

STARKE KINDER

WIE KÖNNEN ELTERN IHRE KINDER DARIN UNTERSTÜTZEN, SELBSTBEWUSST UND SELBSTVERTRAUT ZU HANDELN?

EINFÜHLUNG IN DIE FÄHIGKEITEN DES KINDES ZEIGEN

Viele Eltern wünschen sich zwar angstfreie und neugierige Kinder, greifen aber an vielen Stellen im Erziehungsalltag vorsichtig und begrenzend ein. In der frühen Kindheit brauchen Kinder die ausdrückliche Erlaubnis, ihre Umwelt zu erkunden und sich motorisch auszuprobieren. Eltern, die vorschnell bereit stehen, um den eventuellen Fall des Kindes vom Klettergerüst aufzufangen, und die dem Kind auch sonst nicht von der Seite weichen, signalisieren ungewollt, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist und dass das Kind seinen Fähigkeiten nicht vertrauen sollte. Das Kind gelegentlich eine Schramme riskieren zu lassen, stärkt hingegen seine Kompetenz, die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen, sich also selbständig mit seiner Umgebung abzustimmen.

DAS KIND BETEILIGEN UND MIT ENTSCHEIDEN LASSEN

Kinder sind von klein auf in der Lage und auch sehr daran interessiert, sich am Familienalltag zu beteiligen und Dinge mit zu entscheiden. Auf altersentsprechende Weise sollte Kindern immer wieder die Möglichkeit gegeben werden, Entscheidungen (mit) zu treffen, vor allem solche Angelegenheiten, die mit ihnen als Person zu tun haben. Vom Auswählen einiger bereitliegender (wettergerechter) Anziessachen im Kleinkindalter, über die Einrichtung des eigenen Zimmers im Schulalter, bis hin zur Beteiligung bei der Planung von Freizeitaktivitäten und Urlauben, ergeben sich viele Möglichkeiten, Kinder mit einzubeziehen und ihrer Stimme Gewicht zu geben. Es geht darum, einen sicheren Rahmen zu setzen, in welchem das Kind eigene Erfahrungen machen kann und die Eltern in der Nähe weiß.

ABGRENZUNG DES KINDES AKZEPTIEREN

Kinder, die einen eigenen Willen entwickeln sollen, müssen diesen auch gegen die Eltern ausprobieren dürfen. Eine an Gehorsam und Folgsamkeit orientierte Erziehung wird zwar unauffällige und angepasste Kinder hervorbringen, nicht aber deren Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein fördern. Eltern, die mit ihren Kindern Kompromisse aushandeln, statt deren Abgrenzungsversuche gegen den elterlichen Willen als „Machtkampf“ miss zu verstehen, fördern die Konfliktfähigkeit ihrer Kinder und unterstützen die Entwicklung eines eigenen Willens.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

DIE WÜRDE DES KINDES ACHTEN

Kinder können in ihrer Entwicklung zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten vor allem dadurch unterstützt werden, dass ihre Würde durch Erwachsene anerkannt und geschützt wird. Dazu kann zum Beispiel beitragen, das Kinderzimmer nur nach vorherigem Klopfen zu betreten, das Kind nicht gegen seinen Willen zu Körperkontakt zu nötigen („Gib der Oma ein Küsschen!“) und vor allem auf Beschämung zu verzichten.

GEFÜHLE ERNST NEHMEN

Die Fähigkeit, den eigenen Gefühlen Bedeutung und Ausdruck geben zu können, ist im späteren Leben sehr wichtig. Gefühle warnen vor schwierigen und gefährlichen Situationen (Angst), stiften Beziehungen (Zuneigung) und zeigen auf, welche Dinge anziehend und bedeutsam sind (Freude, Neugier). Erwachsene sollten sich daher niemals über die Gefühle des Kindes lustig machen, auch wenn diese aus der Erwachsenenperspektive übertrieben, unangemessen oder „niedlich“ wirken. Kinder spüren sehr wohl, ob ihren Gefühlen die gleiche Wertigkeit wie denen der Erwachsenen zugestanden wird. Besonders bei Wut, Angst, Abneigung und Trotz brauchen sie Verständnis und einfühlsame (Hindurch-)Begleitung.

SOZIALE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Kinder sollten ermutigt werden, sich gegen verbale und körperliche Gewalt frühzeitig aktiv zur Wehr zu setzen und ihre Grenzen auf sozial angemessene Weise zu schützen. Für sehr schüchterne und ängstliche Kinder kann es dabei hilfreich sein, ein soziales Kompetenz-Training oder einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen.

Dabei geht es vor allem um den vorsorglichen Erwerb von Handlungsmöglichkeiten, um Auseinandersetzungen gar nicht erst eskalieren zu lassen. Kinder, die gelernt haben, Körpersprachlich selbstsicher und verteidigungsbereit aufzutreten und die bereits kleine Übergriffe offen und deutlich ansprechen können, werden nachweislich seltener zum Opfer von Mobbing und Gewalt. Darüber hinaus fördern auch Mannschaftssportarten frühzeitig die Fähigkeit zur Auseinandersetzung. Gleichzeitig wird Teamfähigkeit und Sozialkompetenz erworben.

AKTIVITÄT UND ENGAGEMENT FÖRDERN

Kinder brauchen Unterstützung und Zutrauen, wenn sie sich besonders schwierigen und vielleicht auch angstbesetzten Aufgaben zuwenden. Eltern sollten dem Kind seine Stärken bewusst machen und es ermutigen. Eine zuversichtliche, selbstbewusste Haltung kann aktiv erlernt werden. Hierbei spielt es eine wichtige Rolle, was Eltern als Modelle vorleben, wenn sie selbst schwierige Situationen bewältigen. Kinder sollten vor allem dann auf sich stolz sein dürfen, wenn sie nach eigenen Maßstäben etwas Schwieriges vollbracht haben.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN

