







-  Deutsche Fassung
-  Version française
-  English version
-  Versão portuguesa



1

Wat ass Selbstwäert?

De Selbstwäert ass dat Bild, dat ee vu sech selwer huet. Et kann een e positiivt oder negatiivt Selbstwäertgefill hunn.

E positiivt Selbstwäertgefill ass wichtig fir eist Wuelbefannen an eis sozial Kompetenzen.

- Selbstvertrauen erméiglecht eis, eis selwer eppes zouzetrauen.
- E positiivt Selbstbild erméiglecht eis, eis wäertvoll ze spieren.
- Frou mat sech selwer sinn erméiglecht eis, eis als e léiwe Mënsch ze empfangen .

Fir säi Selbstwäert anzeschätzen, muss ee sech selwer kennen ...

... a fir sech selwer ze kennen, muss ee léieren, iwwer seng Gefiller ze schwätzen, seng Preferenzen, seng Besoinen a seng Limitten auszedecklen. Am Alldag kënnen mir:

- op eis eege Gefiller lauschten an op déi vun deenen aneren agoen;
- Biller benotzen, fir eis Gefiller a Wieder ze faassen;
- d'Kand regelméisseg froen, wéi et em geet, wat et brauch, wat et gär oder net gär huet.



2



3

Hëllef mer, et selwer ze maachen!

Fir d'Kand bitt den Alldag vill Méiglechkeete fir Erfollegserliefnesser. Eist Vertrauen an d'Kand an eis Geduld ginn him Sécherheet an encouragéieren et, selbstanneg ze ginn an Neies auszeprobéieren. Mir ënnerstëtzen d'Kand, wa mir:

- et fir seng Initiative luewen: wann et sech d'Zänn wäscht, d'Schong stréckt oder de Schoulsak selwer peekt;
- eis Ënnerstëtzung ubidden, ouni ze vill a senger Plaz ze maachen;
- him eist Vertraue weisen.

Eng Erausfuorderung kann eng Chance sinn

E Kand fält méi wéi 2.000 Mol, ier et ka lafen. Mir kënnen d'Kand encouragéieren, weiderzemaachen, och wann et op Problemer stéisst, an em hëllef, Erausfuorderungen als Chance ze gesinn, sech weiderzuentwéckelen. Mir kënnen dem Kand weisen, datt et eng Stärkt ass, no Ënnerstëtzung ze froen, an datt een zesummen dacks méi erreicht.



4

5



Den Effort unerkennen amplaz vum Resultat

D'Fuerschung weist, datt d'Unerkennung vum Effort d'Selbstwäertgefill vun enger Persoun stäerkt. Mir kënnen:

- Schwiereregkeeten an Emotiounen bei de Kanner unerkennen: „Ech gesinn, dass di Aufgab schwiereg fir dech ass, mee ech weess, datt s de dat hikriss.“;
- d'Engagement valoriséieren: „Ech fannen et gutt, wéi s du dech ustrengs.“;
- Erfolleg a Wiederfaassen an d'Kand drun erënneren, wat et an der Vergaangenheet schonn alles fäerdegbrecht huet: „Du kanns stolz op dech sinn.“;
- Froe stellen amplaz Léisungen ze vermëttelen: „Wat brauchst de, fir dës Aufgab ze erleedegen?“

Wieder bewegen d'Welt

D'Wieder an d'Sätz, déi mer un eis Kanner riichten, hunn eng grouss Wierkung.

Fir dem Kand säi Selbstwäertgefill net ze beanträchtegen, ass et wichteg, vu sengem Behuelen ze schwätzen a net vum Kand als Persoun. Mir sollte Sätz, déi mat „Du bass ...“ ufänken, a Verallgemengerunge wéi „Du méchs ni ...“ vermeiden. Besser ass et ze soen, wat mer gesinn, fillen a wat mer gär vum Kand hätten: „Ech hu gesinn, datt s du däi Schoulsak vergiess hies. Dat nervt mech. Wat kanns de maachen, fir datt s de d'nächst Kéier drun denks, e matzebréngen?“

6



7



Opgepasst bei Vergläicher

De Verglach mat anere ka beonrouegen a veronsécheren. Mir kënnen d'Kand encouragéieren, sech mat sengen Entscheedunge wuelzefillen, ouni d'Meenung vun deenen aneren ze Wichteg ze huelen.

Schliisslech sollte mer net vergiessen, dem Kand ze soen, datt mir frou mat em sinn, datt mir et gär hunn, esou wéi et ass, an et dozou encouragéieren, sech selwer als Acteur vu sengem Liewen ze gesinn.

Den Eltereforum ass e Service vum Ministère fir Educatioun, Kanner Jugend. Et handelt sech heibäi em eng Plaz wou sech all Eltere beroden, informéieren an ënnerstëtze kënnen loossen. Weider Informatiounen fannt der op eisem Internetsite www.eltreforum.lu, oder ob eise sozialen Netzwierker.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



@eltreforum

ii i i
eltreforum.lu

E-7 Eltere
Forum
ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN