Wie Kinder ihren Wert entdecken

Die Mutter freut sich mit der Tochter, dass diese die Aufgabe selbständig und erfolgreich gelöst hat.

Das Elternforum Jegenstorf hat zu einem interessanten und spannenden Vortrag «Wie Kinder ihren Wert entdecken» eingeladen und konnte mit diesem Thema eine grosse Teilnehmerzahl anlocken. Die 50 Personen brachten am Donnerstagabend die Räumlichkeit der Sprachschule Communication in Schönbühl, die durch die Referentin Bettina Dénervaud zur Verfügung gestellt wurde, fast zum Bersten. Erfreulich war auch, dass nicht nur Eltern aus Jegenstorf, sondern auch Interessierte aus anderen Gemeinden der Einladung folgten. Während 90 Minuten erfuhren die Teilnehmenden im Vortrag, wie sie das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen ihres Kindes im Alltag stärken können, wie Kinder lernen mit Frust, Schwierigkeiten und Misserfolgen umzugehen sowie auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen und sich auf Herausforderungen einzulassen.

Referentin Bettina Dénervaud vermittelt dem Publikum, wie mit Misserfolgen und Problemen umzugehen ist, wie Verständnis dafür gezeigt wird und Kinder und Jugendliche bei Misserfolgen aufgefangen werden können. Sie erklärt, die Grundbedürfnisse der Kinder und das dynamische und statische Selbstkonzept. Zu einem dynamischen Selbstkonzept gehören Kinder, die nach Misserfolgen gleich leistungsfähig bleiben oder durch Misserfolge sogar noch angespornt werden und realisieren, dass sie mit Einsatz und Anstrengung ihr Wissen und ihre Fähigkeiten verbessern können, im Sinne von «Ich bin lernfähig und kann mich weiterentwickeln». Kinder mit einem statischen Selbstkonzept reagieren auf Misserfolge mit Resignation wie «Das kann ich nicht, ich bin zu dumm dazu.» Sie haben das Gefühl, man kann etwas oder eben nicht, und führen Erfolgserlebnisse auf Begabung und Intelligenz zurück – Faktoren, welche sie nicht beeinflussen können – nicht aber auf ihre eigene Anstrengung. Mit diesem statischen Selbstbild kann man fast nur verlieren und sich kaum weiterentwickeln. Die Eltern können das Kind stärken, indem sie es bei Erfolg auf gutes Aufpassen, frühe und gute Vorbereitung oder neu angewendete Lernstrategien hinweisen. Bei Misserfolgen können sie den Fokus auf die Zukunft richten und besprechen, was das Kind beim nächsten Mal besser oder anders machen könnte. Ein Ritual sowohl bei Erfolg, aber auch bei Misserfolg gibt dem Kind Halt und Orientierung.

Die Referentin betont, wie wichtig Lob und Anerkennung sind. Es gibt das allgemeine Lob, das gut für das Selbstwertgefühl ist, aber besonders wichtig ist es, gezielt zu loben wie «Super, dass du es nochmals versucht hast!», «Toll, dass du nicht gleich aufgebeben hast!», usw. Durch gezieltes Lob wird die Motivation erhöht, ein ganz bestimmtes Verhalten zu zeigen. Kinder werden dadurch gestärkt. Doch die Anerkennung muss an die Fertigkeiten und Fähigkeiten des Kindes angepasst werden. Beispielsweise erhalten gute Schüler normalerweise viel Lob für manchmal sehr wenig Anstrengung. Schlechtere Schüler müssen oft grosse Kritik einstecken. Jedoch gerade diese Kinder müssten unbedingt für ihre Anstrengungen gelobt werden. Was sie wiederum motiviert, sich noch mehr anzustrengen, um positive Rückmeldungen zu erhalten. Ebenfalls ist es wichtig die Selbständigkeit zu loben. Zu diesem Thema bittet Bettina Dénervaud die Anwesenden, eine Gruppenarbeit zu machen und das Besprochene anzuwenden. Um Positives zu vertiefen, gibt sie den Tipp, die «Was-ist-gut-gelaufen-Übung» einzuführen. Bei dieser Übung erzählen sich Elternteil und Kind drei gute Momente des Tages. Dadurch wird der Blick auf positive Momente fokussiert, sie führt zu guten Gefühlen und trainiert das aktive Zuhören.

Wichtig für das Selbstwertgefühl ist auch die soziale Eingebundenheit, die den Kindern vermittelt Teil einer Familie, einer Klasse oder einer Gemeinde zu sein, dass sie für diese Gemeinschaft von Bedeutung sind und ihre Hilfe und ihr Mitwirken zählt. Welchen Beitrag kann das Kind zur Familiengemeinschaft leisten, damit es sich nützlich und hilfreich und sich somit als wichtiger Teil der Familie fühlt? Helfen stärkt die Kinder und erhöht ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten können bei Jugendlichen das Selbstwertgefühl stärken. Helfen macht glücklich und führt zu grösserer Lebenszufriedenheit und besserer Gesundheit. Kinder sollen jedoch nicht nur lernen zu helfen, sondern auch Hilfe anzunehmen.

Ein gutes Wir-Gefühl statt Konkurrenzkampf sollte ins Zentrum rücken. Deshalb sollten Kinder nie mit anderen Kindern oder Geschwistern verglichen werden. Anliegen der Kinder sollten immer ernst genommen werden. Gemeinsame Projekte und Gespräche sowie gegenseitige Unterstützung stärken das Wir-Gefühl in der Familie oder in der Klasse. Früher musste dieses nicht gefördert werden, als die Familien noch grösser waren, oft mehrere Generationen unter einem Dach lebten und noch keine technischen Geräte die Arbeit erleichterten. Jedes Familienmitglied, ob jung oder alt, musste automatisch seinen Aufgaben nachkommen, damit die Gemeinschaft funktionierte.

Schlussendlich ist wichtig, dass Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln und ein sowohl positives wie auch realistisches Bild von sich selbst haben. Sie sollen sich Herausforderungen stellen und sich über bereits kleine Fortschritte und Erfolge freuen können. Ebenfalls sollen sie in der Lage sein, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und sich richtig einzuschätzen. Sowohl die Eltern wie auch die Lehrerschaft sollen akzeptieren, dass jedes Kind eine eigenständige Person mit eigenem Charakter, Fähigkeiten und Begabungen ist.

Zum Abschluss legt die Referentin dem Publikum noch die «Freundlichkeitsübung» ans Herz. Die Teilnehmenden sollen sich für den nächsten Tag eine unerwartete Freundlichkeit einfallen lassen, diese tun und danach darauf achten, was mit der eigenen Stimmung passiert. Diese Übung erhöht nachweislich das Wohlbefinden und baut Depressivität ab. Ausserdem konnten die Eltern Unterlagen mit Tipps und Möglichkeiten, wie das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen beim Kind gestärkt werden kann, mit nach Hause nehmen.

Hier 6 Tipps für Eltern, die helfen das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ihres Kindes zu stärken:

1. Nutzen Sie Probleme, um ihr Kind zu stärken. Stellen Sie ihm keine fertige Lösung bereit. Leiten Sie es an, das Problem selbst zu lösen. Helfen Sie nur so viel wie nötig. So kann das Kind Problemlösefertigkeiten entwickeln.
2. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sich Anstrengungen auszahlen. Motivieren sie es, nicht aufzugeben, sich durch Üben zu verbessern und freuen Sie sich mit ihm über die Fortschritte, auch wenn sie noch so klein sind.
3. Fangen Sie Ihr Kind auf, wenn es Misserfolge einstecken muss. Ein Ritual bei Erfolg und Misserfolg gibt dem Kind Halt und Orientierung.
4. Geniessen Sie Momente zu zweit. Verbringen Sie bewusst Zeit mit Ihrem Kind alleine und lernen Sie es besser kennen.
5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit sich zu engagieren. Menschen, die sich für eine gute Sache tätig sind, empfinden ihr Leben als sinnvoller und haben ein höheres Selbstwertgefühl. Als Eltern können wir mit gutem Beispiel vorangehen und den Kindern vorleben, dass es wertvolleres im Leben gibt als Leistung, Wettbewerb, Sieg und Niederlage. Indem wir uns mehr auf andere fokussieren, sehen wir die Dinge auch aus einem anderen, weiteren Blickwinkel.
6. Zeigen Sie Ihrem Kind den Wert guter Taten. Eine freundliche Handlung trägt zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie man anderen Menschen eine Freude bereiten könnte.

Die Referentin, Bettina Dénervaud, aus Jegenstorf ist selber Mutter zweier Söhne, die die 3. und 5. Klasse besuchen. Sie ist seit 17 Jahren Selbsterwerbende, besitzt eine Sprachschule und eine Praxis für Lerncoaching in Schönbühl. Bei der langjährigen Unterrichtstätigkeit als Sprachlehrerin ist sie bei den Lernenden immer wieder auf Lernschwierigkeiten gestossen. Ebenfalls sind sie ihr immer öfter im Alltag begegnet. Sie hat sich überlegt, was sie noch tun kann, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei ihren Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, ihrem mangelnden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen hilfreich zu unterstützen. So begann sie 2015 ihre Ausbildung zum Lerncoach in Zürich an der Akademie für Lerncoaching, unter der Leitung von Fabian Grolimund, und baute gleichzeitig ihre eigene Praxis für Lerncoaching auf. Heute ist sie nebst dem Sprachunterricht als Beraterin für Lernschwierigkeiten und Prüfungsängste in ihrer Praxis tätig und gibt ihr Wissen und Tipps als Referentin in Form von Vorträgen und Workshops weiter.

Für weitere Informationen zum Thema besuchen Sie die Homepages www.schnell-lernen.ch, www.mit-kindern-lernen.ch, www.biber-blog.com.

Informationen und Aktivitäten des Elternforum Jegenstorfs finden Sie unter www.elternforum-jegi.ch.

Text: Karin Balmer
Fotos: Bettina Dénervaud, Karin Balmer

Referentin Bettina Dénervaud hat ihren Vortrag in vollbesetztem Raum vorgetragen.