

## **Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann**

### **Selbstbewusste Kinder haben es leichter ...**

Kinder mit einem starken Selbstwertgefühl sind emotional stabil und kommen mit den Anforderungen ihrer Umwelt zurecht (z.B. der Schule). Sie können sich sozial angemessen verhalten und Konflikte mit anderen meistern. Hingegen haben Kinder mit einem schwachen Selbstwertgefühl die Überzeugung, dass sie mit gestellten Aufgaben oder auf sie zukommenden Situationen nicht klar kommen. Aus Angst zu scheitern oder es nicht gut genug hinzubekommen, geben sie schnell auf oder fangen eine Aufgabe gar nicht erst an. Sie machen sich viele Gedanken darüber, was andere von ihnen halten und sind sich selbst gegenüber extrem kritisch. Sätze wie „Das schaff ich ja doch nicht“ oder „Sicher wollen die anderen gar nicht mit mir spielen“ können Hinweise darauf sein, dass ein Kind an seinem eigenen Wert zweifelt.

### **Selbstwertgefühl - Was ist das überhaupt?**

Das Selbstwertgefühl ist ein Maßstab dafür, wie ein Mensch sich selbst mit all seinen Eigenschaften (dazu gehören bei jedem Menschen Stärken *und* Schwächen) annehmen und wertschätzen kann. Es ist wie ein gutes oder schlechtes Bild, das ich von mir selbst habe. Dieses Bild entscheidet darüber, wie wertvoll ich mich fühle und wie optimistisch und selbstvertrauend ich meinen Alltagsanforderungen entgegenstehe. Das Selbstwertgefühl ist nicht angeboren (wie z.B. Körpergröße oder Augenfarbe), sondern entwickelt sich über Erfahrungen, die Kinder in ihrer sozialen Umwelt machen. Besonders wichtig ist die Erziehung in der Familie. Eltern können also entscheidend das Selbstwertgefühl ihres Kindes stärken, sie können es aber auch ungewollt schwächen.

### **Worauf können Eltern achten?**

Eltern können immer wieder überprüfen, welche Wirkung ihre Äußerungen oder ihr Handeln auf das Selbstwertgefühl ihres Kindes haben könnten. In der Regel sind es die ganz alltäglichen Gespräche und Verhaltensweisen, die das Selbstbild des Kindes nachhaltig prägen. Überlegen Sie einmal, wie folgende Sätze auf Ihr Kind wirken könnten: "Kannst du nicht einmal tun, was man dir sagt?", "Was hast du jetzt schon wieder angestellt?", "Stell dich nicht so an", „Du hast ja keine Ahnung“, „Was sollen nur die anderen von dir denken?“. Im Erziehungsalltag rutschen diese oder ähnliche Sätze Eltern oft automatisch heraus. Für das Kind sind es aber mehr als nur dahingesagte Sätze. Es sind Botschaften, aus denen das Kind schließt, wie die Eltern über es denken, was sie von ihm halten, was sie ihm zutrauen und ob es für die Eltern liebenswert ist. Diese Botschaften prägen das Selbstwertgefühl eines Kindes in besonderem Maße. Überlegen Sie jetzt einmal, wie diese Sätze auf Ihr Kind wirken könnten: „Bravo, das hast du gut gemacht“; „Ich staune, was du schon alles kannst“; „Macht nichts, das nächste Mal geht es bestimmt schon besser“; „Ich bin stolz, dass du dich getraut hast“; „Gib nicht auf, mach weiter so“.

## **Was können Eltern tun?**

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieb haben (z.B. durch Körperkontakt und Nähe). Nehmen Sie Anteil an seinem Leben (z.B. durch Gespräche über das, was dem Kind wichtig ist und was es beschäftigt).
- Loben Sie Ihr Kind. Nicht nur für außergewöhnliche Leistungen, sondern gerade für die kleinen, alltäglichen (für Eltern oft ganz selbstverständlichen) Dinge, die es gut gemacht hat.
- Ermuntern sie Ihr Kind, etwas auszuprobieren. Ermutigen Sie es, nicht aufzugeben, auch wenn es nicht sofort gelingt.
- Drängen sie Ihr Kind nicht etwas zu tun, was es noch überfordert. Haben Sie Geduld und vertrauen Sie auf das, was in ihrem Kind steckt.
- Sehen Sie ihr Kind in seiner Einzigartigkeit. Vergleichen Sie es deshalb nicht mit anderen (z.B. anderen Schülern der Klasse).
- Vermeiden Sie Beschimpfungen, Vorwürfe oder Schläge. Geben Sie ihrem Kind die Chance zu überlegen, wie es selbst sein Verhalten ändern kann („Was glaubst du, wie kannst du das in Zukunft anders machen“).
- Wenn Sie etwas an Ihrem Kind auszusetzen haben: Sagen und zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie es als Person akzeptieren – aber dass Sie sein Verhalten nicht o.k. finden. Erklären Sie Ihrem Kind klar und deutlich, was Sie an seinem Verhalten nicht gut finden „Mich stört es, wenn du ...“ Verzichten Sie auf pauschale Kritik wie „Das ist wieder mal typisch für dich“.

Dr. Britta Zander  
Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin