

Positive Erziehung und Pädagogik: Was bringt das eigentlich?

Psychische Gesundheit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit bilden sich in der Kindheit und Jugend aus. Eltern und Lehrpersonen können es durch einfache Gesten zuhause und in der Schule fördern.
Estelle Baur
(dt. Text Karin Gruber-Ruffiner)

Egal wie alt wir sind – ein starkes Selbstvertrauen ist für unsere psychische Gesundheit förderlich. Es ermöglicht uns, die Motivation zu finden und die Ressourcen zu mobilisieren, um uns an unvorhersehbare Lebenssituationen anzupassen und Herausforderungen die Stirn zu bieten. «In erster Linie sind es die Eltern und für das Kind wichtige Menschen (Kleinkinderbetreuer/innen, Lehrpersonen usw.), welche die Grundsteine für Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit legen werden», erklärt Isabelle Bétrisey, Fachpsychologin FSP und Lehrbeauftragte bei der Pädagogischen Hochschule Wallis (PH Wallis). «Diese Stärken bilden sich in den ersten Lebensjahren aus – was aber keinesfalls bedeuten will, dass sich alles vor dem 6. Lebensjahr abspielt. Man kann sein Selbstvertrauen auch noch im Erwachsenenalter stärken, doch wird das dann mit grosser persönlicher oder psychotherapeutischer Arbeit verbunden sein.»

Spielen Lehrpersonen auch eine Rolle?

Kinder entwickeln ihr Selbstvertrauen über ihre Erfahrungen und über die Beziehungen, die sie mit wichtigen Personen aus ihrem Umfeld unterhalten. Da Kinder und Jugendliche einen Grossteil ihres Tages in der Schule verbringen, «ist es wichtig, dass sich die Lehrpersonen ihrer Haltung und Einstellung der Kinder gegenüber bewusst sind», bestätigt Gilberte Voide, pädagogische Beraterin bei Gesundheitsförderung Wallis. «Jugendliche beispielsweise wollen sich in der Pubertät von ihren Eltern distanzieren und streben nach Selbst- und Eigenständigkeit. Sie orientieren sich eher



«Jugendliche brauchen Erwachsene, die ihnen eine positive und verlässliche Stütze sind»

Gilberte Voide
pädagogische Beraterin bei Gesundheitsförderung Wallis

an ihren Gleichaltrigen, brauchen aber auch Erwachsene, die sie dazu motivieren, wachsen und sich entwickeln zu wollen. Die Haltung und Einstellung der Lehrpersonen gegenüber den Jugendlichen wird also äusserst wichtig sein. Die Art und Weise, wie sie ihre Schülerinnen und Schüler wahrnehmen und ihnen begegnen, wird ausschlaggebend sein. Sie müssen über die rein schulischen Ziele hinaus am Leben der Jugendlichen Interesse zeigen, weil diese von der Schule erwarten, dass sie ihnen ermöglicht, auch andere Kompetenzen als die rein kognitiven zu entwickeln, beispielsweise zwischenmenschliche Kompetenzen, Entscheidungsfähigkeit, Selbstkenntnis usw.» «Focus Groups (Diskussionsgruppen) aus der Westschweiz sind zum Schluss gekommen, dass die Jugendlichen authentische Erwachsene benötigen, die an sie glauben und die sie bei der Entwicklung der Kompetenzen, die sie in ihrem Leben brauchen werden, unterstützen», erklärt Gilberte Voide. «Das bedeutet, dass Beziehungen und Verbindungen aufgebaut werden müssen – zwischen den Schülerinnen und

Einige Tipps...

...für Lehrpersonen:

- Setzen Sie eher auf das Vorgehen, die Bemühung und die Strategien, statt auf das Ergebnis.
- Schaffen Sie eine Verbindung unter ihren Schülerinnen und Schülern, zu ihnen, zwischen dem Lerninhalt und der konkreten Realität, in der sie leben.
- Denken Sie auch daran, psychosoziale Kompetenzen zu fördern (Zusammenarbeit, Austausch, kritisches Denken, Treffen von Entscheidungen usw.).

...für Eltern:

- Lieben Sie Ihr Kind – bedingungslos!
- Sprechen Sie nicht an seiner Stelle. Stellen Sie ihm offene Fragen und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Fördern Sie emotionale Intelligenz (die eigenen Emotionen kennen und akzeptieren).

...für beide:

- Lassen Sie Fehler zu.
- Begegnen Sie dem Kind mit Respekt und Wohlwollen.
- Beruhigen, trösten, motivieren Sie das Kind, fördern Sie Durchhaltevermögen und Ausdauer.

Schülern, zwischen der Lehrperson und ihrer Klasse, aber auch zwischen den Lerninhalten und der Realität. All das, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, mit Emotionen und Stress umzugehen, kritisches Denken zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen.» Kurzum – sich selbst besser kennen, um sich mit Selbstvertrauen in dieser Welt entfalten zu können. Daher muss den Kindern und Jugendlichen ein Rahmen geboten werden, in dem sie wahrgenommen, ernst genommen werden und in dem ihnen Sicherheit vermittelt wird. «Sie bilden ihre Identität nämlich aus, indem sie sich mit Gleichaltrigen vergleichen. Daher brauchen die Jugendlichen Erwachsene, die ihnen einen Rahmen bieten, der nichtdiskriminierend ist, der Ausschluss, Hänseleien und

Unterstützung und Begleitung einerseits, aber eben auch Ansprüche, Standfestigkeit, ein klar vorgegebener Rahmen andererseits.» In den Augen der Fachfrau liegt die Lösung darin, den Blickwinkel zu wechseln: «Historisch und kulturell haben wir immer dazu tendiert, den Akzent auf Autorität und auf die Auswirkungen, die negative Emotionen auf die Entwicklung des Kindes haben können, zu setzen. Vor noch nicht allzu langer Zeit hat man aber festgestellt, dass eine Förderung der positiven Emotionen die Motivation steigert, den Einsatz verbessert und das Selbstvertrauen stärkt. Statt zu versuchen, den Teufelskreis von Selbsterniedrigung und Stress in Schach zu halten oder zu durchbrechen, könnte man doch versuchen, einen positiven Kreislauf zu schaffen, indem den Kindern und Jugendlichen Aktivitäten angeboten werden, die auf ihre Stärken und Qualitäten ausgerichtet sind.» Man darf auch nie vergessen, dass das, was man von einem Kind sagt und hält, stark dessen Art und Weise beeinflusst, wie es sich selbst sieht und sich seinen Gleichaltrigen gegenüber positioniert. «Kinder spüren den Blick, den man auf sie wirft, die Art und Weise, wie man sie sieht, wie man sie wahrnimmt», bestätigt Isabelle Bétrisey. Für die Lehrperson bedeutet das, ihre eigene Haltung zu hinterfragen, sobald sie die Tür zum Klassenzimmer öffnet (hat sie eine positive, wohlgesinnte Einstellung gegenüber ihren Schülerinnen und Schülern und gegenüber dem Lehrstoff, den sie vermitteln will?). Für die Eltern bedeutet es, kränkende oder ironische Bemerkungen zu vermeiden, da Kinder und Jugendliche alles durch die Brille der Emotionalität sehen. Kurzum – eine positive und motivierende Einstellung kann entscheidende langfristige Auswirkungen haben.

Weitere Informationen unter www.psy-gesundheit.ch

Auf der Website www.tschau.ch finden Jugendliche Informationen und E-Beratung.

Die SIPE-Zentren beraten Jugendliche allein oder in Begleitung: www.sipe-vs.ch

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE, LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Wie kann ich meine Organe spenden?

Sie können zu Lebzeiten beschliessen, ob Sie Ihre Organe, Gewebe oder Zellen spenden wollen und ob Sie nach Ihrem Tod eine Entnahme zu Transplantationszwecken erlauben. Wenn Sie das nicht selbst machen, werden Ihre Angehörigen diese Entscheidung an Ihrer Stelle fällen müssen, wobei sie Ihren mutmasslichen Willen berücksichtigen müssen. Daher macht es Sinn, Vorkehrungen zu treffen, um Ihren eigenen Willen in Bezug auf eine Organspende kundzutun. Sie können eine Organspende-Karte ausfüllen und Ihre Angehörigen informieren, was auch über eine Patientenverfügung möglich ist. Ihr eigener Wille wird auf jeden Fall vor der Entscheidung Ihrer Angehörigen Vorrang haben. Swisstransplant hat eine Schweizer Datenbank zur Erfassung von potenziellen Organspenderinnen und Organspendern erstellt. Darüber können potenzielle Spenderinnen und Spender von Organen und Gewebe identifiziert und ausfindig gemacht werden.

www.swisstransplant.org
www.transplantinfo.ch



Bleib gesund

Einfache Gesten halten das Virus in Schach

Masken tragen
Insbesondere wenn Abstand halten nicht möglich ist

Abstand halten

Regelmässiges Händewaschen

In die Armbeuge husten

www.vs.ch/covid-19

Department de santé des offices cantonaux de la santé
Service de la santé publique
Département für Gesundheit, Soziales und Kultur
Stabsstelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PARTNER



www.lungenliga-ws.ch



www.gesundheitsforderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)