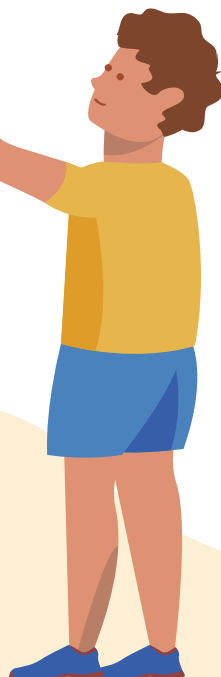
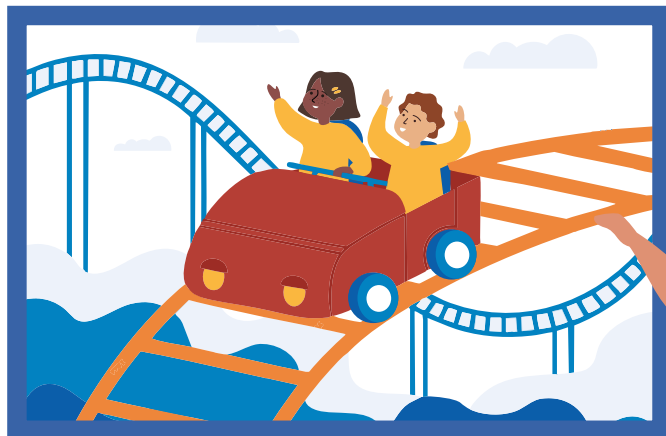




ELTERN POST

Ausgabe
04/2025



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN BEI KINDERN

Praktische Erziehungstipps für Eltern

Liebe Eltern,

Ein starkes Selbstbewusstsein ist wichtig für Kinder.
Es hilft ihnen, mutig, offen und sicher zu sein.

Selbstbewusstsein kommt nicht von allein.
Es wächst mit Erlebnissen,
mit Erfolg,
mit Liebe
und Hilfe.

Eltern sind wichtig dafür.

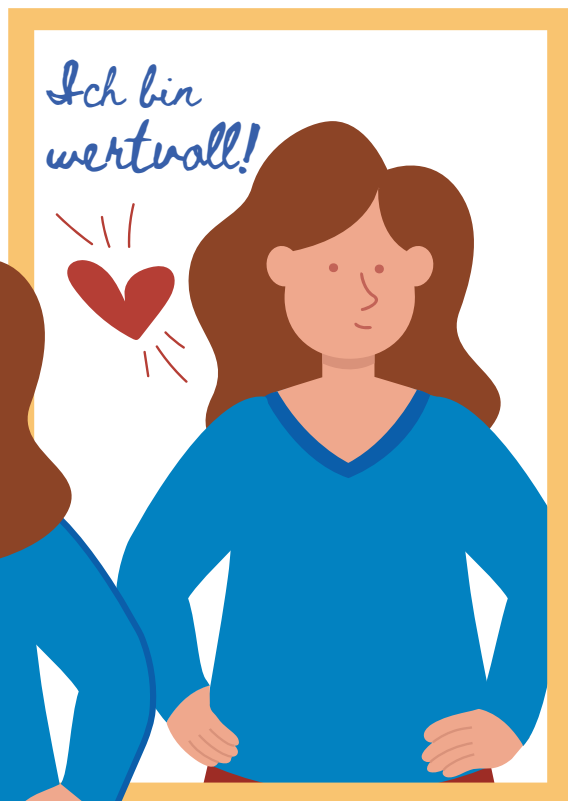
*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WAS IST SELBSTBEWUSSTSEIN?

Selbstbewusstsein bedeutet:

- sich selbst zu mögen,
- in sich selbst vertrauen,
- eigene Gefühle kennen
- nicht immer laut sein



WARUM IST SELBSTBEWUSSTSEIN SO WICHTIG?

Kinder die selbstbewusst sind, sind mutig.
Kinder mit Selbstbewusstsein sind offen.

Sie sind neugierig und mutig.
Kinder mit Selbstbewusstsein finden leichter Freunde.
Sie versuchen es nochmal, wenn es nicht klappt.

Kinder mit Selbstbewusstsein haben weniger Angst.
Sie können besser mit Stress umgehen.
Sie bleiben ruhiger, wenn jemand gemein ist.

Selbstbewusstsein hilft:

- in der Schule,
- in der Freizeit,
- im Beruf,
- im Leben.

Selbstbewusstsein heißt:

- Ich bin wichtig.
- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Ich darf Fehler machen.
- Ich kann daraus lernen.

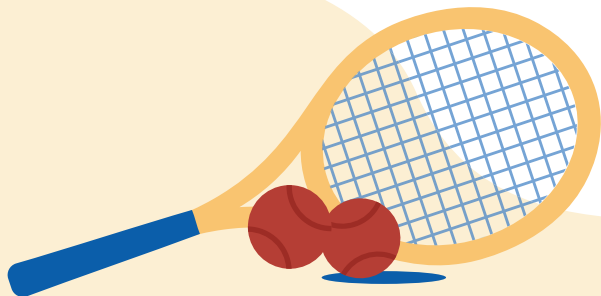


- Ich darf sagen, was ich denke.
- Ich darf für mich selbst sprechen.

Wenn Kinder das spüren,
werden sie stark im Herzen.
Eltern helfen dabei,
wenn sie ihr Kind ernst nehmen,
loben und Vertrauen schenken.

WOHER KOMMEN UNSICHERHEITEN?

Manchmal haben Kinder Angst,
etwas falsch zu machen.
Das kann viele Gründe haben.
Wenn Eltern oft schimpfen oder selbst sehr ängstlich
sind, werden Kinder auch unsicher und ängstlich.



Wenn Kinder ein Selbstbewusstsein haben,
dann finden sie es weniger schlimm,
wenn ihre Freunde bessere Noten haben.

Auch zu viel Druck und Stress kann
Kinder verunsichern.

Kinder brauchen Erfolge.

Wenn sie nie etwas alleine machen dürfen,
denken sie schnell: „Ich kann das nicht.“





WORAN ERKENNE ICH UNSICHERES VERHALTEN?

Unsichere Kinder trauen sich wenig zu.

Sie haben Angst vor Neuem.

Sie bleiben lieber im Hintergrund.

Sie freuen sich nicht über Lob

Oder sagen: „Das war doch nichts“.

Sie machen oft, was andere wollen

Und sagen selten, was sie wollen.

Sie fragen oft: „War das richtig?“ oder

„Kannst du mir helfen?“

Manche geben schnell auf.

Sie haben Angst, etwas falsch zu machen.



WIE ELTERN STÄRKEN KÖNNEN:

1. Echtes Lob

Kinder brauchen echtes Lob.

Loben Sie die Mühe.

Es geht nicht um das Ergebnis.

Sagen Sie: „Du hast dir Mühe gegeben.“

Nicht: „Du bist der Beste.“

So lernt Ihr Kind: Anstrengung ist wichtig.

Beispiel:

Ihr Kind malt ein Bild.

Sie sagen: „Du hast dir viel Zeit genommen.“

Nicht: „Das ist das beste Bild.“

Das stärkt das Selbstbewusstsein.





2. Fehler sind ok

Alle Menschen machen Fehler.

Das ist normal.

Das ist wichtig zum Lernen.

Sagen Sie: „Fehler sind erlaubt.“

Was hast du daraus gelernt?“

Nicht: „Das habe ich dir doch schon tausendmal gesagt!“

Beispiel:

Das Kind verschüttet Wasser.

Sie sagen: „Kein Problem.“

Wir wischen das zusammen auf.“

Das Kind lernt: Fehler machen ist nicht schlimm.

3. Kleine Erfolge

Kinder brauchen Erfolgserlebnisse.

Auch kleine Dinge zählen.

Lassen Sie Ihr Kind etwas selbst machen.

Beispiel:

Ihr Kind darf allein beim Bäcker Brötchen kaufen.

Danach sagen Sie: „Du kannst stolz auf dich sein.“

So wächst Mut und Stolz.





4. Seien sie ein Vorbild

Kinder schauen genau hin.
Sein Sie nett zu sich selbst.
Das lernt Ihr Kind auch.

Beispiel:

Sie sagen: „Ich habe mich geärgert,
aber ich probiere es nochmal.“

So lernt ihr Kind: Man darf auch Fehler machen
und es wieder versuchen.

5. Verantwortung

Kinder lernen durch Verantwortung.
Geben Sie kleine Aufgaben.

Beispiel:

Ihr Kind darf den Tisch decken
und Blumen gießen.

So lernt es: „Ich kann das.“



6. Mut machen

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es Neues probieren soll.
Sagen Sie: „Du kannst das versuchen.
Ich glaube an dich.“

Beispiel:

Ihr Kind will schaukeln, traut sich aber nicht.
Sie sagen: „Ich bin hier. Du schaffst das!“

Wenn es schaukelt, freut es sich über den Mut.



7. Gemeinsam stark

In der Gruppe lernen Kinder, dass alle wichtig sind.
Gemeinsame Zeit stärkt das Vertrauen.

Beispiel:

Kochen Sie zusammen.
Spielen sie ein Spiel.

8. Rollenspiele

Spielen Sie Situationen, die Mut brauchen.
Das hilft, sich sicher zu fühlen.

Beispiel:

Sie spielen „Ich bin die Lehrerin, du meldest dich.“
So lernt Ihr Kind, sich zu trauen, zu sprechen.



9. Meinung fragen

Fragen Sie Ihr Kind nach der Meinung.
Zeigen Sie: „Ich höre zu.“

Beispiel:

Fragen Sie: „Welches T-Shirt möchtest du heute,
das grüne oder das gelbe?“

So lernt Ihr Kind: „Meine Meinung ist wichtig.“





10. Gefühle ernst nehmen

Kinder dürfen traurig, wütend oder fröhlich sein.
Sagen Sie, dass das in Ordnung ist.

Beispiel:

Ihr Kind ist traurig, weil etwas kaputt ist.
Sie sagen:
„Ich sehe, du bist traurig. Das verstehe ich.“
So fühlt sich das Kind verstanden.



11. Selbständig sein

Kinder lernen am besten, wenn sie Dinge
selbst tun dürfen.

Das braucht Zeit und Übung.

Beispiel:

Ihr Kind zieht sich selbst an oder schmiert Brot.
Auch wenn es länger dauert, es lernt dabei viel.



ÜBUNG: „ICH KANN WAS!“ - POSTER

Macht zusammen ein buntes Poster.
Es zeigt, was euer Kind schon gut kann.
Es gibt noch etwas zu lernen.

So geht's:

1. Malt eine große Sonne in die Mitte.
2. Schreibt oder malt in die Sonnenstrahlen, was euer Kind gut kann.

Zum Beispiel:

- Ich kann gut klettern.
- Ich helfe gerne.
- Ich kann schon rechnen.
- Ich traue mich, vor anderen zu sprechen.

3. Malt eine Wolke daneben.

In die Wolke kommen Dinge, die euer Kind noch üben will.

Zum Beispiel:

- Ich will mich öfter melden.
- Ich will beim Fußball mutiger sein.

- Ich will laut singen.
 - Ich will neue Kinder ansprechen.
 - Ich will ruhig bleiben, wenn ich wütend bin.
4. Wenn euer Kind etwas Neues kann, radiert ihr es aus der Wolke und schreibt es in die Sonne.

So sieht euer Kind:

„Ich kann immer mehr!“

Die Sonne wird immer größer und das Selbstbewusstsein auch.





WANN IST HILFE GUT?

Manchmal braucht Ihr Kind extra Hilfe.

Zum Beispiel:

Wenn Ihr Kind immer sehr traurig ist.

Wenn Ihr Kind immer Angst hat.

Wenn Ihr Kind nie mit anderen
Kindern spielen will.

Dann ist es gut, mit jemanden zu sprechen,
zum Beispiel mit dem*der Kinderärzt*in, der Schule
oder einer Erziehungsberatungsstelle.

Hilfe holen ist stark.





FAZIT:

Selbstbewusstsein wächst mit Liebe,
Zeit und Vertrauen.

Kinder werden stark, wenn sie merken:
„Ich kann das!“ und „Ich bin gut, so wie ich bin.“

Selbstbewusstsein entsteht im Alltag.
Beim Spielen, Lernen, Streiten und Versöhnen.

Wenn Kinder sich sicher fühlen, trauen sie sich mehr.
So wachsen sie und lernen, an sich selbst zu glauben.



HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Der Schatz des Selbstwerts. Was Kinder ein Leben lang trägt
→ [Döpfer, Ulrike](#)
- Ich bin doch ICH – genau richtig. Ein Bilderbuch über Selbstbewusstsein für Kinder ab 4 Jahren → [Neele](#)
- Du schaffst das, ein Handbuch gegen Stress und Sorgen
→ [Sanders, Jess](#)
- Gib nicht auf, ein Handbuch über das Lernen ohne Druck und Stress → [Sanders, Jess](#)
- Ich bin genau richtig, ein Handbuch für mehr Selbstliebe
→ [Sanders, Jess](#)
- Fehler machen ist okay → [Draws, Annelies](#)

Internetlinks:

- Selbstbewusstsein stärken – Die 23 besten Tipps für starke Kinder | Starke Kids
→ <https://starkekids.com/selbstbewusstsein-staerken-kinder/>
- 16 Tipps, um das Selbstvertrauen eurer Kinder zu fördern | Eltern
→ <https://www.eltern.de/kleinkind/entwicklung/selbstbewusstsein-staerken-bei-kindern--16-tipps-13491678.html>
- Selbstbewusstseinstaining für Kinder:
7 Übungen für Zuhause | Stark für Kinder
→ <https://www.starkfuerkinder.de/selbstvertrauen/selbstbewusstseinstaining-kinder>
- Selbstvertrauen bei Kindern stärken:
Übungen für mehr Mut | Eltern leben.de
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/selbstvertrauen-bei-kindern-staerken/>
- Selbstwertgefühl von Kindern stärken – Grundlagen & Tipps | Deutsche Lebensbrücke e.V.



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNG- STELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

