



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

Bite-Sized-Lerneinheit Nr. 4.4.

TITEL DER EINHEIT –

SELBSTBEWUSSTES ERWACHSENSEIN (12-18 JAHRE)

AUTOREN:

CHRISTIANA KOUTA und ELENA ROUSOU

TECHNISCHE UNIVERSITÄT ZYPERN (CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY) - ZYPERN

SEPTEMBER 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

INHALT

Titel: 4.4. selbstbewusstes erwachsensein	3
Lernziele.....	3
selbstbewusstes erwachsensein	3
Key points	4
Aktivität.....	5
Reflexion zu einem thema dieser bite-sized-lerneinheit.....	5
Selbstbewertung.....	5
Literatur / Quellen	5
Lösungen.....	6

TITEL: 4.4. SELBSTBEWUSSTES ERWACHSENSEIN

Diese Bite-Sized-Lerneinheit bezieht sich auf die Bedeutung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl für ein gesundes Erwachsenenleben. Familie, Eltern und Kultur sind starke Einflussfaktoren, die das Selbstvertrauen formen und aufbauen. Einige Prinzipien und gute Praktiken können die elterlichen Kompetenzen zur Entwicklung eines selbstbewussten Erwachsenen verbessern.

LERNZIELE

1. Vermittlung eines allgemeinen Verständnisses von Selbstvertrauen und seiner Bedeutung im Erwachsenenalter.
2. Kenntnis von Prinzipien, die Eltern bei der Entwicklung und Verbesserung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens junger Erwachsener unter Berücksichtigung der Kultur und anderer Parameter helfen können.
3. Verbesserung der elterlichen Kompetenzen mit dem Ziel, kulturell kompetent und mitfühlend zu werden.

SELBSTBEWUSSTES ERWACHSENSEIN

Die Forschung hat gezeigt, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen hohem Selbstwertgefühl und erfolgreichen Lebensaspekten im Erwachsenenalter gibt, wie z.B. soziale Beziehungen, Gesundheit, Arbeit (Magnusson und Nermo, 2018; Orth und Robins 2014).

Das Selbstwertgefühl sind die Annahmen, die wir aufgrund unseres Selbstverständnisses über uns selbst machen. Positives Selbstwertgefühl bezieht sich darauf, dass man sich wohl fühlt mit dem, wer man ist, was man erreichen kann und welche körperliche Erscheinung man hat. Es bedeutet ganz einfach, dass man mit dem, was man ist, zufrieden ist (<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html>). Das Selbstwertgefühl entwickelt sich im Laufe des Lebens langsam. Es kann schon allein deshalb beginnen, weil sich ein Kind sicher, geliebt und akzeptiert fühlt (Kids Health Medical Experts). Bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie Migranten und Flüchtlingen ist dies sehr schwierig, da ihnen einige oder alle diese Dinge fehlen können (z.B. sich sicher fühlen).

Diese helfen dabei, **Vertrauen** aufzubauen; sie beziehen sich auf das Gefühl oder den Glauben, dass man Vertrauen in jemanden oder etwas haben kann (Oxford Dictionary); dazu gehören Vertrauen, Mut, Kompetenz. Selbstvertrauen ist ein Gefühl der Selbstsicherheit, das aus der Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten oder Qualitäten entsteht (Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

Ein **selbstbewusster Erwachsener zu sein**, hilft Ihnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Familie, Eltern, Gesellschaft und Kultur spielen eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Selbstvertrauens. Positives Denken, Training, Wissen und Diskussionen mit anderen sind nützliche Wege, um das Selbstvertrauen zu verbessern. Selbstvertrauen entsteht aus dem Gefühl des Wohlbefindens, der Akzeptanz von Körper und Geist (Ihrem Selbstwertgefühl) und dem Glauben an die eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen. Persönliche Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Kommunikationsfähigkeit, Ausdauer, Geselligkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl helfen bei der Bildung von Humankapital und nicht-kognitiven Fähigkeiten (Magnusson und Nermo, 2018; Joshi, 2014).

Einen jungen Erwachsenen dabei zu unterstützen, sein Selbstvertrauen zu verbessern oder zu stärken, ist eine Herausforderung, aber auch eine lohnende Aufgabe. Dieser Prozess kann junge Erwachsene, insbesondere Frauen, beunruhigen oder ihnen Angst machen. Zu den Prinzipien (Elternkompetenz), die Eltern bei der Unterstützung ihrer jungen Erwachsenen bei der Entwicklung oder Verbesserung des Selbstvertrauens helfen können, gehören A) Neudefinition des Scheiterns: Betrachten Sie das Scheitern als eine Lernmöglichkeit und ermutigen Sie junge Erwachsene, das zu versuchen, woran sie glauben. B) Vergessen Sie, perfekt zu sein: Der Versuch, perfekt zu sein, ist ein Hindernis, daher müssen Sie sie dabei unterstützen, ihre Entscheidungen leichter und selbstbewusster zu treffen. C) Denken Sie nicht zu viel über Situationen nach (besonders Frauen tun dies). Für Jugendliche und junge Erwachsene mag Überdenken nicht "schlecht" erscheinen, da es riskantes Verhalten verhindern kann. Aber es gibt einen Unterschied zwischen etwas *durchdenken* und *überdenken* (Mazzella, 2019). Es ist wichtig, zu ermutigen und Entscheidungen zu treffen, und wenn es ein Fehler ist, kann man daraus lernen. D) Verstehen Sie, dass Handeln zu Vertrauen führt: Junge Erwachsene können aus ihren Handlungen Selbstvertrauen gewinnen. Eltern sollten nicht übermäßig schützen und Vorbilder sein (Mazzella, 2019).

Darüber hinaus können Eltern bei der Entwicklung und Verbesserung des Selbstvertrauens helfen, indem sie Anstrengung loben (nicht übermäßiges Lob), sich auf die Stärken konzentrieren, Kindern/Jugendlichen/jungen Erwachsenen erlauben, zu helfen und harsche Kritik zu vermeiden/zu verbieten (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

Das IENE 8-Projekt versucht, die elterlichen Kompetenzen zu verbessern und Eltern (insbesondere Migranten und Flüchtlinge) zu befähigen, Wege zu finden, wie sie mit ihren Kindern auf eine kulturelle und gesunde Weise, in verschiedenen Situationen und in verschiedenen Altersgruppen und unter schwierigen Bedingungen umgehen können. Denn diese Bite-Sized-Lerneinheit handelt vom Prozess der Entwicklung und Verbesserung des Selbstvertrauens; ein selbstbewusstes Erwachsensein zu haben.

KEY POINTS

1. Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen hohem Selbstwertgefühl und erfolgreichen Lebensaspekten im Erwachsenenalter, wie z.B. soziale Beziehungen, Gesundheit und Arbeit.
2. Positives Selbstwertgefühl bedeutet schlicht, dass man mit dem zufrieden ist, was man ist.
3. Selbstvertrauen ist ein Gefühl der Selbstsicherheit, das aus der Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten und Qualitäten entsteht; es umfasst Vertrauen, Mut und Kompetenz.
4. Familie, Eltern, Gesellschaft und Kultur spielen eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Selbstvertrauens.
5. Zu den Prinzipien, die Eltern dabei helfen können, ihre jungen Erwachsenen dabei zu unterstützen, Selbstvertrauen zu entwickeln, gehören Versagen neu zu definieren, vergessen, perfekt zu sein, Überdenken von Situationen zu vermeiden, handeln; Lob, Konzentration auf Stärken und so weiter.

AKTIVITÄT

FRAGEN

1. Was ist ein positives Selbstwertgefühl?
2. Welche Faktoren können die Entwicklung eines selbstbewussten Erwachsenen beeinflussen?
3. Schreiben Sie 5 Prinzipien (elterliche Kompetenzen) auf, die Eltern dabei helfen können, ihre jungen Erwachsenen in Bezug auf die Entwicklung oder Verbesserung des Selbstvertrauens zu unterstützen.

REFLEXION ZU EINEM THEMA DIESER BITE-SIZED-LERNEINHEIT

Nutzen Sie dieses Leerfeld, um Ihre Antworten auf die Fragen der oben genannten Aktivitäten aufzuschreiben.

SELBSTBEWERTUNG

Denken Sie an ein Flüchtlingsmädchen im Alter von 12-18 Jahren, das mit der Mutter und Großmutter in einer provisorischen Unterkunft lebt, gerade eine neue Schule beginnt und noch nicht die Zeit hatte, Freundschaften zu schließen. Das junge Mädchen hat das Gefühl, dass es wegen der Sprache nicht in die neue Schule kommen kann, kennt niemanden, fühlt, dass es nichts weiß und befürchtet, dass man sich über sie als Flüchtling "lustig macht" (vielleicht wegen ihrer Hautfarbe, ihres Landes, ihres Status...).

Wie kann dieser Elternteil unterstützt und befähigt werden, mit den Ängsten und Unsicherheiten seines jungen Erwachsenen/ihrer jungen Erwachsenen umzugehen? Welche elterlichen Fähigkeiten kann er/sie anwenden, die dazu beitragen können, das Selbstvertrauen seiner/ihrer jungen Tochter zu stärken?

LITERATUR / QUELLEN

<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> How to Improve Self-Esteem in Adults (Instructor Millicent Kelly) [*Wie man das Selbstwertgefühl bei Erwachsenen verbessert (Dozent Millicent Kelly)*]

Joshi, H. 2014. "Non-Cognitive' Skills: What are they and how can they be Measured in the British Cohort Studies?" [„'Nicht-kognitive' Fähigkeiten: Was sie sind und wie sie in der britischen Kohortenstudie gemessen werden können“] Centre for Longitudinal Studies, *CLS Working paper 2014/6*.

Kids Health Medical Experts. Abgerufen von <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. und Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women [Von der Kindheit zum jungen Erwachsenenalter: Die Bedeutung des Selbstwertgefühls während der Kindheit für den beruflichen Erfolg von jungen Männern und Frauen]. *Journal of Youth Studies*. 21 (10): S. 1392-1410.

Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876> Abgerufen von <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). Abgerufen von <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>).

Orth, U. und Robins, W. (2014). The Development of Self-Esteem [Die Entwicklung des Selbstwertgefühls] . *Current Directions in Psychological Science* 23 (5): 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414

Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

LÖSUNGEN ZU DEN FRAGEN IM AKTIVITÄTSABSCHNITT:

Frage	LÖSUNG
1	Das Selbstwertgefühl sind die Annahmen, die wir aufgrund unseres Selbstverständnisses über uns selbst machen. Positives Selbstwertgefühl bezieht sich darauf, dass man sich wohl fühlt mit dem, was man ist, was man erreichen kann und welche körperliche Erscheinung man hat. Es bedeutet schlicht, dass man mit dem, was man ist, zufrieden ist.
2	Familie, Eltern, Gesellschaft und Kultur spielen eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Selbstvertrauens.
3	Zu den Prinzipien, die Eltern dabei helfen können, ihre jungen Erwachsenen dabei zu unterstützen, Selbstvertrauen zu gewinnen, gehören Versagen neu definieren, vergessen, perfekt zu sein, Überdenken von Situationen zu vermeiden, handeln; Lob, Konzentration auf Stärken und so weiter.

LÖSUNG ZU DER AKTIVITÄT DER SELBSTBEWERTUNG:

Es ist wichtig, die Eltern unter Berücksichtigung ihrer Kultur und ihres ethnischen Hintergrunds anzuleiten, um ihnen zu helfen, sich ihrer Tochter in einer angemessenen und für die Familie akzeptablen Weise zuzuwenden. Zu den Prinzipien, die Eltern dabei helfen können, ihre jungen Erwachsenen dabei zu unterstützen, selbstbewusst zu werden, gehören: Versagen neu definieren, vergessen, perfekt zu sein, Überdenken von Situationen zu vermeiden, handeln; Lob, Konzentration auf Stärken und so weiter.