbuch)

- Mymi Doinet
  „Leo hat eine feuerrote Brille“
  Vlg: Pattloch, ab 3 Jahren (Bilderbuch)

- Holde Kreul (Hg.)
  „Ich und meine Gefühle“
  Vlg. Loewe

- Christine Jüngling
  „Indianerkind Kleiner Adler“
  Vlg: Albarello, ab 4 Jahren (Bilderbuch)

- Möntner Petra
  „Sophie wehrt sich“
  Vlg: Kerle bei Herder, ab 5 Jahren (Bilderbuch)

- Lorenz Pauli
  „Mutig,mutig“
  Vlg: Atlantis, ab 5 Jahren (Bilderbuch)

  Elisabeth Zöller
  „Jetzt bist du dran“
  Vlg. Loewe, ab 8 Jahren

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Für Eltern

- Rosemarie Portmann(Hg.),
  „**Mut tut gut!“**
  Geschichten, Lieder und Gedichte vom Mut haben und Mut machen
  Arena Vlg. 1997, ISBN 3-401-04497-4

- Boglarka Hadinger (Hg.)
  „**MUT zum Leben machen** - Selbstwertgefühl und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken“
  Vlg: Lebenskunst

Literaturhinweise

Suer P.; „Selbstbewußtsein der Kinder stärken“, http//www.familienhandbuch.de

Hadinger B.; „Mut zum Leben machen“, Vlg, Lebenskunst, Tübingen

Fachdienst Familie Sozialer Dienst, Fachbereich Kinder, Jugendliche und Familien; Broschüre: „ Acht Sachen, die Erziehung stark machen“, Stadt Osnabrück

Schubert M.; „Ich mag mich“- Wie man das Selbstbewußtsein von Kindern stärken kann“, Mag.11

Der Katholische Familienverband Tirol;
Broschüre:„ Kindern MUT Machen“- Selbstwertgefühl und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken“