

## SELBSTVERTRAUEN FÖRDERN

Manche Menschen sind geschickt mit dem Kopf, andere mit den Händen. Unsere Gesellschaft braucht beide. Leider bevorzugt die Schule Menschen, die besser mit dem Kopf arbeiten können. Manche Jugendliche müssen sich mit Dingen abmühen, welche sie nicht gut können. Weil sich jeder lieber mit Dingen beschäftigt, macht das nicht besonders glücklich. Jedes Kind braucht das Gefühl, dass es etwas kann.

Eltern neigen gelegentlich dazu, ihr Kind mit sich oder anderen Kindern zu vergleichen und zu kritisieren: „Du bist ein Hoffnungsloser Fall. Als ich so alt war wie du, war ich viel besser in der Schule.“ Solche Kritik stempelt Jugendliche als Versager ab. Zuschreibungen wie „faul“, „dumm“ oder „ungeschickt“ verändern in der Regel nicht das unerwünschte Verhalten.

## Verantwortung stärkt das Selbstvertrauen

Ob Jugendliche eine verantwortungsvolle Person werden, entscheidet sich im Elternhaus. Geben Sie ihrem Kind zu Hause erfüllbare Aufgaben und damit auch Verantwortung. Kinder können dadurch ihre Fähigkeiten erproben und erleben. So kann sich ein Gefühl von Selbstvertrauen und Unabhängigkeit entwickeln.

## Unterstützen Sie die Fähigkeiten und Talente Ihres Kindes.

„Du strengst dich wirklich an.“ – „Ich bin sicher, du wirst es schaffen.“ – „Mach weiter so.“ – „Du bist auf dem richtigen Weg.“

So machen Sie ihrem Kind Mut. Kinder reagieren darauf meist mit mehr Einsatz.

„Du hast Recht, ich kann das!“

## VERTRAUEN STÄRKT SELBSTVERTRAUEN





## DENKEN SIE AN DIE EIGENE PUBERTÄT

Manchmal ist Ihr Kind unausstehlich, launisch oder mürrisch. Es ist so sehr mit sich beschäftigt, dass es Sie oder andere gar nicht bemerkt. In dieser Zeit gehört es einfach dazu, seinen Eltern und andere Erwachsene kritisch zu begegnen. Vor allem sind Jugendliche oft mit sich selbst unzufrieden. Genau dann braucht das Kind, das Gefühl von Anerkennung und Bestätigung durch die Eltern. Durch Ihr Verhalten können Sie ihrem Kind zeigen, dass Sie auch in schwierigen Zeiten zu ihrem Kind halten. Unterstützen Sie es, Ihr Kind ist in diesem Alter oft voll mit Selbstzweifel.

## Kleine Dinge können das Klima verbessern.

Unternehmen Sie etwas Gemeinsames mit ihrem Kind. Besuchen Sie einen Sportwettkampf oder Veranstaltung, in dem Ihr Kind eine Rolle übernimmt. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über Themen, welches es interessiert. Hören Sie den Ideen und Einstellungen aufmerksam zu.

## Was Eltern tun können

Trauen Sie ihrem Kind Verantwortung zu. Mit Ihrem Vertrauen drücken Sie aus, dass Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes schätzen.

Hören Sie ihrem Kind zu. Jemandem Zeit zu schenken, sich für jemanden interessieren und ihm die Gelegenheit zu geben, von seinen Problemen und Freuden zu erzählen, ist die beste Möglichkeit, das Selbstvertrauen zu fördern.

Regen Sie ihr Kind zu neuen Erfahrungen an und helfen bzw. unterstützen Sie ihm beim Erlernen. Je mehr es kann, umso fähiger fühlt sich ihr Kind.

Geben Sie ihrem Kind Aufgaben im Haushalt, für das es verantwortlich ist. So kann es neue Fähigkeiten entwickeln und sich verantwortlich und tüchtig erleben (z.B. Spülmaschine ausräumen, Einkaufen gehen, Rasen mähen, auf Geschwister aufpassen usw.).



*„Kinder brauchen es, dass ihre Eltern an sie glauben.“*

## Was Eltern tun können

Lernen braucht Zeit und Ermutigung. Halten Sie sich mit Kritik zurück. Erkennen Sie die Anstrengung und Ausdauer an. Erklären Sie ihrem Kind, dass zu jedem Fortschritt Rückschläge gehören.

Verbindung von Vergünstigungen und Verantwortung. Wer Freunde einlädt, sollte danach den Raum auch wieder in Ordnung bringen. Wer länger ausbleiben will, ist auch dafür verantwortlich, pünktlich daheim zu sein und seine Pflichten am nächsten Morgen nachzukommen.

Geben Sie ihrem Kind Gelegenheit, aus Fehlern zu lernen. Wenn Jugendliche wissen, dass sie ihre Fehler wieder gut machen und sich entschuldigen müssen, lernen sie, Verantwortung für sich zu übernehmen.

Ermöglichen Sie ihrem Kind Verantwortung zu übernehmen (im Verein, Familie usw.). So kann es Anerkennung erfahren und das Gefühl erleben, für die Gemeinschaft wichtig zu sein.

*Quelle: Lions-Quest „Erwachsen werden“  
Lebenskompetenzen, 4. Auflage, Wiesbaden 2014*