

Wie kann ich mein Kind stärken?

Starke Kinder haben Vertrauen in sich und andere, können sich entschuldigen, können ihre Gefühle äußern, sprechen für sich selbst, denken selbstständig, finden eigenständige Lösungen, treffen eigene Entscheidungen, kennen ihre Rechte, nehmen Pflichten und Verantwortung wahr, sind auch beim Streiten fair, können auf Gewalt verzichten, dürfen Fehler machen und fühlen sich geliebt und anerkannt.

Edith Threinen

Doch wie schaffen wir Erwachsenen es, dass Kinder zu solchen „Starken Kindern“ heranwachsen? Wie lautet das Rezept für selbstbewusste, glückliche Kinder?

Starke Kinder brauchen starke Eltern

Die Antwort ist genauso einfach wie auch kompliziert: Egal wie viel Erfahrung oder Bildung ein Erwachsener hat, in der Kindererziehung gibt es kein Patentrezept! Vielmehr müssen wir den Mut haben aus unseren gewohnten Mustern auszubrechen, aktiv nach Lösungen zu suchen, Unsicherheiten anzusprechen und so die passenden Antworten für die individuellen Lebenssituationen der eigenen Familien und Kinder zu finden.

Diese Familienarbeit ist eine hoch komplexe Aufgabe, bei der es manchmal Unterstützung bedarf, die man sich beispielsweise in Elternstärkungskursen wie „Starke Eltern - Starke Kinder“ holen kann.

(Dieser Kurs wird ab Mittwoch, 27. März 2019 um 19.30 Uhr in Kooperation mit der Familienbildungsstätte, im Haus Rena angeboten!)

Wie können wir als Erwachsene nun dazu beitragen, unsere Kinder zu bestärken?

Dazu müssen wir uns zunächst bewusst sein, welchen Einfluss wir auf Kinder haben:

Die Vorbildfunktion des Erwachsenen hat die größte Wirkung auf Kinder. Darauf aufbauend bestimmt die Art der Beziehung, in welchem Maße sich die Kinder von uns beeinflussen lassen. Dabei gilt: Kinder die sich geliebt und ernst genommen fühlen, sind bereitwilliger sich mit dem Erwachsenen auf Lösungssuche zu begeben. Am wenigsten relevant sind für Kinder gesprochene Worte, vor allem wenn sie mit den Handlungen des Vorbildes nicht übereinstimmen.

Damit das gelingt, müssen wir uns über unsere eigenen Werte, Normen und Prioritäten in der Kindererziehung im Klaren sein. Dabei dürfen beide Elternteile unterschiedlicher Meinung sein! Nutzen Sie dieses Potential, um ihrem Kind zu zeigen, dass unterschiedliche Sichtweisen toleriert werden und wie Kompromisse geschlossen werden können. Zudem sollten wir uns stetig bewusst sein, dass Kinder eigenständige

Persönlichkeiten sind, die ein Recht darauf haben, in ihrer Individualität wahrgenommen und respektiert zu werden.

Ein gesundes Selbstwertgefühl kann sich entwickeln, wenn die Grundbedürfnisse nach Liebe, Annahme und Vertrauen befriedigt sind. Die Liebe zu ihrem Kind findet Ausdruck in Worten, Taten und Gesten, so kann ein Kind lernen, sich selbst zu lieben und Liebe zu geben. Kinder brauchen auch die Sicherheit, dass sie angenommen werden, wie sie sind. Versuchen Sie auch, im manchmal hektischen Alltag, die positiven Seiten Ihres Kindes gedanklich in den Fokus zu rücken. Vermeiden Sie Zuschreibungen (z.B.: „Du bist immer zickig.“, „Das machst du bestimmt nur um mich zu ärgern, sei nicht so bockig.“). Ihr Kind braucht Ihre Unterstützung und das Urvertrauen, dass es offen mit Ihnen über seine Gefühle sprechen kann.

Was können Sie nun konkret tun, wenn ihr Kind Sorgen hat?

Unterstützen Sie Ihr Kind darin, seine eigenen Lösungen zu finden. Dazu braucht es Zeit und Ruhe, denn Ihre Reaktion ist für Ihr Kind bedeutend. Sie müssen keine langen Diskussionen führen, da es meist reicht, gezielte Fragen zu stellen und aktiv zuzuhören. Sie haben die Möglichkeit, Ihrem Kind zu helfen seine Gedankengänge zu sortieren, indem Sie beispielsweise fragen „Was würde passieren wenn,...?“, „Wie kann ich dir helfen?“ „Ich habe den Eindruck, dass du dich gerade ... fühlst?“, „Hast du eine Idee, was du jetzt machen könntest?“.

Auch wenn Sie natürlich darauf bedacht sind, auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen, dürfen und sollen Sie Eltern sein! Aufgrund Ihres Erfahrungsvorsprungs sind Sie für Ihre Kinder Respektspersonen und Vorbilder. Sinnvoll ist es, wenn Sie Ihrem Kind Feedback über sein Verhalten geben. Hierbei können Sie sich an sieben einfache Feedbackregeln halten, um das Selbstwertgefühl ihres Kindes nicht zu verletzen.

1. Beschreiben Sie sachlich was geschah.
2. Üben Sie Kritik am Verhalten und nicht an der Person ihres Kindes.
3. Sagen Sie, was Sie konkret in der Situation beobachtet haben.
4. Vermeiden Sie „entweder - oder“ Drohungen und versuchen Sie stattdessen gemeinsam Lösungen zu finden.
5. Tragen Sie dem Kind Fakten und Ideen vor - geben Sie keine fertigen Lösungen vor.
6. Geben Sie Ihrem Kind Feedback und nicht sich selbst. (z.B.: „Ja gut, dass ich dir noch gesagt hab, dass du eine Regenhose anziehen sollst.“)
7. Der beste Zeitpunkt für Feedback ist unmittelbar nach dem Ereignis. Es ist jedoch immer besser Feedback zu einem späteren Zeitpunkt zu geben, als gar nicht.

Im Alltag ist es jedoch nicht immer leicht, stetig nur das Positive zu sehen und gelassen zu bleiben, vor allem nicht wenn Ihr Kind gerade „Unfug“ anstellt.

Erwachsene sind keine Maschinen, die immer gleichmäßig fehlerfreie Erziehungsleistungen liefern können. Sprechen Sie etwaige Zweifel an Ihrer Reaktion an und trauen Sie sich einmal Konsequenz für Ehrlichkeit zu opfern. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass jeder Fehler machen kann und wie man in so einer Situation damit umgeht.

Achten Sie jedoch auch auf jeden Fall auf Ihre eigenen Bedürfnisse! Wir Erwachsenen sind für unseren Kräftehaushalt und unser Glück zuständig, nicht die Kinder. Es ist die Aufgabe des Erwachsenen, sich eigene kleine Inseln der Ruhe zum Auftanken zu organisieren, damit Kräfte, Ruhe und vor allem Spaß bei der Versorgung der Familie nicht gänzlich verloren geht. Dabei ist es völlig in Ordnung, sich Hilfe zu holen und Großeltern, Nachbarn, Freunde, Erzieher etc. um Unterstützung zu bitten.

Versuchen Sie, Ihrem Kind angemessen zu erklären, warum Sie gerade traurig/gestresst/etc. sind und sagen Sie ihm unbedingt, wenn Ihr Kind nicht der Auslöser für diese Gefühle ist! Seien Sie aufrichtig und sagen nicht etwas anderes, als Sie denken. Kinder haben sehr feine Antennen und reagieren mit Verwirrung, wenn sie sehen, dass es Ihnen nicht gut geht.

Nutzen Sie sogenannte „ICH-Botschaften“ um andere wissen zu lassen, in welchem Konflikt Sie durch das Verhalten geraten. Beschreiben Sie die Situation und warum das Verhalten Ihre Bedürfnisse stört. Zusätzlich können Sie sagen, wie sie sich dabei fühlen. (z.B.: „Ich telefoniere gerade mit Oma und du trommelst so laut, dass ich nichts hören kann.)

Dadurch geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Sie zu verstehen und sein Verhalten aus eigenem Willen zu regulieren. Dabei dürfen und müssen den Kindern Grenzen gesetzt werden. Insbesondere wenn es Gefahren für das Kind bedeutet. Vereinbarungen müssen eingehalten werden. So wie wir Erwachsene die Kinder mit Respekt und Rücksichtnahme behandeln, können wir auch erwarten, dass sie uns und anderen gegenüber das Gleiche tun.

Durch Ihr Vorbild als starker Erwachsener unterstützen und begleiten Sie das Kind bei der Entwicklung seines Selbstwertgefühls.

Genauso begleiten wir hier im „Traumland“ Ihre Kinder auf gleicher wertschätzender Weise und positiven Blick auf ihre Fähigkeiten, um sie zu stärken.

Ihr Traumland-Kita Team

„Starke Kinder brauchen starke Eltern“ - Paula Honkanen-Schoberth

„Selbstbewusste Kinder“ - Harris Clemes, Reynold Bean