

# Informationen, Tipps und Übungen



Im Kinderbuch »Jette sagt nicht immer Ja« geht es um ein Mädchen im Kindergartenalter, das Schwierigkeiten hat, seine Gefühle gegenüber Freunden auszudrücken und seine eigene Meinung zu vertreten.

So wie Jette geht es vielen Kindern. Sie wollen von ihren Freunden gemocht werden, scheuen daher Konflikte und trauen sich nicht, Nein zu sagen.

Sie werden vielleicht sogar schüchtern und ängstlich.

Die folgenden Informationen und Tipps helfen, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken, damit sie ein positives Selbstbild entwickeln können.

Kinder mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind widerstandsfähiger und können auch in unangenehmen Situationen ihrem Gefühl folgen.

Die Informationen richten sich in erster Linie an Eltern oder andere Familienmitglieder wie Großeltern, Tanten, Onkel oder auch Freunde der Familie, die das Kind in seinem Alltag begleiten. Auch Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer können aus den Tipps Nutzen für ihre Arbeit ziehen und die vorgestellten Übungen zusammen mit Kindern – auch in der Gruppe – ausprobieren.

## Wie lernen Kinder, Nein zu sagen?

Im Kleinkindalter lernen Kinder, Nein zu sagen. In dieser Phase hören sie oft nicht mehr auf das, was ihre Eltern oder Bezugspersonen sagen, und sind sogar regelrecht aufsässig. Damit treiben sie nicht selten Eltern und Erzieher in den Wahnsinn. Für das Kind ist diese Phase jedoch äußerst wichtig, um Selbstvertrauen aufbauen zu können. Das Kind entdeckt, dass es eine eigene Meinung und das Wort »Nein« eine bestimmte Wirkung hat. Nein sagen zu üben, hilft Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter dabei, die Grenzen ihrer Umgebung zu erkennen. Ihr Kind erfährt dadurch, dass »Nein« bei anderen zu einer Reaktion führt, und lernt, die Gefühle anderer zu berücksichtigen, Konflikte auszuhalten und Kompromisse zu schließen.

# Warum ist es wichtig, Nein sagen zu können?

Manche Kinder haben Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen. Doch es ist wichtig, dass jedes Kind lernt, dass es Nein sagen darf und kann.

Diese Fertigkeit befähigt zu mehr Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Kinder, die in unangenehmen Situationen nicht ausreichend ausdrücken können, dass sie sich unwohl fühlen, sind verletzlicher als solche, die dies können. Diese Kinder werden leider auch öfter Opfer von Mobbing und Einschüchterungen.

## Ein positives Selbstbild

Ob sich ein Kind traut, Nein zu sagen, hängt oft mit seinem Selbstbild zusammen: Wer positiv über sich selbst denkt, hat auch mehr Selbstvertrauen. Natürlich spielen auch der Charakter und die genetischen Anlagen hierbei eine Rolle. Aber ein Kind wird sich selbstsicherer fühlen und ein positiveres Selbstbild entwickeln, wenn es in einer Umgebung aufwächst, die genügend Raum für die persönliche Entwicklung und das Lernen aus eigenen »Fehlern« bietet. In den ersten Lebensjahren spielen bei der Entwicklung des Selbstvertrauens vor allem die Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen eine große Rolle. Sobald das Kind in den Kindergarten kommt, wächst auch der Einfluss von Altersgenossen auf das Selbstbild. Kinder wollen »dazu gehören« und sind bereit, hierfür auch eigene Grenzen zu überschreiten. Je früher Ihr Sohn oder Ihre Tochter lernt, für sich selbst einzustehen und die eigenen Grenzen vor anderen klar zu formulieren, desto selbstbewusster wird er oder sie werden.

# Das Selbstvertrauen stärken

Die Basis für Selbstvertrauen ist bedingungslose Liebe, Respekt und Anerkennung. Sagen und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben. Wenn Ihr Kind spürt, dass es angenommen wird, wird es ein positiveres Selbstwertgefühl entwickeln und ein ausgeglicheneres Verhalten an den Tag legen.

Selbstvertrauen stärkend können zum Beispiel sein:

- 🌀 Ein Kompliment («Das hast du toll gemacht!«),
- 🌀 ein Augenzwinkern,
- 🌀 ein nach oben zeigender Daumen,
- 🌀 ein Schulterklopfen,
- 🌀 eine Umarmung.

Mit diesen Gesten zeigen Sie dem Kind Ihre Anerkennung und Wertschätzung.

## Kritik sinnvoll ausüben

Zugleich ist auch konstruktive Kritik von Bedeutung. Sprechen Sie zusammen mit Ihrem Kind über Dinge, die gut laufen, und Dinge, die noch verbessert werden können. Ihr Kind spürt, dass Sie ihm helfen möchten, und wird sich nicht abgewiesen fühlen. Achten Sie darauf, nicht abwertend zu sein.

Wenn negative Aussagen sich »stapeln«, kann dies bewirken, dass Ihr Kind immer negativer über sich selbst denkt. Dies kann das unerwünschte Verhalten sogar noch verstärken.

## Aufmerksam zuhören

Durch Zuwendung und aufmerksames Zuhören bekommen Sie Einblick in die Gedanken Ihres Kindes. Helfen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn dabei, selbst auf Lösungen und Ideen zu kommen. Kinder sind sehr kreativ, aber finden es oft schwierig, sich für eine Sache zu entscheiden. Wenn Sie zusammen die Vor- und Nachteile einer Entscheidung durchgehen, lernt Ihr Kind, abzuwägen und eine eigene Meinung zu entwickeln. Dies vergrößert sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

## Unsicherheiten ernst nehmen

Es ist wichtig, dass Sie die Unsicherheiten Ihres Kindes immer ernst nehmen, wenn Sie mit ihm sprechen. Es ist ein Zeichen von Vertrauen, wenn Ihr Kind seine Zweifel mit Ihnen teilen möchte. Betonen Sie, was Ihr Kind gut kann, und setzen Sie gemeinsam neue Ziele in realisierbaren Schritten. Zeigen Sie auch Ihre eigene Verwundbarkeit: Kinder finden es gut zu hören, dass Ihre Eltern früher auch Momente der Unsicherheit durchlebt haben. Es gibt ihnen Mut, wenn sie sehen, dass am Ende alles gut werden wird.



# Tipps und Übungen

## Komplimente machen

Bitten Sie alle Familienmitglieder, sich gegenseitig mindestens einmal am Tag ein Kompliment zu machen. Dabei sollen sie benennen, was sie am anderen besonders schätzen.

## Selbstvertrauen-Tagebuch

In einem Selbstvertrauen-Tagebuch kann Ihr Kind malen, schreiben, schneiden oder kleben und so festhalten, worin es gut ist oder wofür es am Tag ein Kompliment bekommen hat. So erhält Ihr Kind einen Überblick über seine Fähigkeiten und Talente.

## Symbole

Geben Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn ein Symbol für das Selbstvertrauen, zum Beispiel einen »Mut-Stein« oder eine »Glückspuppe«, die er oder sie überallhin mitnehmen kann. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind ein solches Symbol basteln.

## Fortschritte sichtbar machen

Fragen Sie Ihr Kind, welche Fähigkeiten es selbst weiter ausbauen möchte. Setzen Sie Ihrem Kind nur realisierbare Ziele in kleinen Schritten. Jeden Tag, an dem Ihr Kind ein Stück weiter gekommen ist, darf es eine Murmel in ein Glas legen. Das macht den Fortschritt sichtbar.

## Rollenspiele

Spielen Sie Rollenspiele, zum Beispiel mit Handpuppen. So können Sie unterschiedliche Situationen und Konflikte, die Ihr Kind beschäftigen, aufgreifen und gemeinsam verschiedene Lösungen durchspielen.

## Geschichten ausdenken

Ermutigen Sie Ihr Kind, eine Geschichte zum Thema »Neinsagen« oder »Selbstvertrauen« zu erzählen. Dies kann Ihnen einen Einblick in die Gedanken Ihres Kindes geben.

## Verantwortung übernehmen

Lassen Sie Ihr Kind kleine Aufgaben im Haushalt übernehmen und loben Sie es nach getaner Arbeit. Jedes Kind findet es toll, wenn die Eltern sagen: »Gut gemacht, ich bin stolz auf dich!« – wie klein die Leistung auch sein mag.

## Mutmach-Spruch

Üben Sie mit Ihrem Kind jeden Tag den folgenden Mutmach-Spruch, während es aufrecht mit beiden Füßen fest auf dem Boden steht und auf sich selbst zeigt:

***»Ich will das! Ich kann das! Ich mach' das!«***

# Buchtipps für Eltern und Pädagogen

**BAISCH-ZIMMER, SASKIA (2011): Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken. Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken«.**

Weinheim: Beltz Verlag.

*Das Buch vermittelt Pädagogen Grundlagen des Kinder-Mentaltrainings und liefert Übungen, die sich mit Kindern ab drei Jahren durchführen lassen: Atemübungen, Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Fantasiereisen sowie Konzentrationsübungen.*

**FRIEDRICH, SABINE; FRIEBEL, VOLKER (2011): Kindern Mut machen.**

**Hilfen bei Schüchternheit und Ängsten.** Köln: BALANCE buch + medien verlag.

*Das Buch greift die Probleme von Kindern aller Altersstufen auf und bietet Anregungen für den achtsamen Umgang mit Kinderängsten. Mit Übungen und Mutmach-Geschichten zum Vorlesen für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.*

**IMLAU, NORA (2014): Freundschaft. Wie Kinder sie erleben und Eltern sie stärken können.** Weinheim: Beltz Verlag.

*Das Buch informiert über Potenzial, Rituale und Werte von Kinderfreundschaften. Es zeigt, was Eltern bei Schüchternheit, sozialen Problemen oder Verlust-erfahrungen ihrer Kinder tun können.*

**PORTMANN, ROSEMARIE (2011): Die 50 besten Spiele für mehr Selbstvertrauen.**

2. Auflage, München: Don Bosco Verlag.

*Spiele für mehr Selbstvertrauen, die Pädagogen in Gruppen oder in der Einzeltherapie einsetzen können. Die Spiele ermöglichen Kindern, ihre eigenen Potenziale und die der anderen besser wahrzunehmen. Für Kinder zwischen vier und acht Jahren.*

**SAVAL, INGEBORG (2014): Starke Kinder. Gezielt und fantasievoll:**

**Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder.** Stuttgart:

Trias Verlag.

*Das Buch enthält Erziehungs- und Wohlfühl Tipps, Illustrationen, Geschichten und ermutigende »Zaubersprüche«, um Konflikten fantasievoll zu begegnen. Für Kinder ab fünf Jahren und ihre Eltern.*

**SCHÜLER, DORIS (2013): Schüchterne Kinder stärken. Wie sie Ängste überwinden, ihre Gaben entdecken und die Persönlichkeit entfalten.** 3. Auflage,

Seeheim-Jugenheim: amondis Verlag.

*Ein Ratgeber für Eltern mit schüchternen Kindern. Er bietet Denkanstöße, wie Eltern ihr Kind im Alltag unterstützen und ihr Selbstbewusstsein stärken können.*

## Linktipps für Eltern

[www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de)

Kostenlose Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.  
rund um alle Erziehungsfragen und -probleme

[www.elterntreff-online.de](http://www.elterntreff-online.de)

Onlineforum zum Austausch von Erfahrungen für Eltern mit Kindern aller  
Altersstufen

[www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com)

Elternratgeber zu den Themen Kindergesundheit, Lernen, Schule und Freizeit

[www.familie.de](http://www.familie.de)

Ein Onlineratgeber zur Kindererziehung vom Baby bis zum Teenie

[www.hallofamilie.de](http://www.hallofamilie.de)

Wissenswertes zum Familienleben, Erziehung und Gesundheit

[www.kindererziehung.com](http://www.kindererziehung.com)

Informationsportal mit Erziehungstipps

[www.kinder.de](http://www.kinder.de)

Informationen und Austausch für Eltern durch Artikel zu Erziehungsfragen  
und Diskussionsforen