



Förderung des Selbstwertgefühls

1. Definition Selbstwert

Im Laufe des Aufwachsens entwickeln Kinder ihre Identität und somit auch ein Bild von sich selbst. Sie versuchen ihren Wert als Mensch und den Wert ihrer Leistungen einzuschätzen. Dies geschieht aufgrund verbaler und nonverbaler Rückmeldungen ihrer Lebensumwelt. Dieses Bild vom eigenen Wert nennt man *Selbstwertgefühl*, *Selbstsicherheit* oder *Selbstbewusstsein*. Das Selbstwertgefühl beinhaltet, was ein Mensch von sich denkt, wie er sich sieht und wie er sich im Vergleich zu den anderen Menschen selbst beurteilt.

Kinder mit Verhaltensschwierigkeiten erhalten oft negative Rückmeldungen von ihrer Umwelt. Sie spüren, dass sie nicht genügen oder sie mit Ihrem Verhalten anecken. Dies kann zu einem schlechten Selbstwertgefühl führen. Die Kinder beginnen dann schlecht über sich zu denken (z.B. ich bin nervig, blöd, hässlich...). Diese negativen inneren „Selbstgespräche“ entsprechen oft nicht der Wahrheit.

2. Wie kann sich ein gesundes Selbstwertgefühl auswirken?

Kinder mit einem gesunden Selbstwertgefühl

- ... sind eher zufriedener, hilfsbereiter und kontaktfreudiger.
- ... treten selbstbestimmter auf und handeln autonomer.
- ... lernen gerne und sind in der Schule oft erfolgreicher als andere.
- ... packen eher etwas an, wagen eine Herausforderung anzunehmen, bleiben dran und ordnen den Erfolg ihren Fähigkeiten und Anstrengungen zu.
- ... können mit Problemen besser umgehen (besitzen gute Copingstrategien).
- ... entwickeln weniger Verhaltensschwierigkeiten.

3. Wie kann sich geringes Selbstwertgefühl auswirken?

Kinder mit einem geringeren Selbstwertgefühl

- ... empfinden sich oft nicht als liebenswert.
- ... sind ängstlicher und vorsichtiger, in unbekanntem und neuen Situationen.
- ... sind weniger ausdauernd und erreichen dadurch ihre Ziele nicht.
- ... ordnen Erfolg eher äusseren Faktoren zu (leichte Prüfung, Zufall).
- ... sehen Misserfolg als Eigenschuld an (unfähig, zu blöd).
- ... lassen sich schneller von anderen ausnutzen.
- ... können eher Verhaltensschwierigkeiten entwickeln.
- ... können eher traurig und deprimiert werden.

4. Wie fördert man das gesunde Selbstbewusstsein?

Allgemeine Hinweise für Eltern, nahe Bezugspersonen, Lehrpersonen, Kindergartenlehrpersonen

- Viel direktes, unmittelbares Lob für Dinge, die das Kind gut gemacht hat und Stärken anerkennen, nicht nur Schwächen oder Fehler kritisieren.
- Bemühungen und Verbesserungen eines Kindes loben und anerkennen, statt nur das endgültige Ergebnis.
- Ermutigen Sie das Kind dazu, sich erreichbare Ziele zu setzen. Achten Sie darauf, dass es Ziele sind, welche nicht zu hohen Erwartungen beinhalten oder Perfektion erfordern. Der Weg zu grossen Zielen soll in kleinere Teilziele unterteilt werden.

- Zeigen sie Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes: Wenn Kinder etwas alleine machen, lernen sie, wozu sie fähig sind und dass sie Einfluss auf ihre Umwelt nehmen können.
- Ermuntern Sie das Kind, an das zu denken was es gut kann und was es an sich selber mag. Fördern Sie das Kind darin, sich über seine Leistungen zu freuen, indem Sie es auffordern, sich selbst zu loben.
- Vertreten Sie die Haltung, dass nicht alle Menschen gleich sein müssen, dass es Unterschiede gibt und dadurch jeder etwas anderes gut kann.
- Fehler sind in Ordnung und man kann daraus lernen, etwas besser zu machen. Denken Sie gemeinsam darüber nach, wie das Kind seine Fehler verbessern oder wiedergutmachen kann. Lassen Sie ihr Kind nach einer eigenen Problemlösung suchen und nehmen sie ihm diese nicht ab.

Wichtige Informationen für Eltern und andere nahe Bezugspersonen:

- In Untersuchungen wird für die Entwicklung des Selbstwertgefühls immer wieder die Rolle unbedingter Akzeptanz der Kinder durch ihre Eltern betont. Zeigen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Fürsorge.
- Verbringen sie Zeit mit ihrem Kind. Schauen Sie, dass Sie erreichbar sind, wenn Ihr Kind Sie braucht.
- Fördern Sie einen gesunden Lebensstil. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ein gepflegtes Äusseres ihres Kindes.
- Bringen Sie ihrem Kind bei, ein guter Freund zu sein. Ermuntern sie ihr Kind, Freunde zu finden. Kinder mit guten und stabilen Freundschaften, entwickeln ein besseres Selbstwertgefühl.

5. Übungsmöglichkeiten

Wählen Sie aus den untenstehenden Übungsmöglichkeiten ein bis zwei Übungen aus, wenden Sie diese mindestens zwei Monate lang an und ziehen Sie danach Bilanz.

Rollenspiele

z.B. wie kann ich auf andere Kinder zugehen, um ein Gespräch zu beginnen oder wie kann man andere Kinder fragen, ob sie mit einem spielen möchten.

„Ich- bin- gut“- Tagebuch.

Eltern, Kind, Lehrpersonen tragen täglich ein Beispiel ein, was das Kind an diesem Tag gut gemacht hat, was für gute Eigenschaften ein Kind hat oder etwas anderes Positives oder Lobendes.

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Ein Sport oder Hobby, welches die Erfahrung ermöglicht, dass man gut ist oder aus dem sich Freundschaften ergeben. (z.B. Klettern, Musikinstrument, Theaterkurs, Pfadi...).

Zum Schluss:

Patentrezepte die ein Problem sofort lösen gibt es wohl selten. Es ist jedoch wichtig die Rahmenbedingungen zu überdenken und diese bei Bedarf anzupassen, Regeln zu vereinbaren und diese durchzusetzen, dabei Ausdauer und Beharrungsvermögen zeigen. Manchmal sind aber auch wiederum ein bisschen Flexibilität oder Humor gefragt, um Situationen zu entschärfen.

Quellen:

- Förderung des Selbstwertgefühls, Triple P Positives Erziehungsprogramm
- Sich selbst wertschätzen, Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen