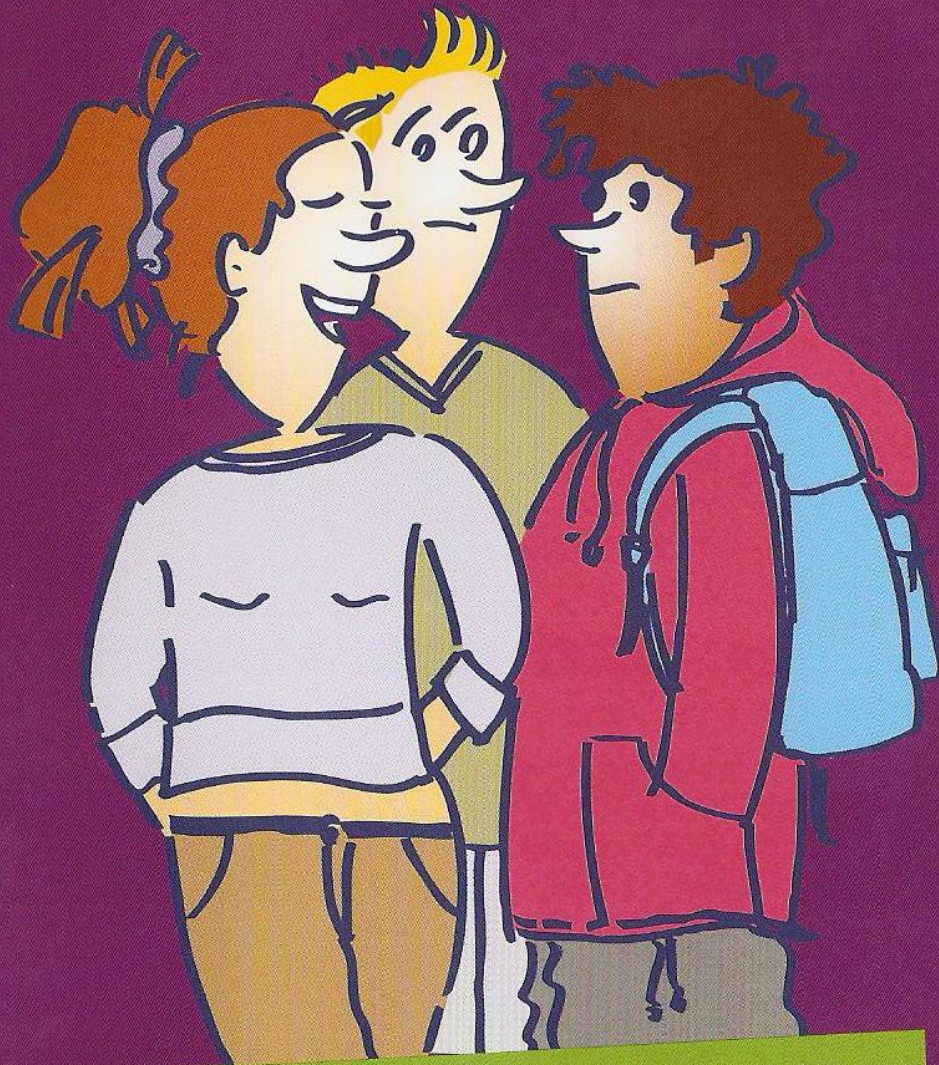




Ein Programm
von Lions Clubs
International

Lions-Quest
ERWACHSEN WERDEN



Das Selbstvertrauen fördern

ELTERNBRIEF 2

Liebe Eltern!

Können Sie sich daran erinnern, als Ihr Kind zum ersten Mal seine Schuhe allein gebunden hat? Oder als es das erste Mal ohne Stützräder Fahrrad gefahren ist? Oder als es zum ersten Mal ohne Hilfe quer durchs Schwimmbecken geschwommen ist? Haben Sie sich damals über den stolzen Gesichtsausdruck und das Strahlen in den Augen gefreut?

Wenn Kinder neue Fähigkeiten bei sich entdecken, sind sie stolz auf sich und das dürfen sie auch sein. Genau so wichtig wie das Erlernen verschiedener Fähigkeiten ist aber die Anerkennung, die sie dafür durch ihre Freunde, ihre Mitschüler, ihre Lehrer und vor allem durch ihre Eltern bekommen. Solche Anerkennung von den Menschen zu bekommen, mit denen sie täglich zusammen sind, ist eines der wichtigsten Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen.

Kinder, die es gewohnt sind, für ihre Leistungen angemessene Anerkennung zu bekommen, erzählen offen von ihren Erfolgen und Misserfolgen in der Schule, strengen sich bei Enttäuschungen eher an und suchen die Schuld für Misserfolge nicht bei anderen. Sie werden trotz mancher Schwierigkeiten, die das Erwachsenwerden mit sich bringt, wahrscheinlich zufriedene Kinder sein.

Manche Kinder wirken allerdings eher unzufrieden. Sie schimpfen über die Schule und über andere Kinder in der Klasse. Wenn man genauer nachfragt, antworten sie auswei-

chend, manchmal auch gar nicht. Wenn es Streit mit den Freundinnen bzw. Freunden gibt, schieben sie die Schuld auf andere. Das Lernen macht ihnen keinen Spaß. Neue Aufgaben machen ihnen Angst. Sie trauen sich nur wenig zu und geben schnell auf. Solche Kinder wirken oft niedergeschlagen und mutlos. Manchmal versuchen sie auch, ihre Misserfolge durch Angeberei auszugleichen.

Ein Grund für so unterschiedliches Verhalten ist wahrscheinlich im Selbstvertrauen zu finden. Und das ist genau das Thema des zweiten Teils von Lions-Quest „Erwachsen werden“. Menschen mit einem gesunden Selbstvertrauen probieren gern Neues aus, können auf Menschen zugehen und Enttäuschungen überwinden.



„Erwachsen werden“ erklärt Selbstvertrauen mit einem Bild: einem dreibeinigen Hocker.

DAS ERSTE BEIN DES HOCKERS STEHT FÜR FÄHIGKEITEN.

Was kann ich?
Was lerne ich gerade?
Was habe ich schon gelernt?
Was ist mir schon gelungen?

DAS ZWEITE BEIN DES HOCKERS STEHT FÜR VERANTWORTUNG.

Wie und wo kann ich mich und meine Fähigkeiten einsetzen? Für andere, aber auch für mich.
Wo übernehme ich also Verantwortung?

DAS DRITTE BEIN DES HOCKERS STEHT FÜR ANERKENNUNG.

Was mag ich selbst an mir?
Was schätzen andere an mir?
Wofür bekomme ich Anerkennung?
Wie kann ich merken, dass andere etwas an mir gut finden?

DAS BILD DES DREIBEI- NIGEN HOCKERS MACHT DEUTLICH:

- ▶ Jeder Mensch, egal wie alt, kann seine Fähigkeiten verbessern und so sein Selbstvertrauen weiter entwickeln – und anderen zu mehr Selbstvertrauen verhelfen.
- ▶ Wer seine Fähigkeiten anwendet, sie für sich oder für andere einsetzt, übernimmt damit Verantwortung und leistet etwas für die Gemeinschaft.
- ▶ Wer eine Aufgabe meistert und etwas für die Gemeinschaft leistet, bekommt Anerkennung für seine Fähigkeiten und für seinen Einsatz. Nichts ermutigt so sehr wie das Gefühl, etwas zu können, Erfolg zu haben und dafür Anerkennung zu bekommen. Das sind die Kraftquellen für unser Selbstvertrauen.

Tipp:

Es gibt viele Arten zu ermutigen: Zeit füreinander haben, eine Einladung zum Spiel, eine Leistung anerkennen, ein Dankeschön, eine Bitte um Rat, ein Schulterklopfen, ein Lächeln, freundliche Worte – und manchmal vielleicht auch ein unerwartetes Geschenk.

Unterstützen Sie die Fähigkeiten und Talente Ihres Kindes.

Manche Menschen sind geschickt mit dem Kopf, andere mit den Händen. Die Gesellschaft braucht beide. Aber die Schule bevorzugt oft Menschen, die besser mit dem Kopf arbeiten können. Manche handwerklich geschickte Jugendliche müssen sich in der Schulzeit mit Dingen abmühen, die sie nicht gut können. Das macht nicht besonders glücklich,

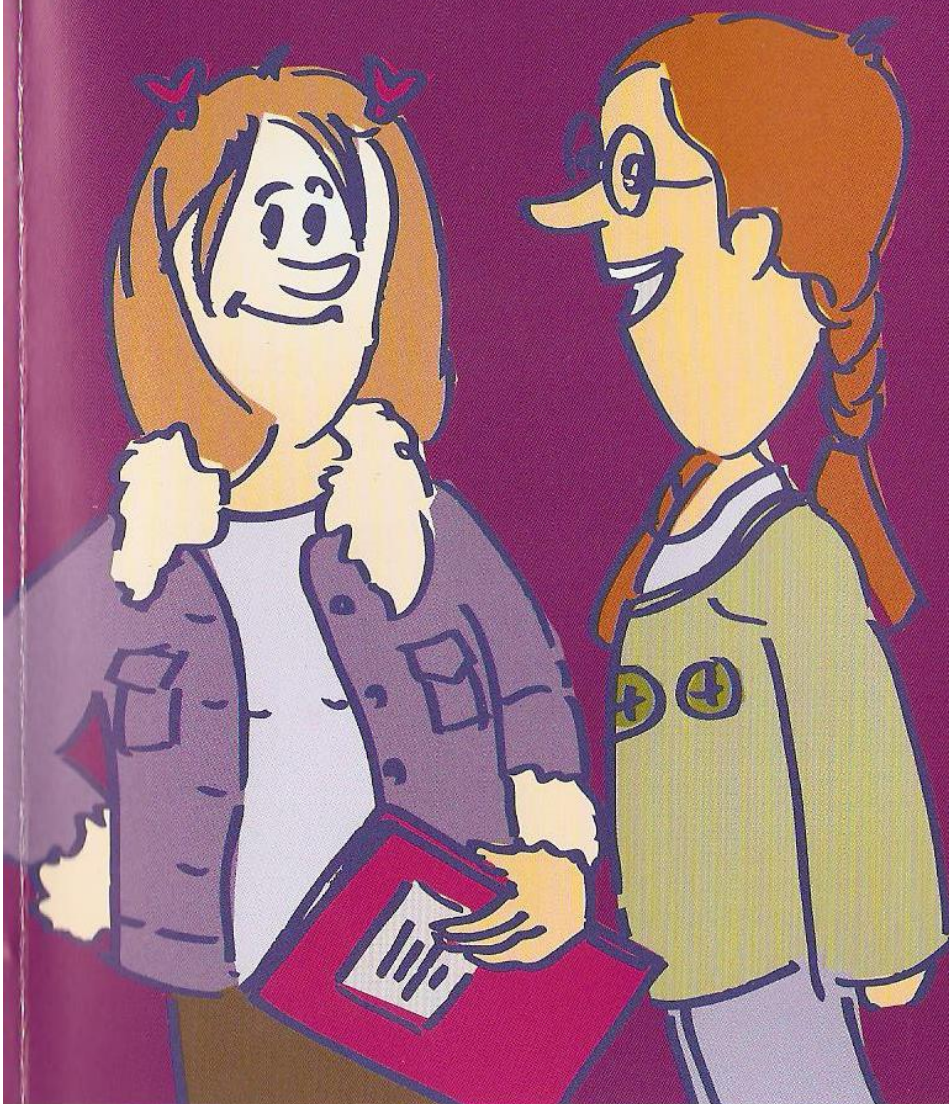
weil jeder sich am liebsten mit Dingen beschäftigt, die er gut kann. Kinder brauchen das Gefühl, etwas zu können.

Eltern neigen manchmal dazu, ihr Kind mit sich oder mit anderen Kindern zu vergleichen und zu kritisieren: „Du bist ein hoffnungsloser

Fall. Als ich so alt war wie du, war ich viel besser in der Schule.“ Solche Kritik an der Person stempelt Jugendliche als Versager ab. Etiketten wie „faul“, „dumm“ und „ungeschickt“ machen unangenehme Gefühle, verändern aber kein unerwünschtes Verhalten.

Tipp:

„Du strengst dich wirklich an.“ – „Ich bin sicher, du wirst es schaffen.“ – „Mach weiter so.“ – „Du bist auf dem richtigen Weg.“ So machen Sie Ihrem Kind Mut. Kinder reagieren darauf oft mit mehr Einsatz: „Du hast Recht, ich kann es.“ Vertrauen stärkt Selbstvertrauen.



Verantwortung stärkt das Selbstvertrauen Ihres Kindes.

Ob Jugendliche verantwortungsvolle Persönlichkeiten werden, entscheidet sich im Elternhaus. Geben Sie Ihrem Kind zuhause erfüllbare Aufgaben und damit auch Verantwortung. Dann kann es seine Fähigkeiten erproben und erleben, was es aus eigener Kraft bewältigen kann. So kann sich ein gesundes Gefühl von Unabhängigkeit und Selbstvertrauen entwickeln.

KINDER BRAUCHEN ES, DASS IHRE ELTERN AN SIE GLAUBEN.

Es ist nicht immer leicht, sein Kind zu mögen. Manchmal ist es unausstehlich, launisch, mürrisch und überkritisch. Oder es bemerkt Sie und andere kaum, weil es zu sehr auf sich selbst konzentriert ist. In solchen Momenten kann es Ihnen helfen, an die liebenswerten Seiten Ihres Kindes zu denken – oder auch an die Zeit Ihrer eigenen Pubertät.

In dieser Zeit gehört es einfach dazu, seinen Eltern und anderen Erwachsenen kritisch zu begegnen. Vor allem aber sind die Jugendlichen oft unzufrieden mit sich selbst. Gerade dann brauchen sie aber das Gefühl der Anerkennung und Bestätigung durch ihre Eltern. Wenn Sie durch ihr Verhalten zeigen, dass Sie auch in schwierigen Zeiten zu Ihrem Kind halten, unterstützen Sie Ihr Kind, das in dem Alter oft voll Selbstzweifel ist.

Tipp:

Unternehmen Sie etwas gemeinsam mit ihrem Kind. Besuchen Sie einen Sportwettkampf oder das Theaterstück, in dem Ihr Kind eine Rolle übernommen hat. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über Themen, die es interessieren, und hören Sie seinen Ideen und Einstellungen aufmerksam zu. Hören Sie gemeinsam Musik. Spielen Sie miteinander. Schon kleine Dinge verbessern das Klima.



Was Eltern tun können ...

Heute erreichen viele Kinder das Erwachsenenalter, ohne dass ihre Eltern von ihnen jemals erwartet haben, etwas zum Wohlergehen der Familie beizutragen. Trauen Sie Ihrem Kind Verantwortung zu. Mit Ihrem Vertrauen drücken Sie aus, dass Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes schätzen und dass es damit einen wichtigen Beitrag für die Familie leisten kann.

- ▶ Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu. Jemandem Zeit zu schenken, sich für ihn zu interessieren und ihm die Gelegenheit zu geben, etwas von seinen eigenen Freuden und Problemen zu erzählen, ist die beste Möglichkeit, sein Selbstvertrauen zu stärken.

- ▶ Regen Sie Ihr Kind zu neuen Erfahrungen an (z. B. der Beginn einer Sammlung, eine neue Sportart oder die Teilnahme an den Proben der Schulband) und helfen Sie ihm beim Erlernen praktischer Fähigkeiten (z. B. Fahrrad flicken, Bratkartoffeln mit Spiegelei zubereiten oder einen Knopf annähen). Je mehr es kann, umso fähiger fühlt es sich.

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind einen Aufgabenbereich im Haushalt, für den es verantwortlich ist: z. B. Spülmaschine ausräumen, für die Familie einkaufen, Essen kochen, Schuhe putzen, Rasen mähen, Straße fegen oder kleine Reparaturen durchführen. So kann es neue Fähigkeiten entwickeln und sich als verantwortlich und tüchtig erleben.

- ▶ Auch wenn noch nicht alles perfekt ist: Halten Sie sich mit Kritik zurück. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Lernen braucht Zeit und Ermutigung. Erkennen Sie die Anstrengungen und Ausdauer Ihres Kindes an. Und helfen Sie ihm zu verstehen, dass zu jedem Fortschritt Rückschläge gehören.

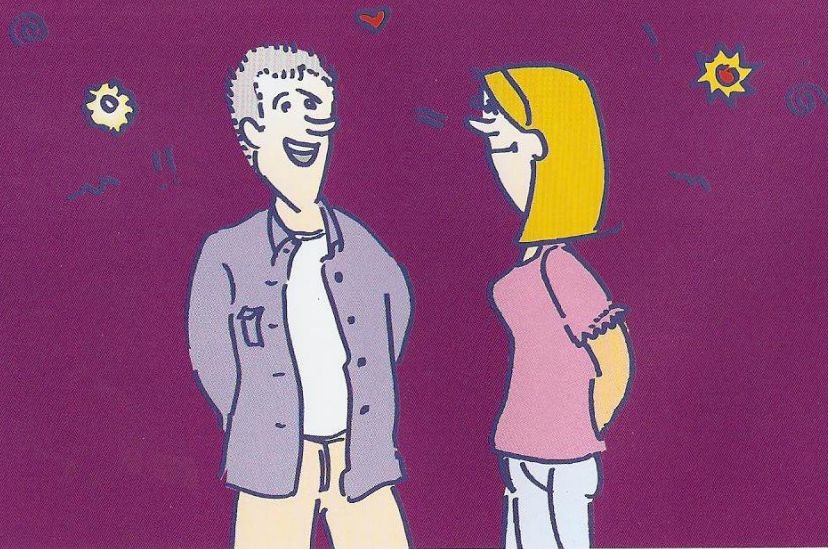
- ▶ Verbinden Sie Vergünstigungen mit Verantwortung. Wer seine Freunde einlädt, sollte auch die benutzten Räume wieder in Ordnung bringen. Wer abends länger ausgehen will, ist auch dafür verantwortlich, zur vereinbarten Zeit wieder zu Hause zu sein und auch seinen Pflichten am nächsten Morgen nachzukommen.

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, aus Fehlern zu lernen. Wenn Jugendliche wissen, dass sie ihre Fehler wieder gut machen und sich entschuldigen müssen, lernen sie, Verantwortung für sich zu übernehmen.

- ▶ Ermuntern Sie Ihr Kind zum sozialen Engagement: z. B. sich um ältere Mitbürger kümmern, sich an Sammlungen für gemeinnützige Zwecke beteiligen oder bei der Organisation eines Flohmarkts in der Gemeinde mithelfen. So können sie Verantwortung übernehmen und Anerkennung bekommen. Und sie können das Gefühl erleben, für die Gemeinschaft wichtig zu sein.

Fortsetzung folgt ...

Der dritte Elternbrief heißt „Vielfältige Gefühle“. Menschen sind nie ohne Gefühle. Die Kinder sollen lernen, ihre Gefühle zu bemerken und über sie zu sprechen. Dabei erfahren sie, dass Menschen unterschiedliche Gefühle haben können. Zwei wichtige Lernziele sind, die Gefühle anderer zu beachten und die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten.



7 Elternbriefe möchten Sie informieren und unterstützen.

1. Schulwechsel: eine neue Klasse
2. Das Selbstvertrauen fördern
3. Vielfältige Gefühle
4. Freunde werden wichtiger
5. Vom Streiten und von Lösungen
6. Von den Versuchungen in der Pubertät
7. Zukunft: Träume und konkrete Ziele

Autoren: Ellen Wilms, Heiner Wilms
Mitarbeit: Beate Knecht, Bernd Schäpers
Illustrationen: Doris Trimborn-Vetter
Gestaltung: idea Kommunikation, Dortmund



WENN SIE MEHR WISSEN MÖCHTEN ...

Das Programm Lions-Quest „Erwachsen werden“ wird von den deutschen Lions Clubs gefördert.

© **Hilfswerk der Deutschen Lions e. V. (HDL)**

• **Geschäftsbereich Lions-Quest** •

Bleichstraße 3 | 65183 Wiesbaden

Telefon 0611 99154-81

Telefax 0611 99154-83

E-Mail info@lions-hilfswerk.de

www.lions-hilfswerk.de www.lions-quest.de

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Im Lions-Quest-Shop auf unserer Homepage www.lions-quest.de können Sie das Elternheft „Jahre der Überraschungen“ mit ausführlichen Informationen und weiteren Tipps für Eltern beziehen. Im Shop finden Sie neben weiteren Produkten auch einen kostenlosen Flyer, der über Methoden, Ziele und Entwicklung des Lebenskompetenzprogramms Lions-Quest „Erwachsen werden“ informiert.