

Selbstwertgefühl vergrössern- Frustrationstoleranz erhöhen

Familie früher

Grossfamilie
Generationenfamilie
Besitzerfamilie
Erzeugerfamilie
Arbeitsfamilie
Patriarchalische Familie

Geschlossen, statische,
Immobilie Gesellschaft

Produktionsgemeinschaft

Familie heute

Gattenfamilie
Kleinfamilie
Erwerbsfamilie
Verbraucherfamilie
Freizeitfamilie
Partnerschaftliche Familie

offene, dynamische
mobile Gesellschaft

Erlebnis- und Erziehungsgemeinschaft

Mittelpunktstellung

mehr Zuwendung
mehr Beachtung
mehr Förderung

Kinder:

selbstbewusst
„sicher“
offen
sprachgewandt
lernfähig

weniger Freiraum
mehr Beobachtung
mehr Erwartung

egozentrisch
fordernd
tiefe Frustrationstoleranz

Begleitung des Strukturwandels durch einen Wertewandel

Normative Ethik



Person- und situationsorientierte Ethik
Individualisierung der Gesellschaft

Projektdenken heute (Projekt Kind?)

Kontrolle, Coaching, Beratung, Management, Überprüfung, Input, Pressing, Supervision, Erfolgskontrolle, Gewinnsteuerung, Effizienzoptimierung, Outputmaximierung, Regulierung, Deregulierung, Professionalisierung.....
für mehr

Erfolgs- Gewinn- Produktions-	Effizienz- Qualitäts- Produktivitäts-	Effektivitäts- Leistungs- Outputs-
- kontrolle		
- optimierung		
- steigerung		
- maximierung		

Listen, Listen, Vergleichen, Vergleichen, Vergleichen

Top Ten	Ranking	Rangordnungen
Benchmarking		Preisträger
Wettbewerbe	Konkurrenzvergleich	Rating
A/AA/AAA.....		Casting
Benotung	Kategorisierung	Qualitätsvergleich
	Contest	
Konkurrenz		Leistungsvergleich
Bewertung		Beurteilung

- „De Erscht isch de Besch...“
- Klare Hierarchisierung
- The american dream!

➤ Diplome, Zertifikate, Bestätigungen, Papiere, Papiere....!!

Kinder haben heute eine viel höhere Bedeutung erlangt und sind damit sehr in den Fokus der elterlichen Bemühungen geraten.

- Wissen um hohen Konkurrenzdruck in unserer Leistungsgesellschaft
- Notwendigkeit, Kinder gut durch Bildungssystem zu führen
- Durch Medienberichte vergrößerte Angst, dass es nicht klappt

Angst um Kind

- Kinder schützen, beschützen, bewahren, unterstützen, leiten, anleiten, begleiten, führen, in Watte packen....
- Angst ist ein treuer Lebensbegleiter!
- Je weniger Kinder, desto grösser die Ängste!
- Angst davor, verantwortlich gemacht zu werden, wenn etwas passiert!
- 78% der Mütter und 66% der Väter glauben, der Alltag für Kinder sei heute gefährlicher als früher.

❖ **Angst um Kind**

❖ **Angst für Kind**

❖ **Projekt Kind**

❖ **Objekt Kind**

Hirnforschung

- Genetische Anlagen legen nicht fest, wie sich nach der Geburt die Milliarden der Hirnzellen miteinander vernetzen.
 - Erfahrungen, die das Kind macht, entscheiden darüber, welche dieser Nervenzellenverbindungen sich stabilisieren werden, welche erhalten bleiben oder welche verkümmern.
 - Ein positives, offenes und liebevolles Umfeld inspiriert das Kind zur Eroberung der Welt, zum Lernen.
 - Jede neue Entdeckung, jede neue Erkenntnis und Erfahrung löst im Gehirn einen „Sturm der Begeisterung“ aus.
 - Das ist der wissenschaftlich festgestellte Treibstoff für weitere Hirnentwicklungen.
- Gerald Hüther, Hirnforscher*

Ichstärke / Selbstwertgefühl durch Training erwerben / Verhaltenstraining

Beispiel: Kinder die sich „sicher“ fühlen, sind Kinder mit gesundem Selbstbewusstsein, kennen aber ihre Grenzen.

➤ **Körperliche Sicherheit**

Ausüben einer Sportart, Erlernen eines Verteidigungs- oder Kampfsportes (vor allem auch bei Mädchen), Freude an „heiklen“ Bewegungen und Aktivitäten, Ablaufen des Schulwegs, Trainieren von Zugfahrten, Velo- und Töffliparcours
Sportverein, Jugendriege

➤ **Verhaltenssicherheit**

Wege zu guten Reaktionen, gewünschtem Verhalten eintrainieren (langes Üben, bevor man es anwendet)

Verhaltenstraining (z.B. Stoppsagen lernen, „aber nöd mit mir“), Mut fängt im Kopf an („doch, das chan i“!)

Mit Frustrationen umgehen können - Verhaltenstraining

- Es ist normal, dass sich Augenblicke des Erfolgs mit Augenblicken des Scheiterns ablösen.
- Bewusst wieder Mut schöpfen.
- So, das ist vorbei – und jetzt.....
- Nun gut, ja nun, das gehört dazu...
- Die Zeit heilt wirklich Wunden.
- „Nach em Räge schiint d'Sunne....“
- Wie sieht das Ganze in 5, 10 Jahren aus? Spricht dann noch jemand darüber?
- Schreien, weinen, wütend oder traurig werden, fortrennen, verstummen, in Schlaf oder Fernsehen flüchten....., alles o.k., aber zeitlich limitiert.
- Das kann/mag ich gerade noch ertragen.
- Schokolade essen, Tee trinken.....

Und das erhöht die Frustrationstoleranz

- Humor – vorab über sich lachen können,
- Wissen um seine Fähigkeiten,
- sich sicher und geborgen wissen,
- mit anderen Menschen auskommen,
- Emotionen kontrollieren können,
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,
- neugierig sein und Neues ausprobieren
- und vor allem Lebensfreude

**Erfolg besteht in der Fähigkeit, von Niederlage zu Niederlage zu gehen,
ohne seinen Enthusiasmus zu verlieren. *Winston Churchill***



11 Strategien, um im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl die innere Stärke (Resilienz) der Kinder und Jugendlichen aufzubauen, zu erhalten, zu stärken

- ❖ Das Verhalten, Benehmen, aber nicht das Kind kritisieren.
- ❖ Gut zuhören, sich dazu die Zeit nehmen.
- ❖ Keine ständigen Kommentare, keine Ratschläge!
- ❖ Begrenztes Risiko unterstützen und neue Wege gehen lassen.
- ❖ Fehler zulassen, keine Nullfehlerkultur
- ❖ Das Positive hervorheben!
- ❖ Vergleichen widerstehen!
- ❖ Mitgefühl anbieten.
- ❖ Ermutigung anbieten, indem Fortschritte anerkannt werden.
- ❖ Regelmässige emotionale Wärme: Jeden Tag mindestens 1mal in die Arme nehmen, sagen, dass man es so oder so liebt!
- ❖ Das eigene Selbstwertgefühl ernst nehmen.

Resilienz

Widerstandskraft - die Art und Weise, wie jemand mit Konflikten oder Misserfolgen umgeht

- ✚ Resiliente Menschen lassen sich von Herausforderungen, widrigen Lebensumständen oder Schicksalsschlägen nicht unterkriegen.
- ✚ Sie überstehen Krisen und rappeln sich stets von neuem auf.
- ✚ Sie zeichnen sich durch grosse seelische Widerstandskraft aus

- Resilienz ist lernbar.
- Halt gebende Beziehungen
- Vorbildfiguren
- Kompetenzen stärken, die die seelische Sicherheit fördern (Selbstsicherheit und Problemlösungskompetenz, Konfliktlösungen.....)

Auf Killerphrasen verzichten....

- Das ist nicht so schlimm!
- Das wird wieder besser!
- Du hast doch schon Schlimmeres erlebt!
- Das haben wir schon alles versucht!
- Das kostet zu viel Zeit, Energie.....
- Dazu ist die Zeit noch nicht reif.
- Dafür bist du nicht reif genug.
- Wo bleibt denn der gesunde Menschenverstand?
- Und – wohin soll das führen.....

**Mehr zu hören, als zu reden –
solches lehrt uns die Natur.
Sie versah uns mit zwei Ohren,
doch mit einer Zunge nur.**

Gottfried Keller

- Keine unerbetenen Ratschläge

Anerkennung der Einzigartigkeit Vertrauen in Fähigkeiten

- Chancen zur Selbständigkeit ermöglichen, statt sofort zu helfen
- Alternativen anbieten, „Hilf mir, es selber zu tun“.
- Geregelte Zuständigkeiten, Verantwortungen übergeben
- Wo immer möglich und sinnvoll kindgerechte Mitsprache, Mitentscheidung

Reviere

- Versuch es doch selbst einmal!
- Komm, ich zeige dir, wie es geht. Nachher kannst du es allein machen.
- Das darfst du selbst entscheiden.
- Ruf mich, wenn du Hilfe brauchst!
- Geregelte Zuständigkeiten
- Verantwortung offiziell übergeben

- Das ist dein **Revier**:
 - *Taschengeld,*
 - *Pultordnung,*
 - *Spielzeugtruhe,*
 - *Zimmerverantwortung,*
 - *Hausämtchen,*
 - *Kleiderschrank,*
 - *Fernsehbudget*

Ressourcenorientierung statt Defizitorientierung

- Positives benennen
- gute Erfahrungen in die Mitte stellen
- über gut erlebte Zeiten reden
- Freude an Fortschritten, am Geleistetem
- Freude, Lob, Anerkennung

**Wenn deine Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln,
wenn sie gross sind,
gib ihm Flügel**

Chinesische Weisheit

**Kinder und Gras entwickeln sich nicht schneller,
wenn man daran zieht.**

Afrikanisches Sprichwort

**Vor allem glückliche Kinder
werden starke selbstbewusste Erwachsene
mit hoher Frustrationstoleranz**



**Ich traue mich,
weil du es mir zutraust.
Ich traue mich,
weil du mir vertraust.**

