



Starke Kinder

Wie Eltern das Selbstbewusstsein ihrer Kinder stärken können

Jedes Kind kann stark werden

Jedes Kind kommt mit einem grundlegendem Temperament und einer „charakterlichen Grundausstattung“ zur Welt. Die Aktivität, der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Reaktion auf neue Reize und auch die Stimmung und Ausgeglichenheit eines Kindes können höchst unterschiedlich sein. Kein Kind ist wie das andere – das wäre ja auch langweilig! Das Merkmal *Selbstbewusstsein* ist jedoch nicht angeboren, sondern entwickelt sich erst in der Interaktion mit der Umwelt. Das bedeutet, Sie können Ihrem Kind gezielt dabei helfen, Selbstvertrauen und eine innere Stärke zu entwickeln. Selbstbewusstsein hilft uns, aufgeschlossen mit neuen Situationen umzugehen, Herausforderungen anzunehmen, Niederlagen besser zu verarbeiten und Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Es ist somit eine wichtige Eigenschaft, die die Basis für ein zufriedenes Leben darstellt und lebenslang von Bedeutung ist.

Die wichtigste Botschaft: Ich glaube an dich!

Durch Fürsorge, Liebe und Zärtlichkeit signalisieren Eltern ihrem Kind, dass es ihnen wichtig ist. Bereits hierdurch stellen sie die Weichen für das Selbstbild ihres Kindes. Das (Klein-)Kind entwickelt dann im täglichen Miteinander das Grundvertrauen in sich und seine Fähigkeiten: „Nimmt Papa mich ernst?“, „Traut Mama mir etwas zu?“. Aus dem Verhalten der Eltern zieht das Kind Rückschlüsse für sein Selbstbild. Durch die Aufmerksamkeit und Anerkennung der Eltern lernt es, sich selbst wertzuschätzen. Kinder dagegen, die von ihren Eltern häufig kritisiert oder bestraft werden, leiden häufig unter einem geringen Selbstwertgefühl. Sie haben schnell das Gefühl nicht in Ordnung oder minderwertig zu sein. Zeigen Sie Ihrem Kind also, dass Sie es lieben und froh sind, dass es da ist. Durch Umarmungen, Lob und anerkennende Worte merken Kinder, dass sie wertvoll sind und um ihrer selbst willen geliebt werden, unabhängig von Fehlern oder Schwächen.



Dies ist die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein. Wenn Sie Ihr Kind kritisieren – was sicherlich mal vorkommt – dann versuchen Sie, das Verhalten und nicht die Person an sich zu kritisieren („Ich hab` dich lieb, aber deine Nörgelei gefällt mir gerade gar nicht.“).

Interesse zeigen, Rückschläge erlauben und den Umgang mit Gefühlen erproben

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich dafür interessieren, wie es sich fühlt, was es denkt und was es beschäftigt. Auf diese Weise zeigen Sie ihm, dass Sie seine Gedanken, Gefühle und Person ernst und wichtig nehmen. Sie können auch die Gefühle Ihres Kindes spiegeln, damit dieses einen besseren Zugang zu sich bekommt. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Freude, aber auch seinen Ärger und seinen Schmerz mitempfinden. So fühlt es sich verstanden und erfährt, dass die Welt auch nach einer Niederlage nicht untergeht. Es ist wichtig, dass Eltern nicht versuchen, ihr Kind vor allem zu beschützen und jedes Leid von ihm fernzuhalten. Wenn Kinder die Erfahrung machen, dass Rückschläge, Schmerz und Kummer zum Leben dazu gehören, können sie daran wachsen: Sie entwickeln eine Widerstandsfähigkeit und lernen, mit Problemen und Krisen umzugehen.

Kinder lernen so auch, dass sie ihren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern einen Einfluss darauf nehmen können. Wenn sich Ihr Kind z.B. schlecht fühlt, könnten Sie es auffordern, die Augen zu schließen und sich etwas Schönes aus der Vergangenheit vorzustellen. Oder schlagen Sie vor, sich eine Situation vorzustellen, in der es stolz auf sich war, weil es etwas Besonderes erreicht hat. Zeigen Sie ihm, dass es seinen Gefühlen nicht ausgeliefert ist und es Einfluss auf sein seelisches Befinden hat. Wenn Ihr Kind seine Gefühle kennt und damit umzugehen weiß, wird ihm dies Sicherheit geben.

Feste Rituale und wiederkehrende Gewohnheiten helfen ebenfalls dabei, Sicherheit zu vermitteln und „Ruhe-Oasen“ zu erschaffen. Sie bieten somit für Kinder eine wertvolle Orientierung. Ein Kind, das sich sicher und geborgen fühlt, lässt sich durch Schwierigkeiten nicht so schnell „aus der Bahn werfen“. Ein Beispiel für ein schönes Ritual ist die Gute-Nacht-Geschichte am Abend, bei welcher das Kind auch noch einmal die Gelegenheit hat, den Tag zu reflektieren und darüber zu sprechen, was es beschäftigt.



Das schüchterne Kind: Nicht in Watte packen

„*Ich traue mich nicht!*“ ist häufig der Leitsatz von schüchternen Kindern. Auch wenn Eltern die Ängste ihres Kindes rational nicht nachvollziehen können, sind Sätze wie „Du brauchst keine Angst zu haben“ oder „Stell` dich nicht so an!“ wenig hilfreich. Genau so wenig hilfreich ist es jedoch, die Kinder immer beschützen und ihnen alles abnehmen zu wollen. So können diese Kinder nämlich nicht die Erfahrung machen, dass sie Situationen bewältigen können und ihre Ängste unbegründet sind. Was diese Kinder also benötigen, ist eine große Portion Vertrauensvorschuss. Wenn Sie selbst an Ihr Kind glauben und ihm etwas zutrauen, dann wird es sich selbst auch trauen. Nehmen Sie Ihrem Kind also nichts ab, sondern ermutigen Sie es verbal („Du schaffst das!“ „Ich weiß, dass du das klasse machen wirst!“) und führen Sie es an realistische Herausforderungen heran (z.B. bei einer Freundin zu übernachten oder die Kindergärtnerin etwas zu fragen). Erfolgserlebnisse machen das Kind stolz und stärken dessen Selbstwertgefühl. Es erlebt zudem, dass es seine Angst überwinden kann und dass sich mutig sein auszahlt. Ermutigen Sie Ihr Kind daher immer, neue Dinge auszuprobieren und bieten Sie bei Zweifeln ihre Hilfe und Unterstützung an.

Jungs müssen stark sein und Mädchen mögen nur rosa?!

Mädchen und Jungen brauchen für ein starkes Selbstbewusstsein keine geschlechtsspezifische Behandlung. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihrem Sohn vermitteln, dass er Gefühle wie Verletzlichkeit und Trauer zeigen und über seine Probleme und Sorgen sprechen darf. Niemand sollte sich seiner Tränen schämen müssen. Fangen die Tränen an zu kullern, nehmen Sie ihr Kind in den Arm und warten sie, bis es sich selbst beruhigt hat. Kinder lernen auf diese Weise, dass negative Gefühle zum Leben dazu gehören und gefühlt werden wollen, anstatt unterdrückt zu werden.

Mädchen hingegen sollten genauso wie Jungen toben und klettern und ihre Kräfte ausprobieren dürfen. Sie sollten auch Gefühle, wie z.B. Wut, ausleben dürfen und lernen, „Nein“ zu sagen, statt im Glauben aufzuwachsen, dass sie nur für Hilfsbereitschaft geliebt werden.