

## Die Entwicklung des Selbstwertgefühls

Der Grundstein für das Selbstvertrauen wird in den ersten sechs Lebensjahren gelegt. Bei dieser Entwicklung spielen die engsten Bezugspersonen (zumeist die Eltern) eine zentrale Rolle. Die Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen, prägen unser weiteres Leben. Ab dem sechsten Geburtstag nehmen Gleichaltrige und Lehrer einen immer größeren Einfluss auf die Entwicklung des Selbstvertrauens.

Akzeptanz und Wertschätzung durch Bezugspersonen sind bedeutende Faktoren. Ein Übermaß an Hänseleien, Kritik und unzulängliche Vergleiche führen zu einem geringen Selbstwertgefühl.

### *Wie macht sich das bemerkbar?*

Bei Mobbing oder Ausgrenzung ziehen sich Kinder meistens zurück. Sie meiden Kontakte und kapseln sich ab. Der Computer wird häufig zum Ersatzfreund.

Weitere Anzeichen können sein:

- Das Kind spricht von sich selbst abwertend.
- Es traut sich viele Dinge nicht zu und meidet bestimmte Tätigkeiten.
- In der Gegenwart anderer Kinder ist das Kind eher schüchtern.
- Das Kind zieht häufig andere Kinder als Vergleich heran, die grundsätzlich besser abschneiden.
- Es ist schnell reizbar und reagiert aggressiv oder sehr impulsiv.
- Es geht ungern zur Schule.
- Das Kind äußert häufiger, gern jemand anderes sein zu wollen.
- Es äußert, dass andere alle Dinge viel besser können und ohnehin viel beliebter sind.
- Die Frustrationsgrenze ist gering. Gelingt etwas nicht auf Anhieb, gibt das Kind schnell auf.
- Es ist permanent auf der Suche nach Zuwendung und Anerkennung.

Eltern können einem geringen Selbstwertgefühl entgegenwirken. Dabei helfen zum einen Anerkennung und Zuwendung, aber auch das positive Vorbild der Erwachsenen:

*Leben Sie dem Kind vor, wie man souverän mit Problemen und Niederlagen umgeht!*

Kinder brauchen Freiräume, um ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen auszutesten. Es ist nicht entscheidend, dabei alles richtig zu machen. Durch Eigeninitiative entsteht ein gesundes Selbstbewusstsein. Wenn am Ende ein Erfolg steht, macht sich ein Glücksgefühl breit und das Selbstbewusstsein steigt.

## **Selbstvertrauen durch Liebe**

Allerdings ist es nicht hilfreich, sein Kind vor allen Niederlagen zu bewahren. Nur durch die Erfahrung von Fehlern, Zurückweisung, Kummer und Schmerz können Kinder ein gesundes Selbstbewusstsein und Strategien damit umzugehen entwickeln. Wenn Eltern versuchen, ihrem Kind alle Steine aus dem Weg zu räumen und damit vor jeglichen Niederlagen zu bewahren, verhindern sie damit, dass Kinder lernen, Lösungen zu suchen und innere Stärke zu entwickeln.

Im Erwachsenenalter erleben diese behüteten Kinder häufig eine Überforderung, wenn es um Problemlösungen geht. Ein Zuviel an Behütung macht schwach. Das bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Kinder nicht auch mal schwach sein dürfen. Sie brauchen Rückhalt, Liebe und Zuwendung. Die richtige Balance zwischen Eigenverantwortlichkeit und Unterstützung muss gefunden werden, die bei jedem Menschen individuell ist. Nur so wird aus einem Kind ein selbstbewusster Erwachsener.