

7 ÜBERLEGUNGEN zum Selbstwert



- Version française
- Lëtzebuergesch Versioun
- English version
- Versão portuguesa



1

Was ist Selbstwert?

Der Selbstwert ist das Bild, das man von sich selbst hat. Man kann ein positives oder negatives Selbstwertgefühl haben.

Ein positives Selbstwertgefühl ist sehr wichtig für unser Wohlbefinden und unsere sozialen Kompetenzen.

- Das Selbstvertrauen ermöglicht es uns, uns selbst etwas zuzutrauen.
- Ein positives Selbstbild ermöglicht es uns, uns als wertvoll zu fühlen.
- Die Selbstliebe ermöglicht es uns, uns als liebenswert zu empfinden.

Um seinen Selbstwert zu bestimmen, muss man sich kennen ...

... und um sich selbst kennenzulernen, muss man lernen, über seine Gefühle zu sprechen, seine Vorlieben, Bedürfnisse und Grenzen auszudrücken. Im Alltag können wir:

- auf unsere eigenen Gefühle und die der anderen eingehen;
- Bilder verwenden, um unsere Gefühle in Worte zu fassen;
- das Kind regelmäßig fragen, wie es sich fühlt, was es braucht, was es mag oder was es nicht mag.



2



3

Hilf mir, es allein zu schaffen!

Für das Kind bietet der Alltag viele Möglichkeiten für Erfolgserlebnisse. Unser Vertrauen in das Kind und unsere Geduld geben ihm Sicherheit und ermutigen es, selbstständig zu werden und Neues auszuprobieren. Wir unterstützen das Kind, wenn wir:

- seine Initiativen loben: wenn es sich die Zähne putzt, die Schuhe bindet oder seine Schultasche alleine packt;
- unsere Unterstützung anbieten, ohne zu sehr einzugreifen;
- ihm unser Vertrauen zeigen.

Eine Herausforderung kann eine Chance sein

Ein Kind fällt mehr als 2000-mal hin, bevor es laufen kann. Wir sollten das Kind ermutigen, durchzuhalten, wenn es auf Schwierigkeiten stößt, und ihm helfen, Herausforderungen als Chance zu sehen, sich weiterzuentwickeln. Wir können dem Kind zeigen, dass es von Stärke zeugt, wenn man um Unterstützung bittet, und dass man gemeinsam meistens mehr erreicht.



4

5



Bemühungen anerkennen anstatt von Ergebnissen

Die Forschung zeigt, dass das Anerkennen von Bemühungen das Selbstwertgefühl einer Person steigert. Wir können:

- die Schwierigkeit erkennen und die Emotionen des Kindes anerkennen: „Ich sehe, dass dich diese Aufgabe anstrengt, doch ich weiß, dass du es schaffst“;
- das Engagement würdigen: „Ich finde es toll, wie du dich bemühst“;
- Erfolge in Worte fassen und das Kind daran erinnern, was es in der Vergangenheit bereits geschafft hat: „Du kannst stolz auf dich sein“;
- Fragen stellen, statt Lösungen vorzugeben: „Was brauchst du, um die Aufgabe zu erledigen?“

Worte bewegen die Welt

Die Worte und Sätze, die wir an unser Kind richten, haben eine große Wirkung.

Um den Selbstwert des Kindes nicht zu beeinträchtigen, ist es wichtig, über sein Verhalten und nicht über das Kind als Person zu sprechen. Vermeiden wir Sätze, die mit „Du bist ...“ beginnen, sowie Verallgemeinerungen wie „Du machst nie ...“. Drücken wir besser unsere Beobachtungen, Gefühle und Wünsche aus: „Ich sehe, dass du deinen Schulranzen vergessen hast. Das ärgert mich. Was kannst du tun, damit du das nächste Mal daran denkst, ihn mitzunehmen?“

6



7



Vorsicht vor Vergleichen

Der Vergleich mit anderen kann beunruhigen oder verunsichern. Ermutigen wir das Kind, sich mit seinen Entscheidungen wohlfühlen ohne die Meinung der anderen zu wichtig zu nehmen.

Schließlich sollten wir nicht vergessen, dem Kind zu sagen, dass wir es so lieben, wie es ist, und es dazu ermutigen, sich selbst als Gestalter seines Lebens zu sehen.

Das Elterforum ist ein Dienst des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend. Hierbei handelt es sich um einen Ort, wo sich alle Eltern beraten, informieren und unterstützen lassen können.. Weitere Informationen finden Sie unter www.eltereforum.lu oder in unseren sozialen Netzwerken.



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



@eltereforum

ii i i
eltereforum.lu

E7 Eltere
Forum
EIN ORT FÜR ALLE ELTERN