

Selbstwertgefühl bei Kindern stärken

„ So wie du bist, bist du o.k.!“

(von Nadine Kempkens – www.nadinekempkens.de)

Einführung:

Vor gerade mal einer Generation betrachtete man Säuglinge noch als unsozial, egozentrisch und von primitiven Trieben gesteuert. Es galt, das SELBST des Kindes zu unterdrücken und es auf totale Anpassung gegenüber Autoritäten zu drillen.

Der Preis für diese Unterdrückung des eigenen Selbst war ein geringes Selbstwertgefühl und die Verinnerlichung bestimmter Glaubenssätze (Bsp.: „Das schaffe ich sowieso nicht“, „Meine Meinung zählt nicht“ etc.), die im Alltag kraftraubend und demotivierend wirken konnten.

Durch den Paradigmenwechsel in der Erziehung (Erziehung und Kindheit werden heute anders betrachtet) treten Kinder heute „selbstbewusster“ auf. Sie gehen freier und selbstverständlicher durch die Welt, äußern ihre Meinungen und dürfen Dinge mitentschieden.

Der heutigen Elterngeneration liegt das Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl ihrer Kinder sehr am Herzen. Sie wollen die Kinder fit machen für das Leben, das mit einem hohen Perfektionsanspruch auf sie wartet. Die Kinder sollen nicht schüchtern, sondern mutig sein und sich etwas zutrauen. Die Leistungsfähigkeit steht stark im Fokus (auch in Kitas und Schulen). Viele Eltern tun dafür einiges, indem sie ihre Kinder in diversen Kursen anmelden und sich um tägliches Unterhaltungsprogramm bemühen.

Dieses Streben nach Perfektion und der ständige Fokus auf die Zukunft können jedoch Druck erzeugen und damit negativ auf die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls wirken. Die Überstimulation durch Unterhaltungsprogramme wiederum kann den Stresslevel erhöhen und psychosomatische Probleme auslösen. Aktuelle Studien zeigen, dass der Nachwuchs in Deutschland zunehmend unter Leistungsdruck steht. Burnout findet sich immer häufiger schon unter Kindern. Diese versuchen stets ihr Bestes zu geben, statt frei zu spielen und die Welt zu entdecken.

MERKE: Sind Eltern und Pädagogen ständig mit dem nächsten Schritt in der Entwicklung des Kindes beschäftigt, fühlen sich Kinder nicht o.k., so wie sie sind. Dies verhindert, dass sie ein gutes Gefühl für sich selbst zu entwickeln!

Unterscheidung Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl:

Beim **Selbstvertrauen** geht es darum, was ich kann, worin ich gut bin -> also um Leistung und Kenntnisse. Je besser ich in etwas bin, desto mehr Selbstvertrauen habe ich auf diesem Gebiet (wenn ich ein hohes Selbstvertrauen als Fußballspieler habe, hilft mir das jedoch nichts, wenn ich schlecht im Malen bin).

Selbstvertrauen lässt sich stärken durch **sachliches Lob** oder **sachliche Kritik** (also eine Bewertung/ Beurteilung von außen) sowie durch Übung und Training. Das Kind lernt dadurch etwas über sein Können, seine Talente und Fähigkeiten und über Bereiche, in denen es noch üben muss.

Das **Selbstwertgefühl** entwickelt sich gänzlich aus sich selbst heraus. Jeder Mensch wird mit einem Körnchen Selbstwertgefühl geboren, welches im Laufe der Jahre reift und wächst, je nach Umgebungsbedingung.

Beim Selbstwertgefühl geht es nicht darum, was ich kann, sondern wer ich bin und was ich davon halte, so zu sein. Es geht also darum, sich selbst gut zu kennen, an den eigenen Wert zu glauben, mit der Gewissheit zu leben, gut genug zu sein, Liebe und Zugehörigkeit zu verdienen. Und das nicht, weil wir etwas Bestimmtes tun oder leisten, sondern weil wir einfach wir selbst sind. Es geht um die Fragen:

- „Wie viel weiß ich über mich selbst?“ (z.B. welche Talente, Neigungen, Besonderheiten ich habe)
- „Wie stehe ich zu diesem Wissen?“ (kann ich mich so annehmen mit meinen Sonnen- und Schattenseiten).

Ein gesundes Selbstwertgefühl bedeutet also **Akzeptanz** und **Annehmen** auch unserer schwachen Eigenschaften i.S. von „So bin ich. Das gehört zu mir. Das macht mich aus.“

Heute wissen wir, dass ein gesundes Selbstwertgefühl die Voraussetzung ist für drei wichtige Faktoren:

1. Das Wohlbefinden des einzelnen Menschen und dessen Fähigkeit harmonische Beziehungen einzugehen zu anderen Menschen
2. Für das „psychosoziale Immunsystem“ als Schutz vor Traumatisierung z. B. durch Umzug, Kitawechsel, Scheidung der Eltern, Gruppendruck von Gleichaltrigen etc.
3. Das beste Fundament für das Lernen

MERKE: Ein großes Selbstvertrauen in bestimmten Bereichen überträgt sich nicht auf das Selbstwertgefühl. Hat man dagegen ein gesundes Selbstwertgefühl, ist ein geringes Selbstvertrauen auf verschiedenen Gebieten kein großes Problem. Beide Dimensionen sind wichtige Bausteine für die kindliche Entwicklung.

Erscheinungsformen eines geringen Selbstwertgefühles:

- Auffallend *Introvertierte Kinder* (Schüchternheit, Scheu, Überanpassung, Unsicherheit, Selbstkritik, Schuldgefühle)
- Auffallend *Extrovertierte Kinder* (massive Suche nach Aufmerksamkeit, Geltungssucht, Streben nach dem Größten und Besten, Kritik an anderen, mangelnde Kritikfähigkeit)

MERKE: Bei Kindern mit geringem Selbstwertgefühl können psychosoziale Probleme oder lernbezogene Signale / Symptome auftreten. Beide Gruppen brauchen Erwachsene, die sie ernst nehmen, annehmen, nicht in eine Schublade stecken oder sie verändern wollen.

Unterstützung bei der Entwicklung von Selbstwertgefühl:

Wie bringen wir Kindern Gelassenheit gegenüber ihren(vermeintlichen) Schwächen bei? Wie stärken wir ihre innere Säule?

Eine wichtige Voraussetzung ist, die Kinder so anzunehmen, wie sie sind und ihnen nicht das Gefühl zu vermitteln, dass sie anders sein sollten (z.B. mutiger, fröhlicher, offener, lieber etc.). Erziehungsmethoden wie Kritik, Bewertung, Belehrung, Drohung, Bestechung, Angst-mache, Schuldzuweisungen, Beschämung oder geistige und körperliche Gewalt wirken negativ auf die Ausbildung eines gesunden Selbstwertgefühles. All diese Methoden vermitteln dem Kind: „So wie du bist, bist du falsch.“ Kinder lernen zwar so eventuell sich zu benehmen, aber nicht ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Weiterhin benötigen Kinder genügend Freiraum, um möglichst viele Erfahrungen in der Welt machen zu können und somit Wissen über sich selbst in dieser Welt sammeln zu können. Es geht also darum, einen Rahmen zu schaffen, der der kindlichen Neugierde und ihrem Entdeckerdrang Raum gibt. Dafür brauchen Kinder **Raum, Zeit** und **Gelegenheit** zum freien Spiel, in welchem wir Erwachsenen nicht alles vorweg nehmen und erklären. Denn Kinder leben langsam und brauchen Zeit und Erwachsene, die ihnen auch mal ihre ungeteilte Aufmerksamkeit anbieten, statt die der Kinder zu fordern.

MERKE: Wenn ein Kind viel über sich weiß, zu sich steht und seine innere Stärke spürt, kann es sich besser abgrenzen, Entscheidungen treffen und gelassener mit Bewertungen oder kritischen Kommentaren umgehen.

Unterstützend für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühles bei Kindern wirkt zudem:

- eine wohlwollende Grundhaltung dem Kind gegenüber
- authentische und klare Führung der Kinder mittels **persönlicher Sprache**
- die kindliche Entdeckerfreude nicht durch Belehrung und Anleitung zu schmälern
- ein respektvoller / gleichwürdiger Umgang mit kindlichen Gefühlsausbrüchen

Das bedeutet, die Integrität des Kindes ernst zu nehmen, also dessen Gefühle und Wünsche, dessen eigene Persönlichkeit, dessen Versuche sich abzugrenzen. Es geht darum, dass Kind zu sehen und zu wertschätzen und sich für dessen Gefühle und Gedanken zu interessieren.

MERKE: Das Interesse der Erwachsenen dafür, wer das Kind ist, für dessen Gedanken und Gefühle ist entscheidend dafür, wie gut, sich das Kind selbst kennen lernt. Die Fähigkeit der Erwachsenen anzuerkennen, wer das Kind ist und seinem Verhalten mit Neugierde und Gelassenheit zu begegnen, ist entscheidend dafür, wie das Kind sich auf lange Sicht sich selbst gegenüber verhält.

Literatur:

JUUL, Jesper: „*Dein kompetentes Kind*“, Rowohlt-Verlag 1996

JUUL, Jesper / JENSEN, Helle: „*Vom Gehorsam zur Verantwortung*“, Beltz-Verlag, 2002

JUUL, Jesper: „*4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*“, GU-Verlag 2014

KOLBE, Britta: „*Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bei Kita-Kindern*“, Cornelsen-Verlag, 2017, Die kleinen Hefte

RENZ-POLSTER, Herbert: „*Menschenkinder*“, Kösel-Verlag, 2011

www.familylab.de: diverse Artikel