BITTE an die Redaktion/Layout

Letztes Mal war das Layout sehr schön, bitte wieder so.

((Artikel Reussbote September 2024))

Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung.
Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch Dich selbst!

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

In der letzten Ausgabe des Reussboten stellte Rosaria eine Frage, die viele Eltern beschäftigt: Wie kann ich meinen Kindern bei der Bewältigung ihrer Ängste helfen und sie unterstützen ein gutes Selbstbewusstsein zu entwickeln? Im letzten Artikel ging es um das Thema Ängste, in der heutigen Ausgabe darum, wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können, mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Starke Kinder mit einem starken Selbstwert

Damit unsere Kinder zu selbstbewussten und selbstsicheren Menschen heranwachsen können, sind mehrere Aspekte in der Erziehung wichtig. Das Bewusstsein und das Vertrauen zu sich selbst, formt den Selbstwert.

Liebe und Zuneigung als Basis Selbstvertrauen beginnt mit dem Gefühl, geliebt und akzeptiert zu werden. Kinder brauchen diese emotionale Sicherheit, um sich frei zu entfalten. Wenn sie spüren, dass sie in ihrer Familie bedingungslos geliebt werden, können sie mutig die Welt erkunden, ohne ständig Angst zu haben, etwas falsch zu machen oder für ihre Versuche getadelt zu werden.

Ermutigung und Lob als Stärkung Kinder wachsen gut und auch über sich hinaus, wenn ihre Anstrengungen anerkannt werden. Es ist wichtig, sie für ihren Einsatz zu loben und nicht nur für das Ergebnis. So lernen sie, dass es auf den Weg ankommt, den sie gehen, und dass Anstrengung ebenso wertvoll ist, wie das Ziel.

Klare Erwartungen als Orientierung Damit Kinder sich sicher fühlen, sollten sie wissen, was von ihnen erwartet wird. Diese Erwartungen müssen ihrem Alter und ihren Fähigkeiten entsprechen. Wenn die Anforderungen klar und realistisch sind, können Kinder immer wieder kleine Erfolge erleben und ihr Selbstvertrauen steigt. Diese Erfolge lassen sich dann beliebig wiederholen und geben immer wieder gute Gefühle und neue Bestätigung.

Erfahrungen selbst machen Kinder brauchen die Freiheit, eigene Erfahrungen zu sammeln. Dabei werden sie bestimmt auch Fehler machen, doch genau diese Fehler sind die wertvollen Lernmomente. Wenn Kinder Dinge selbst ausprobieren dürfen, lernen sie auch, dass sie ihre eigenen Fähigkeiten erarbeiten und diesen auch vertrauen können.

Selbstständigkeit fördern Umso mehr Kinder selbstständig erledigen dürfen, desto mehr Vertrauen entwickeln sie in ihr Können. Ob es darum geht, eine Aufgabe im Haushalt zu übernehmen oder ein Projekt allein durchzuführen – jede selbst gemeisterte Herausforderung stärkt den Selbstwert.

((Einschub, grössere Typo in Farbe))

«Das grösste Geschenk, das wir unseren Kindern mit der Erziehung machen können, ist der Glaube an sich selbst.»

Verantwortung übernehmen Verantwortung zu tragen, stärkt das Gefühl, wichtig und kompetent zu sein. Altersgerechte Aufgaben, ob im Haushalt oder bei anderen Tätigkeiten, lassen Kinder erleben, dass sie ihren Beitrag zum Gemeinwohl leisten können. Darum ist es wichtig, dass alle Kinder «Ämtlis» haben.

Eltern als Vorbild Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn Eltern sicher auftreten und auch in schwierigen Situationen ruhig bleiben, übernehmen Kinder dieses Verhalten. Es ist wichtig, dass Eltern das vorleben, was sie sich auch für ihre Kinder wünschen.

Soziale Kompetenz entwickeln Der Umgang mit anderen Menschen ist eine der Schlüsselkompetenzen, die zu einem starken Selbstwert beitragen. Auch Kinder können gut lernen, wie Konflikte gelöst und Empathie gezeigt wird. Wichtig dabei: Immer den Prozess begleiten und nicht den Streit unterbinden.

Offene Kommunikation Wenn Kinder wissen, dass sie immer offen über ihre Gefühle und Sorgen sprechen können, ohne dafür verurteilt zu werden, ist das die Basis einer offenen Gesprächskultur in der Familie. Diese schafft Vertrauen in die eigenen Gedanken und Gefühle.

Erfolgserlebnisse ermöglichen Durch gezielte Aktivitäten, die dem Kind Freude bereiten, können Eltern Erfolgserlebnisse schaffen. Solche positiven Erfahrungen stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und motivieren das Kind, neue Herausforderungen anzugehen und anzunehmen.

Sälber mache «Dünger» für das Selbstvertrauen ist, wenn Kinder viele Möglichkeiten erhalten, Dinge selbst zu tun. Eltern machen ihren Kindern einen grossen Gefallen, wenn sie nicht alles für sie erledigen und damit zu sehr verwöhnen, sondern dazu ermutigen, selbst aktiv zu sein. Ein einfacher Satz wie «Versuche das selbst.» fördert die Selbständigkeit. Wenn Kinder merken, dass sie eine Aufgabe alleine meistern können, strahlen sie vor Stolz und ihr Glaube an die eigenen Fähigkeiten wächst.

Kritik als Chance Konstruktive Kritik ist immer auf das Verhalten bezogen, nicht auf die Persönlichkeit. Es ist wichtig, dabei Lösungen und Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen, anstatt überwiegend auf Fehler hinzuweisen. So lernen Kinder, dass Kritik eine Chance zur Weiterentwicklung ist.

((Einschub, grössere Typo in Farbe))

«Killer für den Selbstwert ist drohen, bestrafen und verwöhnen.»

Zeit und Geduld Selbstvertrauen entwickelt sich nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit, immer wieder positive Erfahrungen – und vor allem die geduldige Unterstützung von

Eltern und Erziehenden. Mit der Zeit wird das Kind immer selbstsicherer durch das Leben gehen und auch lernen mit «Misserfolgen» besser umzugehen.

All diese Faktoren zusammen tragen dazu bei, dass Kinder einen starken Selbstwert entwickeln, welcher ihnen dabei hilft, die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern.

Erfolgreiche Erziehung ist manchmal sehr komplex. Mein Rat dazu: Übt euch in Geduld und schaut auf das Positive, denn, du bist eine gute Mutter, ein guter Vater. Weiter Fragen erreichen mich per E-Mail: mail@irisselby.ch

Iris Selby, Schulische Heilpädagogin und Familientherapeutin – www.irisselby.ch

((BOX))

«Fokusgruppe Erziehung»

Monatlich treffe ich einige Eltern in Mellingen, um Fragen und Erlebnisse aus dem Erziehungsalltag zu besprechen. Im Austausch finden wir neue Einsichten und profitieren von unseren Erfahrungen. Bei Interesse bei mir melden! Es ist immer ein Platz frei.

Ort: Mellingen, 1x im Monat, Dienstag 19 – 21 Uhr. nächstes Datum am 24. September 2024
Die Kosten pro Person/ pro Treffen betragen CHF 30.– Fragen und Anmeldungen per E-Mail an mail@irisselby.ch

((Bild))
Portrait Iris Selby
((Nicht aus Word nehmen! Ist als File separat gesendet worden! Ausschnitt ähnlich weisser Rahmen passend in Layout, aber mit Weissraum/Rand))

