

# Wie stärke ich das Selbstvertrauen meines Kindes?

Als Eltern wünscht man sich vor allem eins, dass das Kind glücklich, selbstbewusst und voller Selbstvertrauen ist.

In der Schule ergeben sich viele herausfordernde Situationen, die wir als Eltern nicht beeinflussen können. Aber zu Hause können wir unser Kind aufbauen.

Wie geht das?

## 1. Nicht nur die Ergebnisse loben, sondern auch den Weg dorthin:

„Da hast du dir sehr viel Mühe gegeben.“

„Hut ab, du hast nicht aufgegeben.“

„Spannend, wie du das gelöst hast.“

Dein Kind lernt so, dass auch der Weg respektiert wird.

## 2. Fehler sind kein Beinbruch:

Dein Kind soll wissen, dass man aus Fehlern lernt und auch wir Erwachsenen immer noch Fehler machen. Da darf man ruhig mal zugeben: „Mist, da hab ich ein Fehler gemacht.“ oder: „Nobody's perfect!“

Das nimmt den Druck und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, gerade bei Kinder, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen.

## 3. Selbstständigkeit fördern und loben:

Kinder wachsen an ihren Aufgaben und wir sollten Ihnen dafür die Zeit geben, die sie brauchen. Außerdem braucht es nicht perfekt zu sein. Kennen Sie die 20/80 Pareto Regel?

**80 % der Ergebnisse entstehen durch 20 % des Einsatzes.**

Das bedeutet in der Praxis:

20 % deiner Arbeit bringen 80 % des Erfolgs

Einige Dinge können Sie ruhig ihrem Kind überlassen, das stärkt das Selbstvertrauen zusätzlich:

- Alleine den Schulranzen packen.
- Bei kleinen Problemen zuerst eine Lösung suchen.
- Entscheidungen treffen, dem Alter entsprechend angepasst.

## 4. Aufmerksam zuhören:

Schauen Sie ihr Kind an, wenn es ihnen was erzählt. Oftmals stecken in scheinbar harmlosen Erzählungen wichtige Informationen.

Fragen Sie Ihr Kind, zum Beispiel: „Was hat dir heute am besten gefallen?“, „Welches Thema hat dich gar nicht interessiert?“, „Gab's heute irgendwas besonderes?“

Wenn es sich auch für sie wie Peanuts anhört, kann es für ihr Kind doch sehr wichtig gewesen sein. Ihr Kind fühlt sich dann gehört und fühlt sich angenommen.

## 5. Erkennen Sie die Stärken ihres Kindes:

Jedes Kind hat etwas, das es sehr gut kann. Die einen sind kreativ, andere sportlich, wieder andere hilfsbereit, wissbegierig oder voller Schalk.

Das Leben besteht nicht nur auf Schulnoten. Wenn auch die anderen Fähigkeiten gesehen werden, entwickelt es vielmehr Selbstvertrauen.

## **6. Nicht mit anderen vergleichen:**

Jedes Kind ist einzigartig, und jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo – und das ist völlig okay.

## **7. Ein gutes Vorbild sein:**

Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn wir ständig an uns rumkritisieren und an uns zweifeln, übernehmen das unsere Kinder unbewusst. Deshalb gehen Sie freundlich mit sich um und leben Sie ihrem einen entspannten Umgang mit sich selber vor.

"Die einzige Quelle des Wissens ist Erfahrung." - Albert Einstein