

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen stärken: Tipps für Eltern

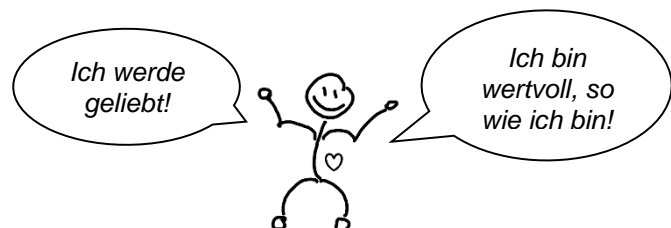
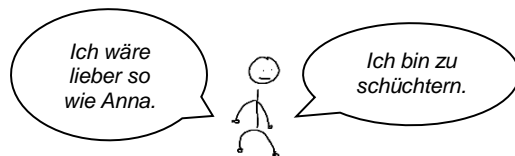
Selbstvertrauen

ist das Vertrauen darauf, dass ich etwas kann. Das kann Lesen, Schreiben, Rechnen oder auch Tanzen, Singen, Fußball spielen sein.



Selbstwertgefühl

ist die Bewertung von mir selbst mit all meinen Eigenschaften. Dazu zählt, was ich kann oder nicht kann. Aber auch, wie ich mich verhalte, wie ich aussehe oder was ich gerne mag.



Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken – Was können Sie tun?

1. Sprechen Sie jeden Tag mit Ihrem Kind.

Suchen Sie dafür einen ruhigen Ort. Nehmen Sie sich Zeit. Fragen Sie zum Beispiel „Wie geht es dir heute?“ oder „Wie war dein Tag?“. Hören Sie wirklich zu. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es immer zu Ihnen kommen kann – auch bei Problemen.

2. Loben Sie Ihr Kind.

Loben Sie Ihr Kind für seine Fortschritte – auch für kleine. Zeigen Sie, dass Sie sich mit ihm freuen.

Loben Sie Ihr Kind für das Üben. Das geht auch, wenn es noch viele Fehler macht: „Toll, wie du dich angestrengt hast!“. Ihr Kind hat dann mehr Lust, weiter zu üben.

3. Zeigen Sie Ihrem Kind: Fehler sind normal. Schlechte Noten sind nicht schlimm. Ich mag dich so wie du bist.

Es ist normal, dass es auch mal nicht gut klappt. Jeder Mensch macht Fehler. Keiner kann alles gut. Wir sind trotzdem wertvoll.



Erzählen Sie von Ihren Fehlern und Schwächen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es so lieben, wie es ist.

Ihr Kind darf traurig sein. Fragen Sie, was es braucht. Will es reden, eine Umarmung oder sich ablenken? Machen Sie ihm Mut. Zeigen Sie ihm, was es schon kann.

4. Ihr Kind übt am besten jeden Tag: zu einer festen Zeit, nicht zu lange.

10 Minuten Üben am Tag sind genug. Fragen Sie die Lehrerin/ den Lehrer, was Sie zuhause mit Ihrem Kind üben können. Ihr Kind soll auch Zeit für Hobbies haben.



5. Was kann Ihr Kind gut? Was macht es gerne?

Diese Übungen können helfen, das herauszufinden:

- **Sonnen-Übung:** Ihr Kind malt eine Sonne (Bild hinten). In die Mitte schreibt es seinen Namen. An die Strahlen schreibt es, was es gut kann und was es an sich mag. Schreiben auch Sie etwas dazu: Was kann Ihr Kind gut? Was mögen Sie an ihm? Hängen Sie die Sonne auf (zum Beispiel über den Schreibtisch). So kann es sie immer sehen.
- **„Drei Dinge, die heute gut gelaufen sind“-Übung:** Sprechen Sie jeden Abend mit Ihrem Kind darüber: Was ist heute gut gelaufen? Was hat Ihr Kind gemacht? Was kann es tun, damit das noch öfter passiert? Wenn Ihr Kind schon älter ist, kann es die drei Dinge auch jeden Tag aufschreiben.
- **Stärkentagebuch:** Schreiben Sie jeden Tag eine Sache auf: Was hat heute bei meinem Kind gut geklappt? Worüber habe ich mich gefreut? Sie sehen Ihr Kind dann anders. Das merkt dann auch Ihr Kind.

6. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu.

Lassen Sie Ihr Kind Dinge tun, die es schon kann. Zum Beispiel: Blumen gießen, den Esstisch decken oder Gurke schneiden.

Lassen Sie Ihr Kind Neues ausprobieren. Helfen Sie erst, wenn es alleine nicht weiter kommt.

7. Lassen Sie Ihr Kind Sport machen und sich bewegen.

Suchen Sie mit Ihrem Kind zusammen eine Sportart, die ihm Spaß macht. Das kann Sport alleine oder mit anderen sein. Vielleicht gibt es eine AG in der Schule oder einen Verein in der Nähe?

8. Lassen Sie Ihr Kind andere Kinder treffen.

Es tut Ihrem Kind gut, andere Kinder zu treffen. Das kann zu zweit, in einer Gruppe oder in einem Verein sein. Ihr Kind merkt dort, dass es gemocht wird, wie es ist.

Für Beratung oder Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Quellen: <http://biber-blog.com/selbstvertrauen/> – https://www.psychotipps.com/Selbstvertrauen_Kinder.html

Anhang - Sonnen-Übung

