

Selbstwertgefühl stärken



Wie kann man auf unterschiedliche Kinder sinnvoll eingehen, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken?

Unsere Kinder sollen gestärkt an Selbstwertgefühl, innerer Stabilität und Sicherheit durch Kindheit, Jugendalter und das ganze Erwachsenen-Leben gehen. Das ist für die meisten Eltern einer der Hauptwünsche für ihr Kind. Dabei haben sie viele Möglichkeiten, im Alltag dieses Ziel zu verfolgen und im Blick zu behalten. Kinder sind sehr verschieden in ihrem Wesen. Die einen ruhig und ausgeglichen, trauen sich noch nicht so viel. So geht es beispielsweise Emily, die sieben Jahre ist: Sie wollte bisher noch nie alleine beim Bäcker Brötchen kaufen oder am Telefon eine Verabredung mit Freunden treffen. Das sollten bisher immer die Eltern für sie regeln. Sie hat auch große Sorge vor der Klassenfahrt, die demnächst ansteht. Tobias, sechs Jahre alt, hingegen ist wild, laut und voller Tatendrang. Er hat viele spontane Ideen, die seine Eltern immer wieder vor schnellen Regelungsbedarf stellen. Heute möchte Tobias am liebsten sofort und alleine mit dem Fahrrad zum nächsten Kiosk fahren, um ein Eis zu kaufen.

Dipl. Sozialpädagogin Anne Temme und Dipl. Psychologin Sina von Conta arbeiten als systemische Familientherapeutinnen in der Erziehungsberatungsstelle Jasperallee und geben wichtige Tipps:

Gesehen werden

Wichtig ist für Kinder, dass sie die Erfahrung machen, dass es so in Ordnung ist, wie sie eben sind und dass es für alle Situationen verkraftbare Lösungen gibt. Wenn Eltern sich wortreich aufregen oder das Kind unter Druck setzen und überfordern, ist es häufig für keinen hilfreich. Für Emily könnte es vermutlich eher hilfreich und stärkend sein, wenn ihre Eltern geduldig sind und abwarten können, bis Emily auch so weit ist mit dem Telefonieren oder bis sie eine Kleinigkeit kaufen geht. Man kann ruhig mal gezielt Mut machen oder Belohnungen in Aussicht stellen, falls sie sich doch mal trauen sollte.

Bei Klassenfahrten in den jungen Jahrgängen kommt es immer mal wieder vor, dass ein Kind einfach noch nicht so weit ist. Dann könnte es stärker sein, wenn man die Grenze des Kindes respektiert, als es zu etwas zu nötigen, was es dann nur unter großer Anspannung irgendwie durchhält. Hilfreich könnte auch ein Plan B sein: Emily könnte vorher anfangen zu üben, indem sie beispielsweise bei der Oma oder bei einer Freundin übernachtet. Dann können alle, Eltern und Emily, ein besseres Gespür dafür bekommen, ob es mit der Klassenfahrt klappen kann oder nicht.

Tobias hingegen braucht bei seiner spontanen Idee eher gute Begleitung. Vielleicht kann ein Elternteil zum Kiosk mitfahren und aufpassen. Das ist im Alltag nicht immer sofort möglich. Vielleicht kann akut eine gute Alternative zum Eis gefunden werden und die Radtour zum Kiosk auf einen geeigneten Zeitpunkt verschoben werden.

Kinder brauchen es, dass sie gesehen werden, wie sie sind und dass man sich individuelle Lösungen ausdenkt, die zum Kind passen. Das stärkt sie in der Herausbildung ihrer Persönlichkeit.

Klare Grenzen

Eindeutigkeit und Klarheit darüber, was sein darf und was nicht, sind ungemein hilfreich auf dem Weg zum Großwerden. Wenn für Tobias unklar bleibt, ob er nun alleine fahren darf oder nicht, ist Tobias vermutlich eher verunsichert und genervt, oder er beschließt einfach selbst zu fahren und bringt sich dadurch in Gefahr. Die klare Ansage „Alleine darfst du nicht fahren, sondern nur zu Fuß gehen“ führt vielleicht zu einer kurzen Enttäuschung mit Maulen. Für Tobias ist es hilfreicher, wenn die Eltern das aushalten können, weil Tobias dann lernt, sich auf die gegebenen Rahmenbedingungen einzustellen und sich zu arrangieren.

Bei Emily hingegen könnten die klaren Grenzen vielleicht eher darin bestehen, dass man aufpasst, ihr nicht zu viel abzunehmen. Sie kann etwa zuhause Aufgaben übertragen bekommen, die sie ganz alleine bewältigt. Oder Ihre Eltern achten darauf, ihr nicht das Antworten abzunehmen, wenn sie von Nachbarn oder an der Fleischertheke angesprochen wird. Wenn Emily nicht antworten will, sollte das respektvoll akzeptiert werden.

Klare Grenzen fördern die gute Stimmung: Wer gelassen Grenzen setzt, reagiert weniger genervt und angespannt auf seine Kinder.

Die gute Stimmung

Die gute Stimmung und die gute Beziehung zum Kind sind ein ganz zentraler Punkt. Dazu gehört, dass Eltern und andere erziehende Personen im Umgang mit dem Kind in ihrer Stimmlage und ihrer Art und Weise immer zugewandt bleiben, auch in den schwierigen und

anstrengenden Situationen. Es gibt viele Begriffe dafür, wie man diese Art und Weise nennen kann: gelassen, freundlich, anständig, deutlich. Auch klare Grenzen wie: „Der Fernseher wird jetzt ausgestellt“ oder die Aufforderung, das Zimmer aufzuräumen, sollten mit einer ernsten und anständigen Stimme ausgesprochen werden. So wie man vielleicht mit Kollegen ein schwieriges oder heikles Thema besprechen würde: anständige, ernste Stimme, deutliche, klare Worte. Eltern senden so immer die Botschaft mit: du bist es wert, ernst genommen zu werden. Das ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Erlebt ein Kind hingegen erziehende Personen, die genervt oder aggressiv reagieren, laut werden, fängt ein Kind an, an sich selbst zu zweifeln, sich schlecht und schuldig zu fühlen. Es bekommt womöglich das Gefühl, dass es keine Lösungen für Situationen gibt. Das kann dazu führen, dass das Selbstwertgefühl sinkt – und oft auch die Frustrationstoleranz.

Das genaue Hinhören

Zur guten Beziehung zwischen Eltern und Kind gehört auch das genaue Hinhören. Wie geht es dem Kind? Was sind seine Beweggründe? Was braucht es jetzt am meisten? Um das herauszufinden, müssen die Erwachsenen manchmal fantasie reich Rückschlüsse ziehen aus den Berichten der Kinder. Warum-Fragen hingegen sind leider nicht hilfreich, weil jüngere Kinder diese in der Regel nicht beantworten können.

So könnte es beispielsweise sein, dass Emily irgendwann aus ihrer Klasse berichtet, dass ihr dort bestimmte Kinder schon mal etwas weggenommen haben und sie dann nicht wusste, was sie hätte tun können. Führt diese Erfahrung eventuell zu der Sorge, dass ihr so etwas auf der Klassenfahrt auch passiert und dass sie deshalb nicht mitfahren möchte? Die Eltern könnten Emily diese Idee nun direkt mitteilen und fragen, ob sie sich das so richtig zusammenreimen. Häufig bekommen die Eltern dann weitere Informationen und haben neue Anhaltspunkte für geeignete Lösungen.

Gemeinsame schöne Zeit

Nicht zu vergessen ist die gemeinsame schöne Zeit zwischen Eltern und Kindern. Dazu gehört alles, was man gemeinsam machen kann: Gesellschaftsspiele, Vorlesen, Schwimmen gehen, Kuscheln im Bett, sich Witze erzählen oder zusammen Rad fahren. So signalisieren Eltern ihrem Kind immer wieder, dass es schön ist und Spaß macht, mit ihm zusammen zu sein. Das ist eine sehr wichtige Erfahrung für Kinder und stärkt auch das familiäre Zusammengehörigkeitsgefühl.

Gelassen dem Alltagswahnsinn begegnen

Die Kinder in die Kita oder Schule bringen, arbeiten gehen, den Haushalt machen, viele Termine koordinieren und dabei die Partnerschaft, Freundschaften und sich selbst nicht vergessen! Diesen Spagat zu schaffen, kostet die meisten Familien Energie – und oft auch Nerven. Vieles kann man nicht verändern, manche Sorgen begleiten Familien lange, manches ist jedoch veränderbar. Und darauf den Blick zu richten, lohnt sich häufig: müssen es wirklich alle Termine im Alltag sein, oder lässt sich da was reduzieren? Und wie sieht es mit den eigenen Ansprüchen aus? Manchmal hilft es, sich einzugestehen, dass in einem Leben mit Kindern die Zeit für eigene Hobbys oder entspannte Paarzeiten sich deutlich reduziert oder wegfällt. Eltern müssen trotzdem schauen, dass ihr Akku nicht ausbrennt. Gerade für alleinerziehende Mütter und Väter sind diese Zeitfenster oft sehr klein, aber eben auch besonders wichtig. Diese kleinen Inseln im stressigen Alltag helfen, aufzutanken: Für die eine

ist es der wöchentliche Sport, für die andere kann es die Tasse Kaffee zwischendurch sein, die sie bewusst in aller Ruhe trinkt. Gestärkten und gelasseneren Eltern bleibt dann mehr Energie, um den normalen Alltagsturbulenzen mit Kindern, wie beispielsweise „ich will mich nicht alleine anziehen“ oder „ich räum später auf, chill mal, Papa!“ mit deutlich mehr Ruhe und Souveränität zu begegnen. So bleibt hoffentlich mehr Gelassenheit, das Familienschiff durch den alltäglichen Familienwahnsinn zu segeln.

Und wenn es mal schwer fällt, die Kinder zu stärken, wenn Sie Fragen zum Thema haben oder sich Sorgen machen, gibt es folgende Angebote:

Erziehungsberatungsstelle Jasperallee, Jasperallee 44, Braunschweig, 0531/340814

Erziehungsberatungsstelle Domplatz, Domplatz 4, Braunschweig, 0531/45616

Auf der Homepage www.b-e-j.de gibt es weitere Informationen.

Für Jugendliche und junge Erwachsene gibt es die Jugendberatung bib, Domplatz 4, Braunschweig,

0531/52085