



**SO STÄRKE ICH DAS SELBSTBEWUSSTSEIN
MEINES KINDES!**

INHALT DES HEUTIGEN ABENDS

1. Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein

Begriffsklärung

Einflussfaktoren auf das Selbstvertrauen

Wie fördere ich das Selbstvertrauen meines Kindes im Alltag?

2. Säulen der Selbstbewusstseinsstärkung

Gewaltfreie Kommunikation

Strafen und Belohnungen

Wertschätzung zeigen

Umgang mit Konflikten

3. Fazit

SICH SELBST VERTRAUEN...

Selbstbewusstsein

Erkennen der eigenen Persönlichkeit
Wichtig für den Selbstwert

WER BIN ICH?

Selbstwert

Persönlichkeit, Ich-Empfinden und
Selbstempfinden

WIE BIN ICH?
WAS IST GUT AN
MIR?

Selbstvertrauen

Analog: Selbstsicherheit
Teilaspekt / Beobachtbarer Aspekt des
Selbstwertes
= eigene Kompetenzüberzeugungen

WAS KANN ICH?
WIE KANN ICH?

SELBSTVERTRAUEN ALS ERFOLGSINDIKATOR

Selbstwert gilt als Indikator für soziale Integration (Leary et al.)

Selbstvertrauen und Selbstwert sind oft abhängig von bestimmten Lebensbereichen

Selbstvertrauen ist in der Pädagogik das zentrale Ziel:

Wer voll Selbstvertrauen ist,

... muss nicht ständig beweisen, wie gut er ist.

... kann gelassen mit Fehlern umgehen.

... sagt, was er braucht und lässt sich nicht zu viel gefallen.

Wesen des Kindes

Bindungserfahrungen

Eigenempfinden/
Sich selbst spüren

Entwicklungsfreiräume

Selbstvertrauen

Deutungen des Umfelds /
Umgang mit dem Konstrukt
„Schuld“

Erleben von Vertrauen

Umgang mit Misserfolgen im
Innen und Außen

Positive, gewaltfreie Sprache

POSITIVE, GEWALTFREIE SPRACHE

Unsere Sprache ist der wesentliche Faktor in der Erziehung im Umgang miteinander.

Alltagssprache ist oft sehr beschämend und gewaltvoll und ist gekennzeichnet durch:

- ❖ Vergleiche: „Der macht das doch auch / besser / leichter / gerne...“
- ❖ Schuldzuweisungen „Spinnst du?“, „Das ist mal wieder typisch für dich!“, ...
- ❖ Moralische Urteile „Schämst du dich nicht?“, „Wie kannst du nur...“, „Dem geht es jetzt schlecht wegen dir...“

POSITIVE GEWALTFREIE SPRACHE

- ❖ Statt Schuldzuweisungen, fragen, warum das Kind so gehandelt hat.
- ❖ Dem Kind eigene Erfahrungen lassen.
- ❖ Vertrauen in das Kind formulieren.
- ❖ Eigene Erfahrung ehrlich erzählen.
- ❖ Leid dem Kind zutrauen und es selbst aushalten.

STRAFEN ALS PROBLEM

Funktion von Strafen allgemein:

- Hoffnung auf Einsicht in das eigene Verhalten (positive Seite)

Aber auch:

- Anerkennen von Hierarchie → sich klein fühlen
- Funktionieren lernen

Das schwächt das Selbstvertrauen!

Grundsätzlich gilt:

Sieht das Kind ein, dass es etwas falsch gemacht hat → Strafe überflüssig

Sieht das Kind nicht ein, dass es etwas falsch gemacht hat → Strafe führt zu Frust und Trotz

DER EINSICHT VERTRAUEN

Gute Reaktionen auf schwieriges Verhalten sind die Reaktionen, welche die Einsicht fördern.

Wenn Kinder die Folgen ihres Handelns erleben dürfen, kommen sie zur Einsicht.

- ❖ Das Wort Strafe aus dem Wortschatz streichen:
Ziel: Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.
- ❖ Bei großer eigener Wut/Emotion erst mal abwarten.
- ❖ Kind (soweit möglich) nicht vor den Folgen des Tuns schützen, sondern erleben lassen.
- ❖ Ggf. kleine „Sanktionen“ durch Begründen aus der Situation heraus:
Wenn du das tust, dann haben wir folgendes Problem....

STATT STRAFEN — ERWÜNSCHTES VERHALTEN LOBEN

Wir können uns nur zu dem Menschen entwickeln, den wir uns auch vorstellen können!

Strafen formulieren das, was wir nicht wollen.

Lob formuliert das, was wir gerne wären.

WAS IST GUTE BELOHNUNG?

Belohnung soll Freude schaffen und damit bestärken.

Gute Belohnung:

- Motiviert
- Zeigt, dass andere sich mit einem freuen
- Führt zur Freude über sich selbst

Problematische Belohnung:

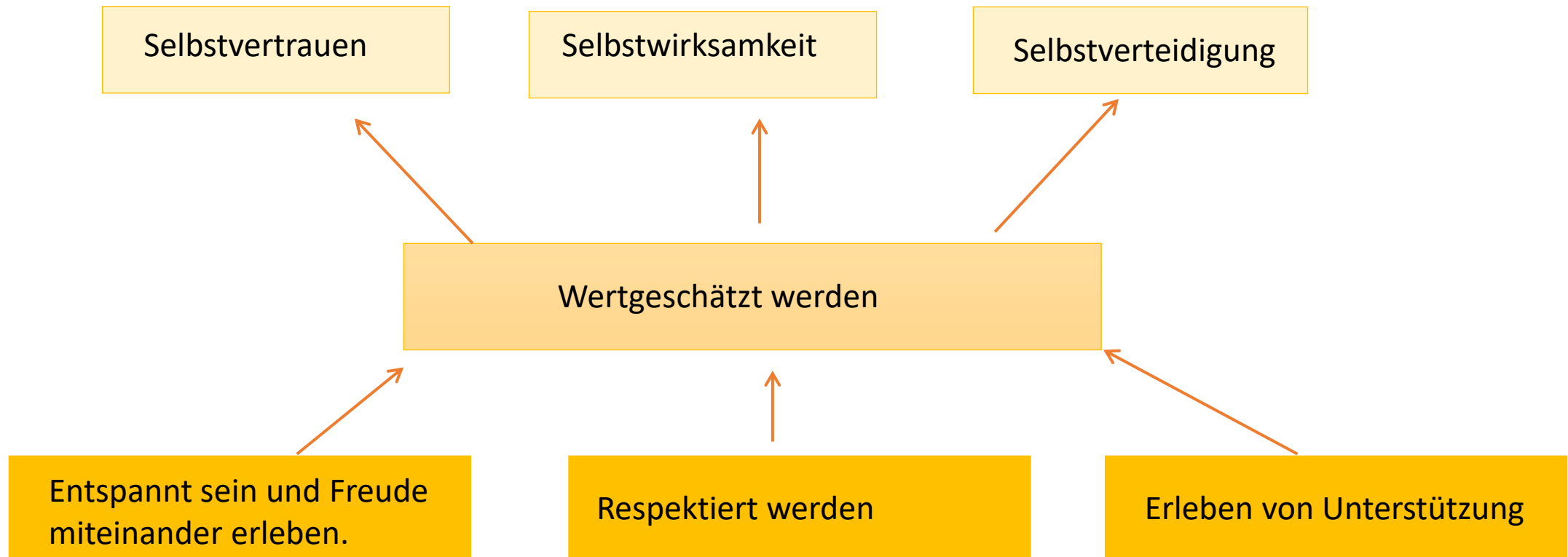
- Stresst, übt Druck aus
- Zeigt, dass anderen der eigene Erfolg wichtiger ist als einem selbst
- Führt zu Selbstzweifeln

WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

Lob ist nur eine Form, Wertschätzung zu zeigen.

Wertschätzung ist deutlich mehr und stellt eine gute Basis für die Eltern – Kind – Beziehung dar.

WERTSCHÄTZUNG BEDEUTET:



ENTSPANNT SEIN & FREUDE MITEINANDER EMPFINDEN

- ✓ Vorlesen
- ✓ Spielen
- ✓ Quatsch machen
- ✓ Essen
- ✓ Gemeinsam im Haus etwas richten
- ✓ Film anschauen
- ✓ Sich unterhalten / Eindrücke austauschen
- ✓ Einfach sein...

RESPEKTIERT WERDEN

- ✓ Nach Meinung fragen und diese akzeptieren:
 - Wie siehst du das?
 - Wie war das für dich?
 - Magst du das?
- ✓ Zwei Dinge zur Auswahl geben.
- ✓ Bei Kleinigkeiten um Rat fragen.
- ✓ Vertrauen in die Lösungsfähigkeiten zeigen.
- ✓ Nur über das Diskutieren, was wirklich existentiell ist.
- ✓ Vor anderen positiv über das Kind sprechen.

KINDER IN KONFLIKTEN STÄRKEN

- ❖ Gelassenheit, Gelassenheit, Gelassenheit
- ❖ Mehr fragen als vorgeben
- ❖ Ergebnisoffene Gespräche führen
- ❖ Für den Wunsch, das Gefühl des Kindes, Formulierungen anbieten
- ❖ Nicht urteilen und beurteilen (weder das eigene Kind, noch das andere Kind)
Die Sichtweise des Konfliktpartners zu Wort kommen lassen.
- ❖ Andere Belastungen fernhalten (keinen Streit wegen Hausaufgaben, Aufräumen, ...)
- ❖ Konflikten nicht zu viel Raum einräumen:
Einmal am Tag intensiv darüber reden und dann andere Themen wählen
- ❖ Eigene Erfahrungen als Geschichte anbieten (Kein Zwang!)

FAZIT: DAS STÄRKEN VON SELBSTVERTRAUEN

- ❖ Vertrauen Sie der Entwicklung Ihres Kindes.
- ❖ Ihr Kind ist ein eigenständiges Wesen, es darf, muss und wird seinen Weg gehen.
- ❖ Geben Sie Ihrem Kind altersgemäß die Verantwortung für sein Leben und trauen Sie Ihrem Kind Leid zu.
- ❖ Jedes Kind hat sein eigenes Wesen, mangelndes Selbstvertrauen heißt **nicht**, dass Sie „schuld“ sind.
- ❖ Vertrauen Sie Ihrer Erziehung:
All das Gute, was Sie grundgelegt haben, ist da – auch, wenn es mal nicht gut läuft. Ungefähr ab der 3. Klasse sind alle wesentlichen Aspekte Ihrer Erziehungsarbeit vollbracht, jetzt begleiten Sie nur noch in die Selbstständigkeit.

FAZIT

- ❖ Achten Sie auf eine wertschätzende, verständnisvolle Sprache – gerade, wenn es schwierig wird.
- ❖ Formulieren Sie gegenüber Ihrem Kind Ihre eigenen Gefühle ehrlich und ruhig.
„Ich mache mir Sorgen, dass...“ statt „Wieso machst du das immer?“
- ❖ Fragen Sie Ihr Kind, welche Lösung es vorschlägt bzw. was Sie tun könnten.
- ❖ Lassen Sie Folgen erleben, verzichten Sie auf Strafen.

FAZIT

- ❖ Belohnen Sie mit Liebe, Stolz, Tätigkeiten und nur selten mit materiellen Dingen. Vermeiden Sie teure Belohnungen und Belohnungen in Form von Essen.
- ❖ Fördern Sie Sozialkontakte außerhalb der Klasse und achten Sie auf Hobbies.
- ❖ Trennen Sie in schwierigen Situationen Ihr Leid vom Leid des Kindes.
- ❖ Handeln Sie klar im Außen, wenn ein Konflikt tatsächlich für die Entwicklung Ihres Kindes Gefahr bedeutet.
- ❖ Geben Sie Ihrem Kind Zeit, Selbstvertrauen entwickelt sich langsam und über Jahrzehnte.

VIELEN DANK FÜRS ZUHÖREN!

Interessiert an weiteren Vorträgen, Workshops oder Onlinekursen?

Dann ist der Newsletter von Learn & Relax genau das Richtige!

Er informiert unregelmäßig über neue Angebote.

Einfach diesen Link folgen:

<https://iriskuhnl687eltern-challenge.lpages.co/newsletter/>