

SOZIALTIPP 12/01 - Kinder stark machen – zu stark für Drogen!

Wie kann ich das Selbstvertrauen meines Kindes fördern?

Das Vertrauen Ihres Kindes zu stärken beginnt damit, dass Sie selbst ihm vertrauen. Was Sie manchmal daran hindert, sind Ihre eigenen Befürchtungen wie „Ist es wohl fähig, dies oder jenes zu tun oder zu lassen?“. – Wie wäre es, ihm die Gelegenheit zu geben, Ihnen seine Fähigkeiten zu zeigen und Ihnen zu beweisen, dass Sie ihm vertrauen können?

Schon als kleinem Kind können Sie ihm Herausforderungen stellen, die seinen Möglichkeiten entsprechen.

Marc, 6 Jahre, will Sirup in sein Glas giessen. Warum soll er es nicht versuchen? Was sind schon ein paar Tropfen zum Aufwischen gegen seinen berechtigten Stolz, es selbst geschafft zu haben?

Bei einfachen Tätigkeiten wie Basteln oder Spielen können Sie sein Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten stärken und anerkennen:

„Wir sind davon überzeugt, dass du diese Teile ganz genau ausschneiden kannst!“

Ja, aber wo soll man die Grenzen ziehen?

Vertrauen zu haben heisst nicht, dass Sie keinerlei Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Stellen Sie klare Regeln auf, die im täglichen Leben gelten. Damit geben Sie Ihrem Kind zuverlässige Orientierungspunkte, die ihm das für seine Entwicklung unerlässliche Sicherheitsgefühl vermitteln. Es gilt jedoch, dabei den angemessenen Mittelweg zu finden, nicht zu viele Beschränkungen aufzuerlegen und ihm auch Raum für persönliche Initiativen und Experimente zu lassen. Bestehen Sie aber auch auf Ihren eigenen Freiheiten! Damit dies gelingt, besprechen Sie diese Regeln und Grenzen gemeinsam mit Ihrem Kind. So hat es die Möglichkeit, auf seine Umgebung und seine eigenen Freiheiten Einfluss zu nehmen. Dies gibt ihm Anerkennung und Verantwortungsbewusstsein.

Schon im frühesten Alter setzen Sie klare Grenzen:

„Das Wohnzimmer gehört allen; jedes räumt seine Sachen auf, niemand lässt hier etwas herumliegen, auch ich nicht!“

„Natürlich kannst du Musik hören, aber nicht so laut, dass sich alle andern in der Wohnung gestört fühlen!“

Mit zunehmendem Alter werden die Regeln angepasst und erweitert.

„Ich finde, du bist jetzt erwachsen genug um selbst zu überlegen, ob du ein Aspirin brauchst oder nicht.“

„Ob du mit 17 Jahren mit deinen Freunden Zigaretten rauchst, ist deine Sache. Aber du weißt, dass ich das nicht gut finde. Zuhause wird jedenfalls nicht geraucht.“

„Okay für den Samstagabend mit deinen Freunden. Um ein Uhr früh bist du Zuhause und gibst uns Bescheid, dass du zurück bist. Falls ein Problem auftaucht, kannst du uns anrufen.“

Jugendliche sehen das Leben anders als wir!

Wohl wahr! Je erwachsener Ihr Kind wird, desto stärker entwickelt es seine ganz persönlichen Ideen und Werte, die sich von den Ihren unterscheiden können. Ihr Kind will sich behaupten und unabhängig werden. Es macht keinen Sinn, sich dagegen zu wehren oder der Konfrontation auszuweichen. Eigene Erfahrungen erlauben es ihm, seine Ansichten auf die Probe zu stellen, sie zu bekräftigen oder zu verwerfen. Indem Sie das Gespräch über Ihre Verschiedenheiten ermöglichen, helfen Sie Ihrem Kind, seine Persönlichkeit auszubilden. Versuchen Sie, Kritik zu vermeiden, anerkennen Sie Dinge, die Ihrem Kind wichtig sind, ohne diese abzuwerten. Geben Sie ihm ein Beispiel für gegenseitigen Respekt.

„Mir gefallen diese Musik und diese Kleider zwar nicht, aber das ist deine Sache!“

„Du sagst, unsere Lebensweise sei lächerlich. Wir akzeptieren die deinige ohne sie zu verurteilen, kannst du das Gleiche für uns tun?“

Merken wir uns:

Gegenseitige Toleranz und gegenseitiges, altersentsprechendes Vertrauen (keine Überforderung!) bilden ein starkes Fundament zur Förderung und Stärkung des Selbstvertrauens unserer Kinder. So werden sie stark – zu stark für Drogen!

Bei Fragen stehen Ihnen die regionalen Suchtberatungsstellen jederzeit gerne zur Verfügung.

Soziale Dienste Werdenberg
Emil Signer, Drogenberater