



Das
Selbstwertgefühl
von Kindern
stärken

Ein Vortrag von Caroline Märki

family/lab.ch

Ziel der heutigen Erziehung sind junge Erwachsene mit einer psychischen und mentalen Gesundheit und einer guten psychosozialen Kompetenz.





Erwachsene



Beziehung



Kind/Jugendliche/r

Prof. Dr. Gerald Hüther (Hirnforscher)

- In Beziehung sein ist ein grosses Bedürfnis eines Kindes.
- Die Qualität der Beziehung entscheidet über unser Wohlbefinden.
- Je besser die Beziehung zum Kind ist, desto weniger Erziehungsmassnahmen müssen angewendet werden.



Ein gesundes Selbstwertgefühl

- ist hilfreich um mit anderen Menschen zufriedene Beziehungen einzugehen.



Ein gesundes Selbstwertgefühl

- ist hilfreich um mit anderen Menschen zufriedene Beziehungen einzugehen.
- ist ein wichtiger Bestandteil um sich als Mensch wohl zu fühlen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl

- ist hilfreich um mit anderen Menschen zufriedene Beziehungen einzugehen.
- ist ein wichtiger Bestandteil um sich als Mensch wohl zu fühlen.
- **ist das beste Fundament für das Lernen.** Lernen in der Schule, aber auch Lernen im Alltag.

Ein gesundes Selbstwertgefühl

- ist hilfreich um mit anderen Menschen zufriedene Beziehungen einzugehen.
- ist ein wichtiger Bestandteil um sich als Mensch wohl zu fühlen.
- ist das beste Fundament für das Lernen. Lernen in der Schule, aber auch Lernen im Alltag.
- **hilft Schwierigkeiten im Alltag zu meistern z.B. Umzug, Schulwechsel, Scheidung.**

Was können Eltern und Fachpersonen dazu beitragen, dass sich das Selbstwertgefühl der Kinder positiv entwickelt?



Selbstwertgefühl



Selbstvertrauen

Selbstvertrauen - Was ich kann

Ist immer proportional zur Qualität meiner Leistung.

Kann man entwickeln.

Selbstvertrauen wird gestärkt durch Lob, Zusprache und Bewunderung.

Selbstwertgefühl - Was ich bin

Wieviel und wie gut ich über mich selbst Bescheid weiss.
= Quantitative Dimension.

Wie gut nehme ich das an, was ich über mich weiss?
= Qualitative Dimension.

Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist,
wenn das Kind erleben darf,



Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist,
wenn das Kind erleben darf,

...dass seine
Integrität
respektiert wird.

Integrität eines Menschen heisst...

...seine physischen und psychischen Grenzen und Bedürfnisse respektieren.

= Eigenart

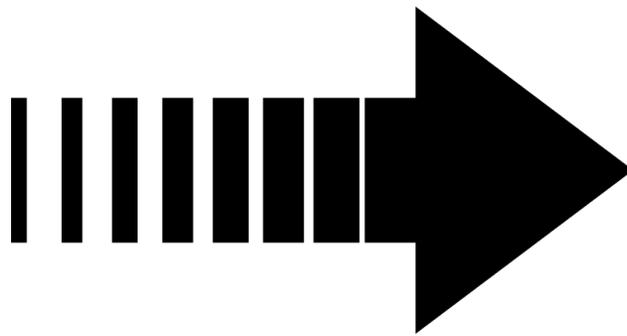


Eine Kränkung geschieht, wenn diese wertvolle menschliche
Eigenheit (Integrität) nicht mit Respekt behandelt und
damit in Frage gestellt wird.

Es macht einen Unterschied, ob ich das Kind als falsch hinstelle,
oder ob ich von ihm etwas verlange, weil ich es so will - und
nicht, weil ich das Kind verändern will.

Definitionsmacht in der Erziehung

Die Definitionsmacht ist die häufigste und destruktivste Art die Integrität eines Kindes zu verletzen.





“Kindern zu erzählen, wie verkehrt sie sind, bedeutet ganz eindeutig eine Kränkung ihrer Integrität.”

Jesper Juul

Eltern und Fachpersonen müssen lernen auszudrücken, wer sie sind und wofür sie stehen, statt den Kindern vermitteln zu wollen, wie sie sein sollten.

«Das Gras wächst nicht
schneller, wenn man
daran zieht.»

Afrikanische Sprichwort



Anerkennung = «Gesehen werden»

Wenn ein Kind in seinem «Sein» gesehen wird, wenn die Eltern dies in Worte formulieren, dann fühlt sich das Kind verstanden.



Was Kinder wirklich brauchen, ist, dass ihre Bezugspersonen sie so wahrnehmen, wie sie gerade sind. Und das wird schwierig, wenn der Blickwinkel der Eltern immer in Richtung Zukunft geht.

«Wer akzeptiert wird, indem er so geliebt wird, wie er ist, kann gedeihen.»

Martin Buber



Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist,
wenn das Kind erleben darf,

...dass seine
Integrität
respektiert wird.

...dass es
anerkannt wird.

Anerkennung

- Ist urteilsfrei.
- Ist eine Wertschätzung.
- Basiert auf Respekt.
- Das Kind wird «gesehen».

Lob

- Ist eine Art Belohnung.
- Die Leistung vom Kind wird gewertet.
- Kann süchtig machen.
- Das Kind lernt, etwas zu tun, um anderen zu gefallen. Es zweifelt an sich, wenn es kein Lob bekommt.
- Kann entmutigend wirken.

Wertende Kommunikation steht der Anerkennung im Weg.

Das
Selbstwertgefühl
wird gestärkt...

...wenn wir von mindestens einer wichtigen Person in unserem Umfeld bewusst „gesehen“ und akzeptiert werden.

...wenn wir erleben, für andere Menschen wertvoll zu sein, ohne uns verstellen oder etwas leisten zu müssen.

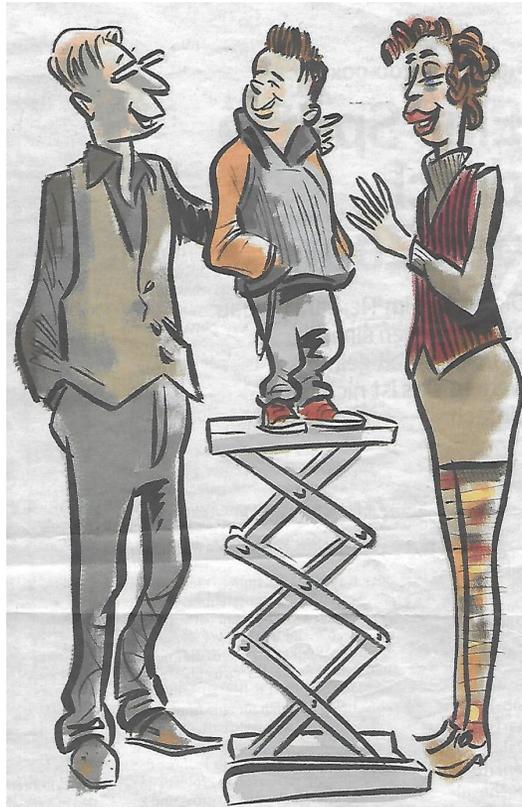
Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist,
wenn das Kind erleben darf,

...dass seine
Integrität
respektiert wird.

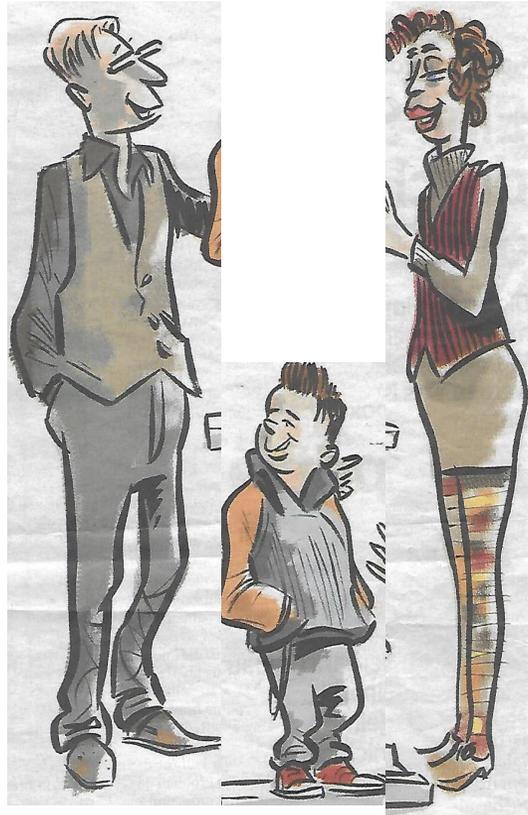
...dass es
anerkannt wird.

...dass es
gleichwürdig
behandelt wird.

Nicht Gleichberechtigung



Subjekt - Subjekt Beziehung



In einer gleichwürdigen Beziehung werden die Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse beider Seiten gleich ernst genommen und nicht mit dem Hinweis auf Alter abgetan oder ignoriert.

Die Lust oder Unlust
anderer Menschen ernst
zu nehmen bedeutet
jedoch keine
Verpflichtung, sich
danach zu richten.

Wunsch/Lust

Ich kann mich für die Wünsche
meines Kindes interessieren, ich
muss sie aber nicht alle erfüllen.

Bedürfnis

Nähe, Sicherheit, Schlaf, Nahrung.

Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist,
wenn das Kind erleben darf,

...dass seine
Integrität
respektiert wird.

...dass es anerkannt
wird.

...dass es
gleichwürdig
behandelt wird.

...dass man ihm
persönliche
Verantwortung
vorlebt.



Soziale Verantwortung

Beide Formen berühren fundamentale Wertvorstellungen und sind für die Entstehung von einem respektvollen Miteinander wichtig.



Persönliche Verantwortung

Soziale Verantwortung

Zu Überverantwortlichkeit bei den Eltern kann es kommen, wenn die Elternrolle eine grosse Bedeutung für das eigene Selbstwertgefühl hat.



Verantwortung und Kontrolle abgeben

Weniger gebraucht zu werden, kann Unsicherheit und Angst auslösen und zu einem Statusverlust der Eltern führen.

Persönliche Verantwortung übernehmen für...

- ... das eigene Leben.
- ... seine Gefühle.
- ... sein Handeln.
- ... die eigenen Werte.
- ... seine Integrität.



Schuldzuweisung

Konflikte zwischen Kindern und Erwachsenen verlaufen destruktiv, weil die Erwachsenen die Verantwortung für sich selbst nicht übernehmen.

Stattdessen missbrauchen sie die Energie, um anderen die Schuld zu geben.

Pflege und Stärkung der eigenen Integrität

Dies darf keinesfalls mit hemmungslosem Egoismus verwechselt werden.

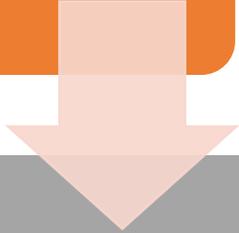
Es geht darum, sich zu kennen und seine Grenzen seinem Umfeld mitzuteilen.

Was nicht bedeutet, dass sich alle danach richten müssen.

Persönliche Verantwortung zu übernehmen heisst...

Schutz für den Einzelnen und Stärkung der Gemeinschaft.
Und es ist der schnellste Weg sein Selbstwertgefühl zu steigern.

Persönliche Verantwortung: Wer sich gut um sich selbst kümmert...



...Kann sich auch um andere kümmern.
Soziale Verantwortung



Freiheit/Vielfalt

Eltern können heute in vielem selbst entscheiden, was sie wollen und was nicht.

Freiheit beginnt beim ICH.

Diese Freiheit entbindet den Menschen nicht von der Verantwortung für das, was er macht und sagt.

«Fehler machen»

Kinder nehmen keinen Schaden an den Fehlern ihren Eltern, solange diese die Verantwortung dafür übernehmen, und aus ihnen klüger werden.

«Die besten Eltern machen 20 Fehler pro Tag»

Jesper Juul

Eltern bekommen mit der Geburt ihres ersten Kindes einen kostenlosen Kurs, was Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Führerschaft angeht.



Die Aufgabe der Eltern ist es, Raum zu schaffen, damit ihr Kind sein kann, wer es ist.

Diese Sicht ist der Anfang jeder erwachsenen Beziehung.