

Wer – Wie – Was

Mai 2022

Kinder stark machen: Tipps für Eltern

Dem Kind Resilienz, innere Stärke mitzugeben ist ein großes Ziel vieler Eltern. Aber was können Eltern ganz konkret tun, um das Selbstwertgefühl ihrer Kinder zu stärken?

Eltern sehen ihre Kinder gerne als mutige, freundliche und lösungsorientierte Menschen, aber nicht jedem Kind sind diese Eigenschaften angeboren. Was können Eltern tun?

Kinder werden im Laufe ihres Lebens immer wieder an Probleme gelangen. Lassen Sie Ihr Kind das Problem selbst lösen oder stehen Sie beratend zur Seite. So entwickelt es ein gesundes Selbstvertrauen.

Ermutigen Sie Ihr Kind nach einem Misserfolg weiterzumachen. Die Forschung zeigt, dass Kinder gut mit Misserfolgen umgehen können, wenn sie glauben, dass sie sich durch Anstrengung verbessern können. Sie geben hingegen rasch auf, wenn sie den Eindruck haben, eine Leistung hinge von Intelligenz oder Begabung ab.

Ein starkes Selbstbewusstsein kann nur derjenige entwickeln, der sich und seine Gefühle kennt. Um dies zu erreichen, brauchen Kinder die Gelegenheit, über sich und ihre Wahrnehmung zu sprechen. Fragen Sie Ihr Kind regelmäßig, wie es ihm geht und was es denkt, so bekunden Sie Wertschätzung. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und Interesse an seiner Sicht der Dinge haben. So geht Selbstbewusstsein stärken.

Ganz wichtig zum Aufbau eines guten Selbstwertgefühls ist die Anerkennung von Eltern, Erzieherinnen und Freunden. Dabei ist darauf zu achten, dass es sich um authentisches Loben handelt. Loben Sie positives Verhalten, Bemühungen oder Strategien Ihres Kindes, nicht dessen Erfolge. So fühlt sich Ihr Kind um seiner selbst willen geliebt, und nicht wegen seiner Erfolge. Ein positiver Satz könnte lauten: „Prima, dass du bis zum Ende mitgemacht hast, obwohl du nicht mehr gewinnen konntest.“

Kinder brauchen Unterstützung und Hilfe, wenn sie an sich selber zweifeln, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Das passiert besonders dann, wenn sie neue Dinge ausprobieren sollen, etwas aber nicht gleich gelingt. Ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder, etwas Neues auszuprobieren und bieten Sie Ihre Hilfe und Unterstützung erst an, wenn Ihr Kind selber nicht weiter kommt. Sagen Sie: „Fang schon mal an, ich helfe dir, wenn du nicht mehr weiter kommst.“

Nehmen Sie sich einmal pro Tag die Zeit, Ihr Kind zu umarmen und ihm zu sagen, dass Sie es lieb haben. Koppeln Sie diese Liebesbekundung nicht an einen Erfolg oder Misserfolg.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es einfach nur deswegen geliebt wird, weil es Ihr Kind ist. Das wird sein Selbstbewusstsein stärken. Sagen Sie: „Ich bin sehr glücklich darüber, dass du mein Kind bist.“

„Dich gibt es nur einmal!“ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es einmalig und etwas Besonderes ist. Vergleichen Sie es nie mit anderen, denn dadurch würde seine Selbstachtung untergraben. Wenn Sie andere gegenüber Ihrem Kind hervorheben, vermitteln Sie damit, dass Ihr Kind nicht in Ordnung und nicht liebenswert ist.

Um ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, müssen Kinder schon früh lernen, dass Fehler Teil des Lebens sind. Niederlagen und Misserfolge gehören einfach dazu. Je eher Kinder das lernen, desto leichter fällt es ihnen auch, Frustrationen wegzustecken und einen neuen Versuch zu starten. Eltern, die ihren Kindern alles abnehmen möchten, tun ihnen damit keinen Gefallen. Diese Form der Überbehütung führt dazu, dass Kinder keine innere Stärke entwickeln und mit Problemen nicht umgehen können. „Probiere es noch einmal, irgendwann schaffst du es garantiert.“

TERMINE! TERMINE!

Bitte auf unsere Internetseite schauen:
www.kita-wahrenholz.de

Verantwortlich für Text und Layout:
Marion Weseloh