

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Meerbusch  
Hochstr. 3, 40670 Meerbusch-Osterath  
Tel.: 02159/916-491, Fax: 02159/916-499  
E-Mail: beratungsstelle@meerbusch.de

Stand: 12/07, R. Antony, EB Meerbusch

## **P u n k t e s a m m l u n g**

# **SELBSTWERTGEFÜHL**

Bitte beachten Sie bei dieser Tipp-Sammlung, dass nicht jede Empfehlung passt. Sie sollten für sich entscheiden, welche Anregungen für Ihre persönliche Situation und für Ihr Kind sinnvoll sind.

### 1. Aktivitäten und Unternehmungen

Kinder haben ein Bedürfnis nach Abenteuern und Sensationen. Sie möchten staunen, überrascht werden, sind neugierig, mögen spannende Geschichten und Geheimnisse. Deshalb regen spannende Aktivitäten und Unternehmungen, wenn sie als gelegentliches Angebot den Alltagsablauf würzen, das kindliche Fantasieerleben stark an. Besuche im Zirkus, Zoo, Streichelzoo, eine außerhäusige Übernachtung, Schatzsuche während einer Wanderung oder eines Spaziergangs, eine Kinderkarnevalsfete im Kindergarten usw. bereichern die Erlebenswelt von Kindern nachhaltig. Wenn solche Unternehmungen in ihrer Erregungsmenge kindgemäß sind und das Kind sie in freudiger, angenehmer Erinnerung behält, stellen sie ein Reservoir an Anregungen dar, von dem das Kind für seine Selbstbestätigung zehren kann.

Ideen und Vorschläge für kindgemäße Unternehmungen und Aktionen gibt es in zahlreichen Ratgebern, in Veranstaltungshinweisen, in der Kindergarten-Zeitung.

### 2. Zeit

Immer wieder gehört und beschworen, aber doch für viele Familien nicht einfach zu organisieren: ausreichend Zeit zur Verfügung stellen, damit das Kind Muße zum Spielen hat - allein, mit anderen Kindern, mit Geschwistern und öfter mal mit einem Elternteil oder der ganzen Familie.

### 3. Fantasieanregungen und Fantasiespaziergänge

Geschichten vorgelesen und erzählt bekommen; Eltern, die von ihrer Kindheit erzählen; Kindertheater .... Wenn Eltern dazu einen Dreh haben, können sie sich ins Spiel ihrer Kinder einbinden lassen und in ihren Rollenspielen mitspielen.

### 4. Anerkennung und Bestätigung

Eltern können es fast im Traum aufsagen, dass es wichtig sei, die Kinder zu loben, sie in ihrem Tun zu bestätigen, ihre Aktivitäten zu beachten, die Ergebnisse ihrer Mühen wahrzunehmen und zu kommentieren.

Und doch fällt das so Selbstverständliche den Erwachsenen oft schwer.

Kinder wollen wahrgenommen werden mit ihrer kindlichen Art. Geschieht dies, dann wirkt sich diese Beachtung förderlich auf das Handlungsspektrum der Kinder aus.

Wenn sich Eltern lobend äußern, mag die anschließende Wirkung nicht in jedem Fall positiv sein. Manche Kinder reagieren sensibel, wenn sie sich bewertet wissen. Sie können Lob schlecht annehmen und wirken verschämt. Es ist dann unverfänglicher, wenn Eltern für ihre Anerkennung und Bestätigung eine persönliche, ich-bezogene Form wählen. Beispiel: „Das gefällt mir gut“ oder „Mir macht das viel Spaß/Freude, wenn du dieses oder jenes tust“.

Diese Ich-Mitteilungen über die eigene elterliche Gefühlssituation sind für die Kinder eine nachhaltige und wichtige Rückmeldung. Sie erkennen daran, dass andere an ihren Tätigkeiten Anteil nehmen. Sie erfahren, dass sie als Kinder bei Erwachsenen eine positive, angenehme Wirkung erzielen können und dass ihr Verhalten bei anderen Menschen angenehme Gefühle auszulösen vermag.

##### 5. Zuverlässigkeit und Loyalität

Kinder sollen erleben, dass Eltern hinter ihnen stehen, dass sie zuverlässig sind und zu ihnen halten. Für Eltern ist es allerdings schwierig zu den Kindern zu stehen, wenn sie mit dem Verhalten ihres Kindes nicht einverstanden sind.

Es besteht dann das Problem, dass Eltern, meist getragen von ärgerlicher Entrüstung, Persönlichkeit und Verhalten des Kindes gleichsetzen und sie zu Pauschalaussagen/Abwertungen neigen nach dem Muster: *„Du bist unmöglich/böse/ungezogen.., weil du .....*“ Dabei ist vielleicht das Verhalten unmöglich aber das Kind als Person mit Sicherheit nicht. Im Moment des elterlichen Ärgers finden charakterliche Zuschreibungen statt, die nicht stimmen und sich eigentlich nur auf ein aktuelles, bestimmtes Verhalten beziehen. Oft hat das Kind aus seiner Sicht auch noch nachvollziehbare Beweggründe für sein Verhalten. Für Eltern, die verhindern wollen, dass sich ein negatives Selbstbild beim Kind festsetzt, ist es wichtig zwischen Verhalten und Motiv, Absicht und Charakter zu trennen. Mit vielen kindlichen Verhaltensweisen sind Eltern nicht einverstanden, das lässt sich klären und regeln. Persönlichkeitsbezogene Bewertungen und Abwertungen sollten Eltern ganz vermeiden. Wenn Eltern merken, dass sie dazu neigen, ihrem Kind häufig negative Eigenschaften zuzuschreiben, wäre es sinnvoll, vielleicht in einer Erziehungsberatung der Frage nachzugehen, von woher solche sog. „Projektionen“ herrühren.

##### 6. Die Persönlichkeit des Kindes respektieren

Kindern bekommt es gut, wenn man ihren Wünschen und Erwartungen respektvoll, d. h. höflich und freundlich entgegentritt. Es tut ihnen gut, wenn man sie bittet statt zu befehlen, wenn Eltern sich bedanken. Gehorsam und Erfüllung von elterlichen Forderungen sollten von Eltern nicht als selbstverständlich angesehen werden. Dafür gibt es verständliche Gründe. Eltern bekommen von ihren Kindern verbal selten so etwas wie ein „Danke“ für ihre vielen Bemühungen. Kinder zeigen ihren Dank anders; etwa durch Anhänglichkeit oder symbolisch durch ein geschenktes Bild oder indem sie die Eltern nachahmen und somit zeigen: „Du bist ein Vorbild und ich möchte so werden wie du“. Vielleicht dankt auch in der Erwachsenenwelt den Eltern selten jemand oder sie sind es nicht gewohnt in der „schwachen“ Rolle des Hilfsbedürftigen zu stecken, der sich für Unterstützung bedanken muss. Wenn es um das kindliche Selbstbewusstsein geht, ist die elterliche Fähigkeit zu bitten, sich zu bedanken und Wünsche vom Kind anzunehmen, von sehr großer Bedeutung. Kinder lernen daran einen sozial angemessenen Umgang mit Bedürftigkeit. Erkennbar wird daran, dass Stärkung des Selbstbewusstseins des Kindes auch immer wieder eine Herausforderung für die eigene Selbstsicht und die eigenen Verhaltensweisen ist.

### 7. Erlebnisse von Enttäuschung zumuten

Eltern stehen ihren Kindern tröstend und stützend zur Seite. Das ist sehr wichtig. Sie sollten allerdings den altersentsprechenden Frustmomenten nicht übermäßige Bedeutung zumessen. Auch Kinder müssen Enttäuschungen verarbeiten. Das geschieht am besten dadurch, dass Eltern verständnisvoll, einfühlsam reagieren und Mut, Zuversicht vermitteln. Inwieweit eine Entschädigung bzw. ein Ausgleich möglich ist, lässt sich im konkreten Fall überlegen. Für die manchmal sehr starken Wut- und Enttäuschungsgefühle braucht das Kind Eltern, die bereit sind, diese Emotionen angstfrei auszuhalten. Der Frust wird sich verändern und es kommt wieder die Zeit erfolgreicher und angenehmer Erlebnisse. Eine gelungene Bewältigung von Enttäuschung kann zur Selbststärkung werden und setzt Kräfte frei für weitere Reifungsprozesse.

### 8. Ausprobieren lassen

Kinder erleben es als selbstwertsteigernd, wenn Eltern ihnen vertrauen und bereit sind, ihnen Verantwortlichkeit zuzugestehen. Besonders wirksam für die Stärkung des Selbstbewusstseins sind Verantwortlichkeiten, wo Eltern sich schwerer tun und für das Kind spürbar wird, dass es den Eltern nicht leicht fällt, sich rauszuhalten.

Inwieweit wird von Eltern in Kauf genommen, dass der gebackene Kuchen misslingt, dass der Videorekorder zu spät programmiert wird, dass bei einer Übernachtung außer Haus Heimweh aufkommt? Manche Eltern erleben eine Schwierigkeit ihres Kindes fast wie ein eigenes Versagen! Ausprobieren ist Lernfeld. Fehler sind Hinweise, wie es anders besser gehen könnte.

Die elterliche Aufgabe besteht darin einzuschätzen, ob bei eventuellem Misslingen die Folgen verkraftbar sind oder nicht.

Bereiche, in denen die Sicherheit und Gesundheit des Kindes gefährdet sein können, bieten sich für solche Überlegungen nicht an. Hier muss Zuversicht bestehen, dass das Kind den Erwartungen gewachsen ist.

### 9. Abgrenzung

Eltern kümmern sich viel um ihre Kinder. Nach getaner Arbeit und Versorgung haben sie ein Recht auf ihren privaten Bereich. Sie dürfen ungestört die Zeitung lesen, fernsehen, telefonieren, ungestört miteinander reden, Besuche empfangen usw. Es ist für Kinder wichtig akzeptieren zu lernen, dass es Momente gibt, wo sie warten müssen und nicht dran sind.

Kinder müssen allerdings auch die Erfahrung machen, dass Eltern bereit sind, sich von ihren Interessen und Verpflichtungen loszulösen und den Kindern den Vorrang zu geben. Auf die ausgewogene Mischung kommt es an. Der Trend der Zeit steht im Moment gegen die Kinder. Sie müssen mit ihren Bedürfnissen oft auf Arbeitszeiten, Hobbys, Alltagsverpflichtungen, Beziehungsknatsch, Ruhe- und Erholungsbedürfnis etc. der Eltern Rücksicht nehmen. Wenn es zeitweilig gelingt, diese Daueraufgabe eines fairen innerfamiliären Interessenausgleichs zu erreichen, dann ist damit eine solide Basis für starke Selbstwertentwicklung gelegt.

### 10. Selbstbestimmungsbereiche aushandeln

Für Kinder sind eigene Bereiche wichtig, in die Eltern sich möglichst wenig einmischen sollten. Dazu gehören vor allem Körperhygiene, Bestimmung über die Ordnung im Kinderzimmer. Vielleicht lassen sich auch bezüglich Kleidung, Taschengeldverwendung, Essensvorlieben usw. Selbstbestimmungsbereiche festlegen. Die „Verhandlungen“ dazu sind nicht immer einfach und müssen nach einer Weile wieder erneut überprüft und angepasst werden. Entscheidend dabei ist weniger das Ergebnis als die Art, wie diese Absprachen zustande kommen. Sind sie befohlen, aufgesetzt, erzwungen, übergestülpt, hat jemand klein beigegeben oder konnten Kind und Eltern ihre Vorstellungen verdeutlichen. Ein Kompromiss ist meist die beste Lösung. Ein Kompromiss besteht darin, dass jede Seite etwas von ihren Vorstellungen abrückt mit dem Gewinn einer Einigung, mit der alle zufrieden sein können.

### 11. Feste Grundsätze und Regeln

Bis zum Alter von ca. 6/7 Jahren erschließen Kinder sich die Welt nach Regeln und festen Moralvorstellungen. Sich nach verständlichen, nachvollziehbaren Prinzipien richten zu können, hilft ihnen in vielfältiger Form, sich zu orientieren, im Umgang mit anderen, in einigen Konflikten zwischen Lust und Pflicht, zwischen Geben und Nehmen, Anpassungserwartungen und Selbstbestimmungswünschen usw..

Ein aufgestelltes Prinzip gilt jedoch für alle. Für Ausnahmen, für Wenn und Aber, sind in dem Alter Kinder schwer zugänglich. Die Regel, dass nicht mit den Schuhen im Wohnzimmer herumgelaufen wird, muss somit für alle gelten. Wenn Ausnahmen unumgänglich sind, sollten Eltern hier auf feste Regeln lieber verzichten und von Fall zu Fall entscheiden. Feste Regeln helfen Kindern bei der Bewältigung ihrer Konflikte und sparen Kräfte. Sie haben allerdings immer nur begrenzte Gültigkeitsdauer und müssen zeitweilig „novelliert“ werden.

### 12. Unterschiede hervorheben und auch bestehen lassen

In Erzählungen der Eltern über ihr Kind wird deutlich, wie einmalig dessen Persönlichkeit ist. Es ist gut, wenn Kinder ihre Erfahrungen und Interessen mit anderen Kindern teilen (viele mögen Pizza und Pokémon; auch andere Eltern streiten sich). Es ist jedoch auch wichtig, bestätigt zu bekommen, wie einmalig und besonders sie sind. Die Eigenarten, wodurch sich die Kinder voneinander und speziell von Geschwistern unterscheiden, können Eltern wohlwollend und erfreut zur Kenntnis nehmen. Es geht dabei nicht um eine Bewertung oder einen Vergleich, wer gut, besser, am schnellsten, am klügsten sei sondern um eine Beschreibung (Peter mag das, Ilke mag dies. ...Essensvorlieben, Kleidung, Musik oder Lieblingstätigkeiten). Kinder möchten in ihren Eigenarten von Erwachsenen und auch von anderen Kindern wahrgenommen werden. Es freut sie, wenn sie feststellen können, dass andere sehen wie sie sind und wenn andere ihre Meinung kennen.

### 13. Äußern und „Verbalisieren“ von Gefühlen die Eltern beim Kind vermuten

Eltern verstehen die Körpersprache und Lebensumstände ihrer Kinder meist sehr gut. Sie können sich einfühlen und ahnen, was das Kind bewegt. Dem Kind hilft es sehr, wenn Eltern ihre Vermutungen kindgemäß äußern. Es lernt, dass das Gefühlsgeschehen besprechbar ist. Es erfährt nicht nur Trost über Handlungen, sondern auch über Worte. Dem Kind, das sich mit Problemen quält, tut Verständnis gut. Ihm hilft es auch, wenn Eltern es schaffen, über ihre eigenen Gefühle zu sprechen. Kinder hören gerne und mit Entlastung wie es den Eltern geht, ob sie traurig sind, sich ärgern, ratlos oder genervt sind.

Das Kind fühlt sich durch diese Information nicht belastet. Es weiß, woran es ist. Es bekommt bewusste Bestätigung, für etwas das es sowieso schon gefühlt hatte. Es kann bei Zweifeln nachfragen, und es kann das Erleben der Eltern mit seinem Verhalten in Beziehung setzen.

### 14. Zuhören

Es ist wichtig, Gelegenheiten zu schaffen, in denen das Kind sich ohne Zeitdruck und Angst vor Unterbrechungen mitteilen kann. In diesen Zuhörzeiten entsteht Raum für kindliche Äußerungen. Sätze, mit denen es seine eigene Meinung zum Ausdruck bringen will, werden oft noch mühevoll gesucht und aufgebaut. Hilfreich ist es, wenn Eltern nach einigen Äußerungen der Kinder noch einmal zusammenfassen, was man verstanden hat. Das Kind kann dann ergänzen, korrigieren. Es lernt ein leicht verändertes Vokabular kennen mit dem man seine von ihm mitgeteilten Vorgänge beschreiben kann. Somit verbessert sich dadurch auch seine sprachliche Ausdrucksfähigkeit.

### 15. Selbstannahme

Dass Eltern ihren Kindern mitteilen, was sie gut finden und dass Eltern ihre Kinder loben, ist selbstverständlich. Es ist das Elixier des Selbstbewusstseins, zu merken, dass andere vorwiegend mit einem zufrieden sind.

Nicht ganz so bewusst ist Eltern, dass auch Äußerungen der Eltern über sich selbst bedeutsam sind. Eltern, die über sich selbst Stolz und Zufriedenheit äußern, regen Kinder dazu an, auch zu einer positiven Selbsteinschätzung zu gelangen ohne befürchten zu müssen, dass die elterliche Selbstzufriedenheit in Süffisanz und Prahlerei ausartet. Bewusst die Stärken der Eltern wahrzunehmen und auch zu hören, wie Eltern dazu stehen, stellt für Kinder ein Modell dar in ähnlicher Weise auch mit sich umzugehen und sich ähnlich stark und selbstsicher zu fühlen. Auch hier besteht wieder, nahe gelegt durch die Herausforderung „Erziehung“, eine Gelegenheit für Eltern, sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden, was zu Spaß und besserem Lebensgefühl führen kann.

### 16. Körpergefühl

Ein positives Körpergefühl entsteht durch angenehme Erfahrungen mit Bewegung, Hautempfindungen, über Liebkosen, Berühren, Streicheln, Schmusen, Knuddeln, Toben. Es gibt umfassende Literatur, aus der Ideen für förderliche Spiele und Aktivitäten entnommen werden kann.

Alle Tätigkeiten, in denen das Kind empfindet, dass sein Körper auch von anderen Menschen wahrgenommen und gemocht wird, führen dazu, dass es seinen Körper lieben lernt. Das Gegenteil geschieht durch körperliche Züchtigungen und durch willkürliche Überschreitung der Intimsphäre des Kindes.

### 17. Dazu verhelfen zu entdecken

Zur Selbsteinschätzung, dass das Kind liebenswert ist, gelangt es am ehesten durch elterliche Bekräftigung. Eltern sind ihm dabei behilflich, ihm seinen Wert zu verdeutlichen. Das Kind erlebt sich oft genug als klein und hilflos. Auch, wenn viele Entwicklungsschritte zum Glück von euphorischen Gefühlen des Alleskönnens begleitet sind, gibt es zahlreiche Gelegenheiten, wo es feststellen muss, dass die Großen es besser können und besser wissen und mehr Macht besitzen.

Wie prima das Kind ist, was es alles kann, erfährt es über gelungene Experimente, durch Handlungen, die zum Erfolg führen und über positive Rückmeldungen durch seine Eltern und andere Bezugspersonen. Diese Rückmeldungen müssen nicht unbedingt über Sprache geschehen. Handlungen, die die Motive und Absichten der Kinder unterstützen, haben ähnliche Wirkung.

Beispiel: Das Kind ist gerade dabei ordentlich zu sein. Eine zusätzlich dazugestellte Kiste, die ihm hilft, besser Ordnung zu halten, wird angenommen und belohnt die beabsichtigte Tätigkeit.

### 18. Orientierung/ Rituale und Gewohnheiten

Kinder mögen Überraschungen aber keine Überrumpelungen.

In groben Zügen zu wissen, wie der Tagesablauf sein wird, mit welchen Kontakten und Verpflichtungen sie rechnen müssen, vermittelt ihnen ein Verlässlichkeits- und Sicherheitsgefühl. Für das Kind ist es beruhigend, wenn es seinen Zeitplan antizipieren, d. h., vorausschauen kann. Es besteht meist dennoch ausreichend Platz für Überraschungen und für spontane Unternehmungen.

### 19. Taschengeld/Erleben von Großzügigkeit

Für ältere Kinder ist das freie Verfügen über angemessenes Taschengeld wichtig. Manche Eltern sind in der Verwirklichung eigener Bedürfnisse großzügig, reagieren aber auf die Wünsche der Kinder geizig. Das Erleben von Großzügigkeit ist ein Mittel zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Es macht die Kinder bereitwilliger, in anderen Momenten auch etwas

wiederzugeben, von dem, was sie bekommen haben. Kinder, die das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie den Eltern etwas wert sind, setzen sich meist mehr für eine Sache ein, ohne feilschend auf ihren Vorteil zu achten. Allerdings kann elterliche Großzügigkeit auch ausgenutzt werden. Für Eltern ist es nicht einfach, dieses familiär sehr zentrale Thema der Balance zwischen Geben und Nehmen in der Familie auszuloten. Eine Rückmeldung von nahestehenden Freunden und Bekannten ist manchmal hilfreich, um bei Befangenheit zu diesem Thema Klarheit zu gewinnen.

#### 20. Bloßstellen und Peinlichkeiten vermeiden

Kinder sind bei manchen Dingen sensibel, so rauh sie sich manchmal auch gebärden. Sie brauchen Privatheit und reagieren verletzt und brüskiert auf Ausplaudern persönlicher Mitteilungen. Nichtsahnend sagen Eltern weiter, was Kinder diskret behandelt wissen wollen. Da ist doch nichts dabei, meinen die Eltern. Die Kinder sehen es anders, und ein Missverständnis um Mitteilbarkeit oder Verschwiegenheit entsteht schnell, besonders bei etwas älteren Kindern und Jugendlichen. Ganz verzweifelt reagieren Kinder auf die Beschreibung ihrer „negativen“ Seiten in Gegenwart von anderen. Ob es das Aufzählen der schlechten Noten bei der Tante oder die öffentlich ausgesprochene Bewertung ist, dass sich das Kind wieder sehr daneben benehme, das Selbstwertgefühl wird durch Zurschaustellungen untergraben. Besser ist es, das Kind unter vier Augen zu sprechen und Verhaltensbewertungen mit ihm alleine zu bereden.

#### 21. Bemühen anerkennen, unabhängig von der Leistung oder dem Ergebnis

Die Anstrengung zu honorieren ist wichtiger als die Qualität des Endproduktes zu loben.

#### 22. Verändern – falls notwendig – des eigenen Bildes vom Kind

Eltern neigen dazu (wie manche professionellen Diagnostiker gelegentlich auch), ihre Beobachtungen als die „endgültige Wahrheit“ über das Kind zu betrachten.

Beispiel: „Mein Kind ist faul“. „Mein Kind gehört zu den langsamen Lernern“. Negativformulierungen über Eigenschaften können falsch sein. Oft ist es die subjektive Sicht von Eltern und nicht eine Beschreibung objektiver Eigenschaften.

Negativ bewertete Eigenschaften haben auch positive Seiten. Langsamkeit geht einher mit Vorsicht, Umsichtigkeit, Bedächtigkeit, Gründlichkeit.

Es ist deshalb wichtig, sich als Eltern darüber klar zu werden, zu welcher Einschätzung man als Elternteil neigt. Es ist günstig, sich die vermeintlichen Stärken und Schwächen des Kindes zu vergegenwärtigen, um sie gegebenenfalls positiver sehen zu lernen, sie also umzudeuten. Die Eigenschaftsfestlegung durch Eltern wirkt leider oft wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen. „Man sieht mich als faul, also werde ich wohl faul sein“, so könnten manche Kinder lernen sich wahrzunehmen, wenn die Umwelt dementsprechende Botschaften abgibt.

Von daher haben Kinder, deren Eltern vorwiegend Schwarzseher und Negativbewerter sind, schlechte Karten. Hier muss sich nicht beim Kind was ändern sondern in der Sichtweise der Eltern zum Kind. Oft wehren sich Kinder – zum Glück – durch Symptome, durch Aufbegehren oder durch verstärktes Infragestellen der Eltern in der Pubertät gegen unangemessene Einschätzungen.

Eine Einstellungsveränderung wird dadurch erleichtert, wenn Eltern Tagebuch über die ausschließlich positiven und erfreulichen Erlebnisse und Beobachtungen führen. Diese Eintragungen eignen sich hervorragend zum Vorlesen. Kinder sind in einem späteren Alter sehr daran interessiert zu hören, wie sie als Baby / Kleinkind reagiert haben und was sie alles Tolles und Lustiges angestellt haben. Dazu eignet sich auch gut das gelegentliche Anschauen von Familienfotos oder Videofilmen.

#### 23. Familienfotos, Erzählungen der Großeltern über frühere Zeiten

Diese Berichte werden gerne gehört (wenn sie nicht zu lang sind). Sie vermitteln den Kindern, dass es in ihrem Leben Kontinuität und Geschichte gibt, auf die sie stolz sein

können. Allerdings ist hier auf das Verhalten des Kindes zu achten, um zu vermeiden, dass Langeweile entsteht oder das Kind die Geschichten als übergestülpt erlebt. Dann sollte man bis zu einem späteren Alter warten, wo größeres Interesse besteht.

#### 24. Stimmungsbarometer

Nicht immer sind die Stimmungen gleich. Es gibt gute und schlechte Tage. Wichtig ist es, den anderen in der Familie mitzuteilen, wenn man schlechte Laune hat. Auch Kindergartenkinder können ihre Befindlichkeit wahrnehmen und mitteilen, wenn man sie dazu anregt. Ein Stimmungsbarometer, in dem man auf einer Schiebeleiste von der Sonne zu Regenwolken die Gefühle abbilden kann, verdeutlicht die Emotionslage. Es ist ersichtlich für alle: „Meine Laune hat nichts mit dir zu tun und sie ändert sich auch wieder“. Die Erfahrung, dass es wichtig ist einzuschätzen, wie es einem selbst und wie es anderen geht, ist eine der Fähigkeiten sozialer Intelligenz.

Wichtig ist es auch, Verstimmungen des Kindes zu akzeptieren ohne sie sogleich auszureden, wegzutrösten oder harmonisch reden zu wollen. Wichtig ist weiterhin, dass Eltern ihren Kindern ebenfalls mitteilen, wenn sie gefühlsmäßig verstimmt, belastet oder müde sind, sofern diese Stimmung mit großer Wahrscheinlichkeit in Gegenwart des Kindes auftritt oder besteht. Unausgesprochen beziehen Kinder die unangenehmen Gefühle ihrer Eltern auf sich, fühlen sich eventuell schuldig oder sehen sich missverständlicherweise als Ursache des Malheurs an. Bei klaren Rückmeldungen der Eltern was los ist, wissen Kinder besser, wo sie dran sind.

#### 25. Zu positiver Selbsteinschätzung führen

Hilfreich ist weiterhin, das Kind durch Fragen nach seiner Selbsteinschätzung dazu zu bewegen, positive Selbstbeurteilungen abzugeben. „Wie gefällt es dir denn selbst...?“ „Meinst du, dass du das prima gemacht hast oder nicht?“ Das Kind wird sich stärker seiner positiven Seiten bewusst und gelangt zu einer guten Einschätzung seiner Fähigkeiten.

#### 26. Den Kontakt und das Gespräch zum Kind suchen

Manche Eltern sagen, ihr Kind komme nicht zu ihnen, es frage nicht, ob sie etwas zusammen spielen sollen. Eltern erwarten also manchmal, dass die Kinder kommen! Manche tun das. Prima. Manche aber auch nicht. Auf jeden Fall schätzen Kinder es sehr, wenn man zu ihnen kommt und ihnen Vorschläge macht. Das bedeutet für sie, dass Eltern etwas von ihnen möchten und sie wichtig sind. Sie haben auch eine sichere Position. Sie können ablehnen und brauchen die Angst vor einem Nein nicht zu überwinden. Die Bittstellerhaltung ist immer schwieriger. Eltern sind besser in der Lage, eine Abfuhr verkraften zu können, ohne sich abgelehnt zu fühlen.

#### 27. Vorsicht bei Witzen, Ironie und Veralberungen

Kinder verstehen Ironie altersgemäß erst spät und fühlen sich in jüngeren Jahren deshalb lange durch veralbernde Späßchen verletzt.

#### 28. Konfliktlösungen

Konfliktlösungen könnten nach folgendem Ablauf geregelt werden:

1. Das Problem formulieren.
2. Alternativen suchen.
3. Diese Alternativen bewerten.
4. Sich für eine Alternative entscheiden.
5. Diese Alternative ausprobieren.
6. Den Effekt beurteilen, was diese Alternative gebracht hat
7. Wissen, dass Lösungen, die man gefunden hat, nie endgültig sind und immer wieder durch andere oder bessere ersetzt werden können.

8. Sich daran halten, dass jeder nur für sich redet und nicht für den anderen
9. Deutlich machen, dass es viele gute Lösungen gibt und man sich daraus nicht die beste, aber die passende herausucht.

### 29. Helfen, soziale Situationen zu verstehen und einzuordnen

Beweggründe von anderen Menschen oder anderen Kindern zu verstehen ist enorm wichtig und kann geübt werden. Eltern erklären und vermuten, was andere Kinder vielleicht fühlen oder denken könnten. Sie können auch Ihr Kind fragen, was es wohl meint, warum ein Kind dies oder das tue. Dabei geht es nicht um korrektes Erkennen, sondern um die Anregung, dass sich das Kind über andere Gedanken macht. Also bitte beachten: das Kind braucht nicht unbedingt eine richtige Idee zu haben. Im Kindergartenalter reicht es, wenn, angeregt durch elterliche Fragen und Thematisierungen, das Kind sich entsprechende Gedanken macht. Auf lange Sicht kommt dabei ein Verständnis für soziale Situationen heraus.

### 30. Aktivitäten

Tätigkeiten, die mit positiven Stimmungen verknüpft sind, lohnt es auszubauen.

Beispiel: Schwimmen. Das Kind beklagt sich, das Wasser sei zu kalt. Der Vater sagt: „Mir auch“, und fügt hinzu: „wir schwimmen weiter und belohnen uns danach mit einem heißen Kakao“. Es besteht Solidarität zwischen Vater und Kind in einer gemeinsamen Schwierigkeit. Der Vater verdeutlicht, dass er die Schwierigkeit kennt, die Unlust versteht und es manchmal ähnlich empfinden kann. Das Kind ist möglicherweise motiviert, bekommt Lob und hält den Frust aus. Eine gemeinsame Rückmeldung „wir haben das gut gemacht, obwohl es schwer war“, bekräftigt die gemeinsame Leistung. Das Kind ist mit diesem kalten Wasser klargekommen, hat seine Schwierigkeit überwunden. Eine Schwierigkeit konnte genutzt werden, um eine Stärkung des Selbstwertes zu erreichen. Zur weiteren Verdeutlichung ein Gegenbeispiel: „Jetzt komm, stell dich nicht so an, sei nicht so zimperlich!“ (manche Eltern oder ältere Geschwister fügen dann noch „Mimose“ oder „Feigling“ o.ä. dazu). Gegen diese Kritik würde das Kind sich innerlich abgrenzen, unwillig reagieren, die Schotten dicht machen. Möglicherweise macht es mit innerer Kündigung weiter und denkt sich „nie wieder schwimmen“ oder es rebelliert nörgelnd, quengelnd, ganz offen dagegen an, sofern es sich traut (was im Beispiel auch schon ein guter Ansatz für Selbstbewusstsein wäre, denn gegen abwertende Eltern haben Kinder wenig andere Möglichkeiten, um sich zu wehren).

### 31. Verhaltensstrategien vermitteln – Lernerfahrungen im Kindergarten

Es ist oft hilfreich, dem Kind in konkreten Situationen Vorschläge zu unterbreiten, wie es sich in besonderen Situationen ganz konkret verhalten könnte, so z. B. bei Begrüßungen, wenn es um Mitspielen anfragt, wie es beim Fuschen von anderen Kindern auf sie reagieren soll, wie es sich verhalten soll, wenn etwas verteilt wird, wenn gestritten wird, wer anfangen soll. Es hilft ihm ein Verhaltenskonzept zu haben, wie es um etwas bittet, wie es fragen soll. Es hilft ihm darauf vorbereitet zu sein, dass Bitten abgeschlagen werden, dass es kritisiert und auch gelobt wird; dass es durchaus sagen kann, dass es etwas nicht weiß usw. Diese Fertigkeiten lernt das Kind aus seinen Erfahrungen heraus. Es ist jedoch oft hilfreich, zusätzlich in ruhiger Art darüber auch zu sprechen und die Erfahrungen somit auch sprachlich bewusst zu machen. Manche Gespräche dieser Art verhelfen dem Kind zu besseren Entscheidungen und vermittelt ihm einen Plan, wie es sich anstellen kann.

Diese Arbeit findet intensiv im Kindergarten statt und wird dem Kind in der Kindergruppe und durch Anregungen der Erzieherinnen vermittelt. Es lernt u.a. zu erzählen, Fragen zu stellen, andere Kinder zu loben, etwas erklären lassen, zuzuhören, sich zu entschuldigen, auch eine Entschuldigung entgegenzunehmen, nein oder ja zu sagen.

Downloaden: [www.meerbusch.de](http://www.meerbusch.de) → Jung und Alt → Erziehungsberatungsstelle → Materialien zur Beratung. Hier finden Sie auch noch andere Info-Blätter der Beratungsstelle.