



Sozial unsichere Kinder - so stärken Sie Ihr Kind!

Was Sie tun können, um Ihrem Kindes im Alltag mehr Sicherheit zu geben.

Viele sozial ängstliche Kinder haben ein sehr schwaches Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich unzulänglich und haben das Gefühl, nicht stark genug zu sein, um die Situationen zu meistern. Dadurch trauen sich ängstliche Kinder weniger zu und vermeiden viele Situationen, vor denen sie Angst haben. Aufgrund dessen machen sie weniger positive Erfahrungen. Oftmals achten sozial ängstliche Kinder auch mehr auf das, was sie nicht können, anstatt auf Situationen, die ihnen gut gelingen. Zudem machen sich viele Eltern von Kindern mit sozialen Ängsten im Alltag viele Sorgen. Diese Sorgen können sich auch auf das Kind übertragen. Sie bekommen das Gefühl, nicht so zu sein, wie die Eltern es erwarten. Deshalb ist es das Ziel dieser Maßnahme, ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf positive Eigenschaften und positive Ereignisse des Kindes zu lenken.

Sie können das Selbstwertgefühl Ihres Kindes aktiv stärken. Betonen Sie die positiven Seiten Ihres Kindes. Folgende 6 Tipps haben wir für Sie zusammengestellt:

Tipps 1: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse

Achten Sie im täglichen Ablauf vermehrt auf Ereignisse, in denen Sie sich über Ihr Kind freuen oder stolz auf es sind. Oftmals gehen solche Situationen im Alltag unter, weil viele Dinge gleichzeitig passieren oder das Verhalten bereits selbstverständlich geworden ist. Denken Sie auch an Eigenschaften Ihres Kindes, die Sie gut finden oder auch an besondere Fähigkeiten, beispielsweise:

- Ist zuverlässig und hilfsbereit,
- Ist beliebt bei Klassenkameraden, hat gute Freunde,
- Ist sehr selbstständig (kann bestimmte Dinge schon allein),
- Zeigt auch mutiges Verhalten in Situationen, in denen andere Kinder Angst haben, z. B. bei einem Freund übernachten, einen Hund streicheln, sich trauen, zum Zahnarzt zu gehen, im Dunkeln einzuschlafen ...),
- Stärken in schulischen Leistungen (z. B. ist der Beste in Sport, hat eine gute Note geschrieben ...),
- Stärken in einem Hobby: z. B. kann gut Fußball spielen, Inliner fahren.

Tipps 2: Beachten Sie auch Kleinigkeiten und „Selbstverständlichkeiten“

Ihr Kind muss nicht immer etwas ganz Besonderes leisten. Achten Sie im täglichen Ablauf darauf, über welche Kleinigkeiten oder „Selbstverständlichkeiten“ das Kind sich freut, beispielsweise:

- Räumt selbstständig den Tisch ab,
- Geht abends ohne „Theater“ ins Bett,
- Denkt im Alltag mit, erinnert Sie beispielsweise an den Einkauf,
- Erzählt viel von dem, was es erlebt hat.





Sozial unsichere Kinder - so stärken Sie Ihr Kind!

Tipp 3: Achten Sie darauf, wenn Ihr Kind im Alltag in einer Situation weniger Angst hat

Wenn Ihr Kind Ängste überwindet, ist es nicht Ziel, dass es völlig angstfrei ist. Achten Sie deshalb darauf, wenn Ihr Kind in einer Situation weniger Angst zeigt, beispielsweise anfangs zögert, die Situation schließlich aber doch bewältigt. Loben Sie Ihr Kind in solchen Situationen für seinen Mut und achten Sie darauf, dass es sein Verhalten nicht als Misserfolg bewertet.

Tipp 4: Notieren Sie, was gut gelaufen ist

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie für sich, worüber Sie sich gefreut haben. Notieren Sie auch Stärken des Kindes, die es gezeigt hat oder positive Eigenschaften, die Ihnen aufgefallen sind.

Tipp 5: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über positive Ereignisse des Tages

Nehmen Sie sich einmal am Tag einige Minuten Zeit, um mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, in welchen Situationen es mutig war oder worüber Sie sich gefreut haben. Setzen Sie sich beispielsweise abends zu Ihrem Kind ans Bett und reden Sie mit ihm kurz darüber. Sie können natürlich zusätzlich am Tage darauf achten, dem Kind auch direkt in Situationen, in denen Sie sich freuen oder stolz auf es sind, Ihre Freude und Ihren Stolz zurückzumelden.

Tipp 6: Bleiben Sie authentisch

Sicherlich loben Sie Ihr Kind bereits, wenn es etwas Besonderes gemacht hat. Bei dieser Intervention geht es nicht darum, dass Sie ihr Kind über die Maßen loben. Es ist wichtig, dass Sie stets natürlich und authentisch bleiben und sich nicht verstellen. Es geht vielmehr darum, dass Sie auf Ihre eigenen Gefühle achten und dem Kind Ihre positiven Gefühle zeigen, wenn Sie sich freuen. Genauso, wie Sie dem Kind negative Gefühle zeigen, wenn Sie sich sorgen.

In Anlehnung an: Elternleitfaden: Betrachten Sie Ihr Kind von der positiven Seite. Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP (Döpfner et al., 2007).
& aus Büch und Döpfner: Soziale Ängste, THAZ Band 2 © 2012 Hogrefe, Göttingen.