

## **Wie Sie Ihr Kind unterstützen können, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.**

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist eine wichtige Voraussetzung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Es entscheidet darüber, wie wir in der Welt stehen, welches Vertrauen wir in unsere Kräfte und Fähigkeiten haben, wie wir mit Kritik umgehen und unsere Meinung vertreten können. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein hat es auch Ihr Kind leichter, sich im Leben zu behaupten und glücklich zu werden. Sie als Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass Ihre Kinder ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln können.

Der Grundstein dafür wird schon in den ersten Lebensjahren gelegt: Schon als Säugling und Baby sollte ein Kind die Erfahrung machen, dass seine Bedürfnisse von den Eltern zuverlässig und liebevoll erfüllt werden. Wird ein Kind in dieser Zeit nicht ausreichend versorgt, kann dessen Vertrauen nachhaltig gestört werden.

Kleine Kinder sollten möglichst viel erkunden und selbst ausprobieren dürfen. Das gilt vor allem für Dinge, die mit dem Kind selbst zu tun haben: anziehen, essen, abtrocknen, usw. Im Alter von 2 bis 2,5 Jahren entsteht die Vorstellung von Mein und Dein, die Kinder sind voll im „sich selbst Ausprobieren“. Dieses Alter nennt man auch die Phase des „selber machen Wollens“. Eltern brauchen in dieser Phase vor allem Geduld. Es kann schon etwas dauern, bis die Socken richtig sitzen, aber Ihr Kind wird dabei immer schneller.

Aber nicht nur in diesem frühen Alter ist dieser Grundsatz wichtig. Er gilt entsprechend während der ganzen Kindheit. Um Selbstvertrauen zu fördern, brauchen Kinder vor allem Anforderungen und Erfolgserlebnisse! „Hilf mir, es selbst zu tun!“, dieser Satz von Maria Montessori gibt eine wichtige Grundhaltung vor.

Je öfter Ihr Kind die Erfahrung macht, dass es eine Aufgabe ohne fremde Hilfe bewältigt, desto mutiger und kreativer wird es die nächste Aufgabe anpacken und desto stärker wird es Selbstbewusstsein entwickeln. Nichts ist so wertvoll wie eine Erfahrung, die Ihr Kind selbst gemacht hat. Es lernt, dass Anstrengung sich lohnt und es aus eigener Kraft mit seinen eigenen Fähigkeiten etwas bewirken kann.

Nehmen Sie Ihrem Kind deshalb nicht alles ab, sondern geben Sie ihm kleine altersgemäße Aufgaben, an denen es sich ausprobieren kann, die es aber gleichzeitig auch nicht überfordern. Nichts kann frustrierender sein, als wenn man selbst mit großer Anstrengung es nicht schafft, eine Aufgabe zu bewältigen. Gleichzeitig ist es auch wichtig, Ihr Kind etwas zu fordern, indem Sie es ermutigen, etwas zu tun, was ihm schwer fällt. Denken Sie selbst zurück an die Zeit, als Sie Kind waren und das erste Mal auf einem Sprungbrett standen. Hat es da nicht geholfen, dass Ihre Eltern Ihnen Mut zugesprochen haben?

Und vergessen Sie bitte nicht: Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es eine Aufgabe geschafft hat! Es gehört aber auch dazu, Fehler zu machen und Misserfolg zu erleben. Auch daraus kann Ihr Kind viel lernen und es muss auch lernen damit umzugehen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Fehler normal sind, und ermutigen Sie es dazu es nochmal auszuprobieren.

Überlegen Sie z. B. auch mal, bei welchen Entscheidungen innerhalb der Familie Ihr Kind mitentscheiden darf. Es wird stolz sein, wenn es z. B. mitdiskutieren darf, wohin die Familie in den Urlaub fährt. Und wieder steigt das Selbstbewusstsein ein Stückchen an.

In manchen Familien gibt es z. B. einen „Bestimm-Tag“, an dem Kinder ein paar Dinge vorgeben dürfen, z. B. was es an diesem Tag zu essen gibt.

Das Wichtigste aber ist:

- Lieben Sie Ihr Kind so, wie es ist.
- Respektieren Sie seine Gefühle und Bedürfnisse und beziehen Sie seine Entscheidungen mit ein.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und lassen Sie es, wenn möglich, seine eigenen Erfahrungen machen.

Wenn Sie zu diesem Thema noch weitere Fragen haben, sind Sie eingeladen, sich an die Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle zu wenden.