

## IDEEN UND VORSCHLÄGE,

*wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.*



### **Kindern auf Augenhöhe zu begegnen, stärkt ihr Selbstwertgefühl.**

Einem Menschen auf Augenhöhe zu begegnen heißt, ihn so ernst zu nehmen und zu respektieren wie sich selbst. Jeder in der Familie muss die Wünsche, Gefühle und Grenzen der anderen Familienmitglieder sehen und ernst nehmen. Niemand darf ein Familienmitglied für seine Gefühle bloßstellen oder kritisieren.

### **Jeder Mensch möchte gesehen und ernst genommen werden.**

Nehmen die anderen Familienmitglieder die Kinder ernst, dann stärkt das ihr Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich wertvoll und richtig, so wie sie sind. Stellen die anderen Familienmitglieder die Kinder aber bloß oder kritisieren sie, dann fühlen sie sich falsch und schuldig.

### **Wie begegnen Eltern ihren Kindern auf Augenhöhe?**

Eltern fällt es oft schwer, alle Wünsche ihrer Kinder ernst zu nehmen. Sie glauben nämlich, dass sie dann auch alle Wünsche erfüllen müssen. Das stimmt aber nicht. Eltern können einen Wunsch ernst nehmen und müssen ihn trotzdem nicht erfüllen. Es ist aber wichtig, wie die Eltern „Nein“ zu einem Wunsch sagen.

Eltern sollten ihre Kinder nicht kritisieren oder bloßstellen, nur weil sie einen Wunsch haben. Wünscht sich ein Kind zum Beispiel eine Puppe, sollten die Eltern nicht sofort sagen: „Hör auf zu jammern wegen der Puppe. Du bist nie zufrieden.“

Immer willst du etwas.“ Diese Antwort verletzt das Kind. Das Kind fühlt sich falsch und schuldig, überhaupt einen Wunsch zu haben.

## **Wie sprechen Eltern respektvoll mit ihren Kindern?**

Eltern sollten die Wünsche ihrer Kinder ernst nehmen und erst dann „Nein“ sagen. Zum Beispiel: „Ich sehe, wie sehr du dir diese Puppe wünschst. Die Puppe ist sehr schön, aber ich will sie dir jetzt nicht kaufen“. Diese Antwort verletzt das Kind nicht. Die Eltern nehmen das Kind ernst und die Eltern nehmen sich selbst ernst. So lernt das Kind: Ich darf mich selbst ernst nehmen und kann andere Menschen trotzdem respektieren. So lernen Kinder auch leichter auf eigene Wünsche zu verzichten.



Es kommt also nicht darauf an, ob Eltern „Ja“ oder „Nein“ zu ihren Kindern sagen. Es kommt darauf an, wie die Eltern „Ja“ oder „Nein“ sagen. Wichtig ist, dass sie den Kindern respektvoll begegnen.

## **Es ist wichtig, über sich selbst zu sprechen.**

Eltern dürfen wütend auf ihr Kind sein. Wichtig ist aber: Die Eltern sollten sagen, was sie sich wünschen und wie sie sich fühlen. Zum Beispiel: „Ich will, dass du meinen Computer in Ruhe lässt. Das macht mich wütend!“ Die Eltern sollten nicht sagen: „Kannst du nicht hören! Immer spielst du an meinem Computer. Du nervst!“ Dieser Vorwurf verletzt das Kind. Das Kind fühlt sich kritisiert oder bloßgestellt.

Wenn Eltern über sich selbst sprechen, respektieren sie ihre eigenen Grenzen. Und sie respektieren die Grenzen der Kinder. Das stärkt das Selbstwertgefühl der Erwachsenen, weil sie Verantwortung für sich übernehmen. Und es stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder. Die Kinder merken: Ich darf Grenzen setzen. Aber ich darf andere Menschen dabei nicht verletzen.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

[www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„47\_Gleichwürdigkeit stärkt das Selbstwertgefühl“. Astrid Egger hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite:

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