



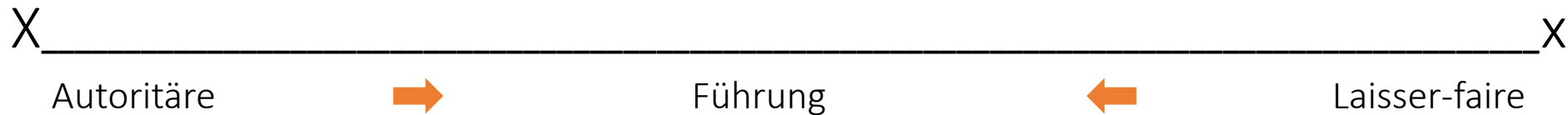
# Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken

---

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/Jugendlichen

## 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 ein wichtiger Bestandteil um sich als Mensch wohl zu fühlen.
- ist hilfreich um mit anderen Menschen harmonische Beziehungen einzugehen.
- 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 dazu beitragen, dass sich das Selbstwertgefühl ihres Kindes positiv entwickelt?



# 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 nehmen ich das an, was ich über mich weiss?  
= Qualitative Dimension.

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.



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

A decorative graphic consisting of a solid orange square on the left and a large white circle on the right, both partially visible at the edge of the frame.

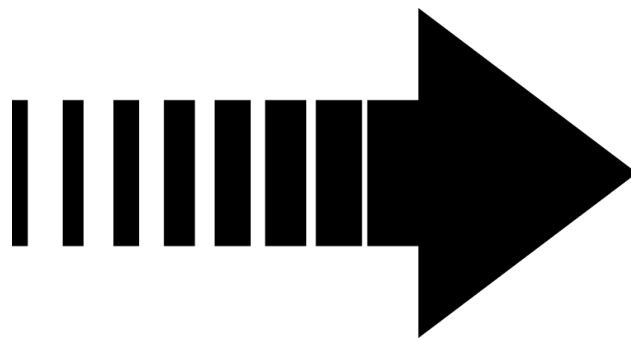
# Integrität = Eigenart

- Wer bin ich?
- Was will ich?
- Was sind meine Grenzen, Werte, Bedürfnisse, Wünsche, Träume?

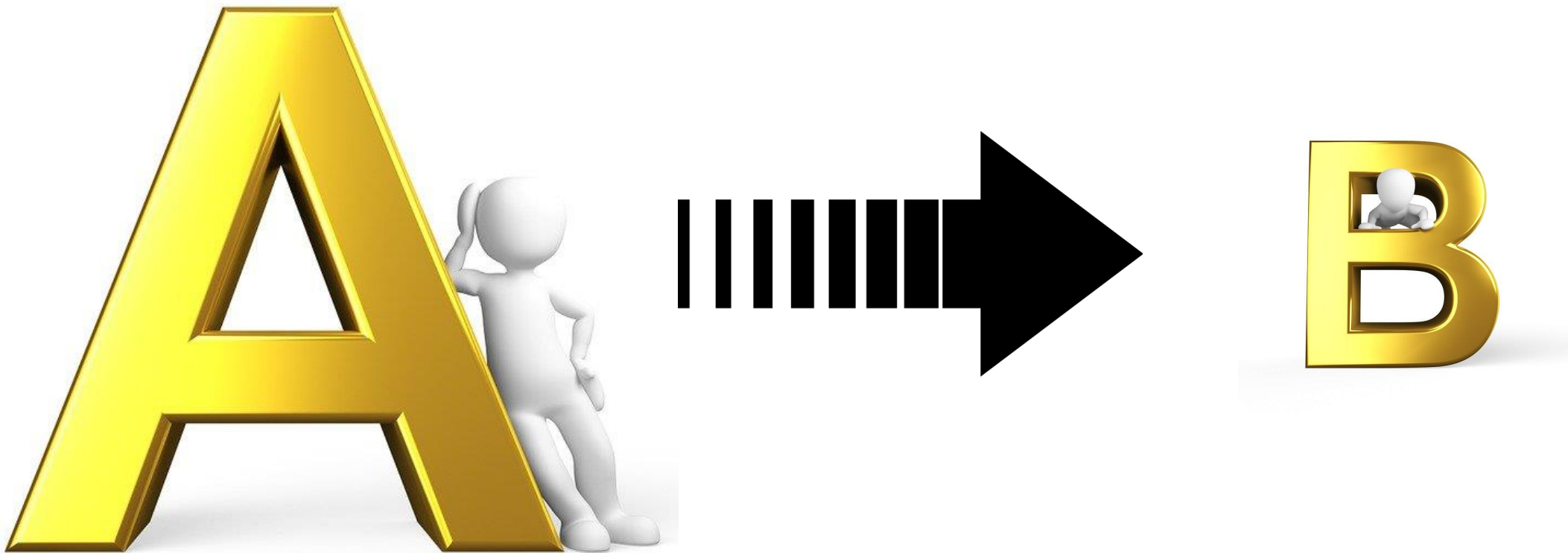
Wir müssen lernen auszudrücken, wer wir sind und wofür wir stehen, statt unseren Kindern vermitteln zu wollen, wie sie sein sollten.



Jesper Juul: “Kinder zu erzählen wie verkehrt sie sind, bedeutet ganz eindeutig eine Kränkung ihrer Integrität.”



Wenn ein Mensch sich in seinem «Sein» gesehen fühlt,  
dann fühlt er sich verstanden.



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

*Afrikanisches Sprichwort*



---

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.

Fokus

$$3 + 4 = 7$$

$$22 - 11 = 11$$

$$66 : 3 = 22$$

$$12 \times 4 = 50$$

Was Kinder wirklich brauchen, ist, dass ihre Eltern 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 was zu tun, um anderen zu gefallen. Es zweifelt an sich, wenn es kein Lob bekommt.
- Kann entmutigend wirken.

# Anerkennung = «Gesehen werden»

Wenn ein Kind in seinem «Sein» gesehen wird, wenn die Mutter/der Vater dies in Worte formuliert, dann fühlt sich das Kind verstanden.



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,

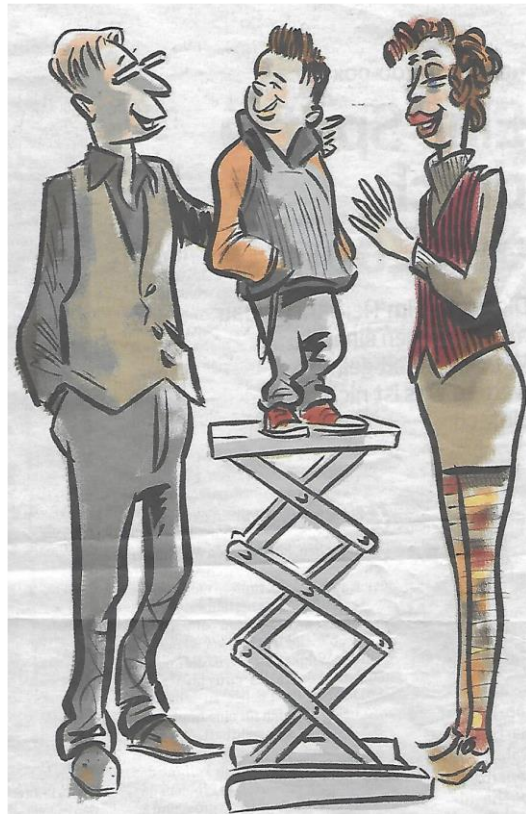
...dass seine  
Integrität  
respektiert wird.

...dass es  
anerkannt wird.

...dass es  
gleichwürdig  
behandelt wird.



# Nicht Gleichberechtigung



# Subjekt - Subjekt Beziehung



Die Frage ist nicht, ob die Erwachsenen die Macht besitzen, sondern **wie** sie diese zu nutzen gedenken, und an dieser Stelle erweist sich die Gleichwürdigkeit als konstruktivste aller Wertvorstellungen.

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

# Der gesunde Konflikt

Wunsch



«Nein»



Kampf/Wut



Ruhe

Egal, wie problematisch wir  
das Verhalten von Kindern  
empfinden,

---

wir sollten nie aufhören, sie  
als Menschen mit gleicher  
Würde zu behandeln.



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

---

Die Verantwortung für  
und gegenüber anderen.



## Soziale Verantwortung

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

# Persönliche Verantwortung

---

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



Wer sich gut um  
sich selbst  
kümmert,...



...kann sich auch  
um andere  
kümmern.



# Freiheit beginnt beim ICH.

---

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

# Schuldfrage

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.



„Persönliche Verantwortung  
zu übernehmen heisst,  
Schutz für den Einzelnen und  
Stärkung der Gemeinschaft.“

*Jesper Juul*

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

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.

...dass man ihm  
Vertrauen  
entgegenbringt.



## Vertrauen entgegenbringen

Immer wenn wir für ein Kind etwas tun, was es selbst tun kann, zeigen wir ihm, dass es mit schwierigen Situationen nicht selbst fertig wird.

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.



Jesper Juul: „Die besten Eltern machen 20 Fehler pro Tag“