

27. April 2020

Was Kinder im Alltag stark macht

Wir alle wünschen uns Kinder, die dem Leben mit Mut begegnen; die mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen wissen.

Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen, ihre Schwächen akzeptieren und sich selbst annehmen können. Aber wie werden Kinder stark? Eine Anleitung.

Text: Fabian Grolimund

Illustration: Petra Dufkova / Die Illustratoren

Das Wichtigste zum Thema:

Wenn wir darüber sprechen, wie wir Kinder stärken können, tauchen immer wieder zwei Begriffe auf: Eltern erzählen, dass sie ihrem Kind gerne zu **mehr Selbstvertrauen verhelfen** oder **seinen Selbstwert**

stärken möchten.

In diesem Text erfahren Sie, was sich hinter diesen beiden Begriffen verbirgt, was sie unterscheidet und wie wir als Eltern oder Lehrperson sowohl das Selbstvertrauen als auch das Selbstwertgefühl eines Kindes stärken können.

Der erste von sechs konkreten Tipps von Fabian Grolimund lautet zum Beispiel: «Nutzen Sie Probleme, um Ihr Kind zu stärken.» **Weitere Tipps finden Sie im vollständigen Artikel.**

U

nter Selbstvertrauen verstehen wir eine Einschätzung der eigenen Kompetenz. Wir verfügen über ein gesundes Mass

an Selbstvertrauen, wenn wir uns etwas zutrauen, bei Schwierigkeiten nicht gleich aufgeben, eigene Ziele verfolgen und uns auf Herausforderungen einlassen.

Der Begriff geht auf den US-amerikanischen Psychologen und Philosophen William James zurück, der bereits 1890 schrieb, dass unser Selbstvertrauen wächst, wenn wir Erfolge erzielen.

Heute sprechen Psychologen meist von

Selbstwirksamkeit und meinen damit die Überzeugung, durch das eigene Handeln etwas bewirken zu können.

**Kinder
mit
einem
hohen
Selbstwertgefühl
mögen
sich
selbst
und
gehen
liebervoll
mit
sich
um.**

Das Selbstvertrauen eines Kindes entwickelt sich, wenn es im Alltag immer wieder erleben darf:

- Ich kann etwas! Ich habe Stärken und Talente.

- Ich mache Fortschritte, wenn ich mich anstrenge und übe.
- Ich kann Probleme selbständig lösen.
- Ich kann mit Misserfolgen und Rückschlägen umgehen.
- Ich kann mich meinen Sorgen und Ängsten stellen und sie überwinden.
- Andere greifen meine Ideen auf und lassen sich von mir begeistern.

Nachfolgend sechs Tipps, wie Eltern ihr Kind im Alltag stärken können und wie das Kind ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln kann.



DOSSIER

Das starke Kind

Hier bin ich, ich kenne mich und ich finde mich gut, wie ich bin.

Selbstbewusstsein ist eine Frage der Haltung.

Tipp 1: Nutzen Sie Probleme, um Ihr

Kind zu stärken

Kinder stossen im Verlauf ihres Lebens immer wieder auf Probleme. Als Eltern fühlen wir uns oft dazu gedrängt, für unser Kind sofort eine Lösung bereitzustellen. Dabei übersehen wir, dass jedes Problem auch eine Gelegenheit für das Kind darstellt, zu wachsen und wichtige Problemlösefertigkeiten zu entwickeln.

Indem wir nur so viel helfen wie nötig und das Kind mehr und mehr in die Entwicklung einer Lösung einbeziehen, leiten wir es an, Schwierigkeiten selbst zu bewältigen. Als Eltern können wir für unser Kind da sein, wenn es von Problemen erzählt, ihm zuhören, es durch Fragen anleiten, über mögliche Lösungen nachzudenken, und interessiert nachfragen, was funktioniert hat und was nicht. Zugleich können wir Erwachsene uns durch solche Situationen zum Nachdenken anregen lassen: Was könnte mein Kind daraus lernen? Wie könnten wir als Familie an diesem Hindernis wachsen?

Wenn die Probleme zu gross sind, sollten wir eingreifen. Aber bei kleineren Konflikten und Schwierigkeiten ist es für das Kind hilfreicher, wenn wir ihm signalisieren, dass wir ihm etwas zutrauen, anstatt ihm jeden Stein aus dem Weg zu räumen.

Die Zuversicht, auch in Zukunft mit Misserfolgen, Rückschlägen und Problemen zurechtkommen zu können, entsteht nicht dadurch, dass wir nie Schwierigkeiten bewältigen müssen. Sie entsteht, wenn wir gelernt haben, dass wir wieder aufstehen, wenn wir hinfallen, Lösungen finden, wenn wir nachdenken, und Menschen im Hintergrund haben, die für uns da sind, uns beistehen und uns etwas zutrauen.

**Es ist
hilfreich,
wenn
Kinder
im
Alltag
mitemleben,
dass
ihren
Eltern
auch
nicht
alles
leichtfällt.**

Tipp 2: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es sich lohnt, beharrlich zu sein

Um zu lernen, schwierige Aufgaben zu lösen und uns auf etwas Neues einzulassen, benötigen wir eine gute Portion Frustrationstoleranz.

Je mehr ein Kind meint, alles sofort begreifen und können zu müssen, desto schwerer wird es ihm fallen, sich beharrlich auf etwas einzulassen.

Für die US-amerikanische Psychologin Carol Dweck ist es dabei hilfreich, wenn Kinder ein dynamisches statt ein statisches Selbstkonzept entwickeln. Menschen mit einem dynamischen Selbstkonzept gehen davon aus, dass sie sich entwickeln und dazulernen können. Sie denken: «Das kann ich noch nicht» und machen sich mit Ausdauer und Interesse ans Werk. Menschen mit einem statischen Selbstkonzept denken hingegen: «Das kann ich – und das kann ich nicht.»

Die Forschung zeigt, dass das Selbstkonzept wie eine sich selbsterfüllende Prophezeiung wirkt: Wer glaubt, dass vor allem Begabung und Intelligenz entscheidend sind, gibt bei

Fehlern und Misserfolgen rasch auf. Wer glaubt, dass man vieles lernen und sich weiterentwickeln kann, bleibt beharrlich, überwindet Rückschläge eher und hat weniger Angst vor Herausforderungen.

Als Eltern und Kindergärtnerinnen können wir bei Kindern ein dynamisches Selbstbild fördern, indem wir immer wieder den Zusammenhang zwischen Übung und Erfolg herausstreichen. Dabei profitieren Kinder von Erwachsenen, die (je nach Kind auch kleine) Fortschritte sehen, sich mit dem Kind darüber freuen und ihm bewusst machen, dass man Fähigkeiten mit der Zeit entwickelt und sich eigene Bemühungen auszahlen.

EIN STARKES KIND SAGT VON SICH:

Ich bin

...

- als Mensch
liebenswert.
- verantwortlich
für das, was
ich tue.
- zuversichtlich,
dass ich mit
Heraus-
forderungen
und
schwierigen
Gefühlen
umgehen
kann.
- mir
bewusst,
dass mein
Wert als
Mensch
nicht von
meinen
Leistungen
abhängt.

Tipp 3: Erzählen Sie Ihrem Kind von Ihren eigenen Schwierigkeiten

Wir können Kindern auch zu mehr Beharrlichkeit verhelfen, indem wir uns als Modell anbieten. Es ist hilfreich, wenn Kinder im Alltag immer wieder miterleben können, dass ihren Eltern auch nicht alles leichtfällt.

Wenn die Eltern bei Schwierigkeiten geduldig und hartnäckig bleiben und zu sich selbst sagen: «Okay, ruhig Blut, du hast irgendwo einen Fehler gemacht, lies die Bedienungsanleitung nochmals genau durch», werden die Kinder, die sie beobachten, merken, dass es manchmal etwas Geduld erfordert, um auf eine Lösung zu kommen.

In diesem Sinne ist es auch hilfreich, wenn wir Kindern von Zeit zu Zeit von eigenen Schwierigkeiten erzählen und davon, wie wir ihnen die Stirn bieten.

Der kanadische Soziologieprofessor Morris Rosenberg definierte 1965 Selbstwertgefühl als eine Haltung oder Einstellung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen. Nach seiner Definition empfindet sich ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl als «gut genug»; er glaubt, dass er als Mensch wertvoll ist und kann sich mit seinen positiven und negativen Facetten annehmen – ohne sich

deswegen selbst zu bewundern oder dies von anderen zu erwarten.

Beim Selbstwertgefühl steht somit nicht die Kompetenz im Vordergrund, sondern die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit. Kinder mit einem hohen Selbstwertgefühl mögen sich selbst und gehen liebevoll mit sich um.

Um diese Haltung zu entwickeln, sind wir auf Erfahrungen mit anderen Menschen angewiesen, die uns das Gefühl geben, liebenswert zu sein. Das Selbstwertgefühl Ihres Kindes wird gestärkt, wenn es beispielsweise erleben darf:

- Ich habe Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen und mich verstehen.
- Ich habe Freunde, die mich gernhaben und mich so akzeptieren, wie ich bin.
- Wir haben eine Kindergärtnerin, die sich für uns interessiert und uns ernst nimmt.
- Ich fühle mich in meiner Familie eingebunden und willkommen.
- Meine Eltern fangen mich auf, wenn ich strauchle. Sie mögen mich auch, wenn ich etwas nicht kann oder ihre Erwartungen nicht erfülle.
- Mein Umfeld nimmt meine Stärken,

positiven Eigenschaften und liebenswerten Seiten wahr und gesteht mir meine Schwächen zu.

Ein hohes Selbstwertgefühl entwickeln wir dann, wenn wir erfahren dürfen, dass wir Teil einer Gemeinschaft sind, die uns annimmt, versteht, respektiert und in der wir uns geborgen fühlen.



DOSSIER

Resilienz

Ein resilienter Mensch kann mit Niederlagen und Verlusten umgehen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit möchten Eltern auch ihren Kindern mitgeben.

Tipp 4: Ich verbringe gerne Zeit mit dir

Als Eltern tun wir vieles für unsere Kinder. Manchmal kommt aber in der Hektik des Alltags das Wichtigste zu kurz: gemeinsam schöne Momente verbringen.

Wann immer wir mit unseren Kindern Zeit

verbringen und ihnen das Gefühl schenken, dass wir das Zusammensein mit ihnen geniessen, gemeinsam lachen, etwas erleben, toben und rangeln und uns gegenseitig zuhören können, stärken wir nicht nur die Beziehung zum Kind, sondern auch sein Selbstwertgefühl.

EIN STARKES KIND SAGT VON SICH:

Ich kann ...

- mich über Erfolge freuen.
- aus Misserfolgen und Fehlern lernen.
- mich durch Anstrengung und Übung - verbessern.
- Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden.
- mit anderen sprechen,

- wenn mich
Sorgen
quälen.
- mir Hilfe
und
Unterstützung
holen, wenn
ich sie
benötige.

Tipp 5: Lassen Sie sich von Ihrem Kind helfen

Unser Selbstwertgefühl wächst, wenn wir einer Gemeinschaft etwas zurückgeben und Verantwortung übernehmen dürfen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind beim Kochen helfen, bitten Sie es, eine kleine Besorgung zu machen oder einen Moment auf das kleinere Geschwister aufzupassen.

Wenn die Aufgabe herausfordernd ist und Ihr Kind spürt, dass seine Hilfe Sie wirklich entlastet, merkt es, dass es gebraucht wird – ein wunderbares Gefühl.

Tipp 6: Wir nehmen dich so an, wie du bist

«Jetzt mach doch nicht so ein Theater!»,
«Davor braucht man doch keine Angst zu haben», «Das ist doch nicht schlimm»: Wir Erwachsenen erliegen rasch der Versuchung, Kindern ihre Gefühle abzusprechen. Oft möchten wir ihnen damit sogar helfen.

Kindern gelingt es besser, ihre Gefühle kennenzulernen und damit umzugehen, wenn wir diese zulassen. Dazu reicht es meist, wenn wir das Gefühl benennen («das ärgert dich gerade sehr») und darauf vertrauen, dass das Kind mit seinem Frust oder der Trauer umgehen kann.

EIN STARKES KIND SAGT VON SICH:

Ich habe

•••

- Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen, aber auch eigene Standpunkte vertreten.
- Menschen

in meinem
Leben, die
mich so
annehmen
und lieben,
wie ich bin.

- Menschen,
die mir
helfen, wenn
ich Hilfe
brauche,
und mich
gleichzeitig
darin
bestärken,
selbstbestimmt
zu handeln.
- Werte, die
mir wichtig
sind und für
die ich mich
einsetzen
kann und
will.