

SELBSTWERT BEI KINDERN

WIE MAN KINDERN EIN GESUNDES SELBSTWERTGEFÜHL VERMITTELT



Sabine Spies

INHALT

S.

I. Meine Motivation.....	1
1. Defintion Selbstwert	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2. Die Entstehung des Selbstwerts - 3 Quellen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. Die Big 5´ s zur Förderung des Selbstwerts	3
3.1 Berechtigung der eigenen Existenz.....	3
3.2 Kompetenzen sichtbar machen.....	3
3.3. Zusammengehörigkeit und Individualismus.....	4
3.4. Förderung eines realistischen Selbstbildes.....	4
3.5. Grundsätze und Werte als Leitlinie.....	5
4. Grundlagen der Big 5` s zur Förderung des Selbstwerts.....	5
5. Was Eltern tun können um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern.....	6
5.1. Liebe zum eigenen Körper.....	6
5.2. Selbstwerträuber finden.....	6
5.3. Sich selbst treu sein.....	7
II. Fazit & Dank.....	7
III. Quellenangaben.....	8

I. Meine Motivation

Meine Motivation mich in dieser Abschlussarbeit mit dem Thema Selbstwertentwicklung bei Kindern zu beschäftigen, ist die eigene Aufarbeitung von gefestigten Selbstbewertungsmustern in Zusammenhang mit der anstehenden Geburt meines ersten Kindes.

Mir ist es besonders wichtig, in der Beziehung zu meinem Kind ein Bewusstsein dafür zu schaffen, meine eigenen Muster nicht ungefiltert an mein Kind weiter zu geben.

Ich möchte für mein Kind, wie alle anderen Eltern auch, nur das Beste. Damit verbunden ist für mich das Aufarbeiten meiner eigenen Themen sowie die bewusste Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls.

1. Definition Selbstwert

Der Selbstwert ist die Bewertung des Bildes von sich selbst und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person (Beispiel Selbstbild: „ich bin 185 cm groß“, Selbstwert: „ich bin zu klein/groß“). Es entspricht dem Maßstab der Bewertung unserer Eigenschaften, unseres Aussehens und Verhaltens und sagt aus, ob, wie und in welchem Maße wir uns selbst anerkennen und mögen. Hieraus entsteht die Selbstachtung, die uns das Vertrauen schenkt, den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Bei negativer Bewertung entstehen Gefühle wie Minderwertigkeit, Unfähigkeit und sich nicht liebenswert zu fühlen. Obwohl es sich beim Selbstwert um kein Gefühl im eigentlichen Sinne handelt, spricht man im allgemeinen Sprachgebrauch vom Selbstwertgefühl. Das Selbstwertgefühl ist genetisch sowie durch Erfahrungen bedingt. Ein hoher Selbstwert steht in enger Verbindung mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit. Menschen mit niedrigem Selbstwert kritisieren sich oft selbst und beziehen Fehler oder Misserfolge häufig auf die eigene Person. In dieser Abschlussarbeit wird insbesondere auf das durch Erfahrungen in der Kindheit bedingte Selbstwertgefühl eingegangen und in diesem Zusammenhang auch

auf die Frage wie Eltern ihre Kinder in der Entwicklung des Selbstwertes unterstützen können.

2. Die Entstehung des Selbstwerts – 3 Quellen

Ein Großteil der Grundeinstellungen, die wir zu uns selber haben, bekommen wir als Kinder vermittelt und zwar im Wesentlichen über die folgenden drei Quellen:

Zum einen entsteht der Selbstwert über das Verhalten anderer Personen gegenüber einem Kind. Zum Beispiel merkt ein Kind, ob die Personen um es herum sich über das Kind freuen oder ob es als Last angesehen wird. Es wird entweder wohlwollend oder aber nur notdürftig betreut und umsorgt. Erfährt es Körperkontakt und Nähe als etwas Positives? Erlebt es Zärtlichkeit oder mangelt es an daran?

Auch wirken sind die Gespräche anderer Personen über das Kind auf sein Selbstwertgefühl aus, da diese ihm zeigen, wie andere es sehen und wertschätzen. Hierzu zählen zum Beispiel die Gespräche der Eltern über das Kind, der Erzieher*innen/ Lehrer*innen in Kindergarten und Schule sowie die Gespräche anderer Kinder.

Die dritte Quelle ist die eigene Einschätzung und Erfahrung der Selbstwirksamkeit, also, ob das Kind erkennt, was es durch sein Tun bewirkt. Hierzu ist es förderlich, dass es Spiel- und Beschäftigungsmaterial hat, welches seinen Entdeckungsdrang fördert und unterstützt und es darin bestätigt, dass es selbst Probleme bewältigen kann. Auch sollte es mit Anforderungen konfrontiert werden, die es angemessen fordert und ihm Mut machen, den Dingen auf den Grund zu gehen.

3. Die Big 5`s zur Förderung Selbstwerts

Um ein positives Selbstwertgefühl entwickeln zu können, brauchen Kinder Erfahrungen und Sicherheiten in den folgenden Bereichen.

3.1. Berechtigung der eigenen Existenz

Für Kinder ist es wichtig zu erfahren, dass ihre Existenz wichtig und berechtigt ist. Das geschieht nur durch eine bedingungslose Liebe, die nicht vom Verhalten des Kindes abhängt. Das heißt, dass Eltern ihren Kindern zeigen sollen, dass die elterliche Liebe von unangemessenem Verhalten des Kindes nicht berührt wird. Nur so kann das Kind Urvertrauen und Sicherheit entwickeln. Wenn das Kind glaubt, die Liebe der Eltern hängt von seinem Verhalten ab, denkt es automatisch, dass sein Wert vom eigenen Verhalten abhängt, es also nur ein guter Mensch ist, wenn es sich gut verhält. Daraus schlussfolgert es, dass andere mit ihm zufrieden sein müssen, damit es etwas wert ist.

Kinder, die sich bedingungslos geliebt fühlen, können im Leben angemessener mit Fehlern, Kritik, Differenzen und Grenzen umgehen, weil der eigene Wert und somit die Existenz nicht bedroht ist.

3.2. Kompetenzen sichtbar machen

Es ist wichtig, dass Kinder ihre Kompetenzen erkennen. D.h. Sie sollen erkennen, dass sie Fähigkeiten haben, mit denen sie etwas beeinflussen können. Damit Kinder diese erkennen können, ist es wichtig, dass Erwachsene an ihre Fähigkeiten glauben, sie ermutigen etwas zu schaffen, ohne dass sie es zuvor beweisen müssen. Der Fokus soll auf den Lernprozess und nicht auf das Ergebnis gelegt werden. Wenn ein Erwachsener den Lernprozess fördert und Lernziele schafft ohne das Ergebnis zu bewerten, wird das Kind ermutigt, Dinge auszuprobieren und im Lernprozess zu

bleiben, ohne durch ein negatives Ergebnis entmutigt zu werden. Eltern sollen den Fokus auf das Geleistete legen und nicht auf das Fehlende. So gewinnt das Kind an Selbstvertrauen und steigert sein Selbstwertgefühl.

3.3. Zusammengehörigkeit und Individualismus

Kinder brauchen Raum um sich als eigenständige Person entwickeln zu können, als Individuum mit allen Besonderheiten und Eigenheiten. Gleichzeitig sollen sie aber auch ein Gemeinschaftsgefühl in Gruppen erfahren. In der Familie, in Freundesgruppen, im Kindergarten, der Schule etc. Innerhalb dieser Gemeinschaften sollen sie nicht das Gefühl bekommen, ihre individuellen Werte vollkommen unterordnen zu müssen, sondern sie sollen erfahren so sein zu dürfen, wie sie sind und dadurch eine Bereicherung für die Gemeinschaft zu sein. Das funktioniert durch Akzeptanz, durch die Stärkung von einem „Wir Gefühl“ und durch die Würdigung der individuellen Eigenschaften des Kindes.

3.4. Förderung eines realistischen Selbstbildes

Kinder sollen ihre Stärken und Schwächen in einem realistischen Maß annehmen können. Das bedeutet, dass das Erleben ihrer Stärken nicht zu einer Idealisierung des eigenen Selbst führt und das Erleben ihrer Schwächen nicht zu der eigenen Abwertung. So kann ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gesunde Selbstachtung aufgebaut werden. Um hierbei zu unterstützen können Erwachsene versuchen einen Mittelweg zu gehen, zB. Eine starke Fixierung vieler Erwachsener auf wenige Kinder zu vermeiden, bei Schwächen nicht wegzuschauen, Stärken nicht übermäßig zu idealisieren und ein Gleichgewicht an positiven und negativen Rückmeldungen herzustellen. Als Erwachsene*r sollte man Kinder in ihren Leistungsgrenzen sehen und nicht die eigenen Wünsche („das sollte

mein Kind können“) auf das Kind projizieren, sondern das Kind so anerkennen wie es wirklich ist.

3.5. Grundsätze und Werte als Leitlinie

Für die im Leben oftmals verwirrenden Situationen brauchen Kinder Orientierung um sich zurechtfinden zu können. Hierfür ist es sinnvoll einem Kind ethische Werte und Grundsätze mitzugeben, mit denen das Kind sich identifizieren kann. Wenn ein Kind diese verinnerlicht und danach handelt, kann es lernen sich selbst treu zu bleiben und sich in sich selbst wohlfühlen. Wichtig ist, dass Erwachsene diese Werte dem Kind nicht nur kommunizieren, sondern diese selbst vorleben. Widersprüchlichkeit seitens der Erwachsenen, zu hohe Erwartungen an Kinder, die selbst nicht gelebt werden, sind kontraproduktiv.

4. Grundlagen der Big 5 zur Förderung des Selbstwertes

Grundlage für die Big 5` s zur Förderung des Selbstwertes ist vor allem eine sichere und vertrauensvolle Bindung zwischen Kind/ern und deren Eltern/Bezugspersonen. Ein liebevoller Umgang und eine achtsame Wahrnehmung des Kindes als eigenständige und ernstzunehmende Person sind hierbei wichtig, sowie dem Kind die Chance einzuräumen immer wieder eigene Erfahrungen machen zu können, damit es Freude am Ausprobieren bekommt und sich nicht sofort von Hindernissen entmutigen lässt. Man sollte dem Kind genügend Vertrauen entgegenbringen und seine eigenen Ängste zugunsten der Entwicklung des Kindes auch mal zurückstellen.

Das eigene Selbstwertgefühl in Verbindung mit der Vorbildfunktion spielt hierbei ebenfalls eine zentrale Rolle. Wenn Eltern mit sich selbst aber auch im Miteinander achtsam, liebevoll und respektvoll umgehen, liebevoll Grenzen setzen, Wünsche äußern und selbstsicher agieren, lernt auch das Kind einen gesunden Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

5. Was Eltern tun können um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern

Wie bereits herausgestellt, ist es wichtig, dass Eltern selbst ein gesundes Selbstwertgefühl besitzen, um ihren Kindern vorleben zu können, was es heißt sich selbst etwas Wert zu sein.

Jedoch ist es natürlich nicht automatisch bei allen Eltern in gleichem Maße vorhanden.

Es gibt jedoch Werkzeuge, mit denen man sein Selbstwertgefühl relativ einfach steigern kann. Das gilt nicht für tiefgreifende Themen, die in der Kindheit liegen. Diese kann man mit therapeutischer Hilfe oder in einem Coaching durcharbeiten.

Unabhängig davon, tragen folgende Faktoren dazu bei, sein eigenes Selbstwertgefühl zu fördern:

5.1. Liebe zum eigenen Körper

Um seinen eigenen Körper zu lieben, akzeptieren zu können und ihn anzunehmen, ist es wichtig achtsam mit ihm umzugehen und auf seine Signale zu hören. Ihn regelmäßig zu bewegen und zu fordern, ihn aber auch nicht überzustrapazieren. Zu einem guten Körpergefühl trägt zudem gesunde Ernährung sowie Erholung bei.

5.2. Selbstverträuber finden

Wie oben beschrieben, stammen einige Faktoren, die unser Selbstwertgefühl bis heute beeinflussen aus unserer Kindheit. Hier ist es hilfreich, selbst oder mit fremder Hilfe genauer hinzuschauen, wo die Selbstbewertungsmuster oder auch Glaubenssätze, die in uns verwurzelt sind, liegen und herkommen. Es ist hilfreich, sich diese bewusst zu machen und zu erkennen, dass sie nicht aus uns selbst heraus entstanden sind, sondern das Produkt unserer Umgebung sind und somit auch nicht unseren eigentlich Selbstwert

ausmachen. Sie lassen sich transformieren, sodass wir aus ihnen etwas Positives schöpfen können.

Zudem ist es hilfreich, das eigene Selbstwertgefühl nicht vom Außen in Form von Bestätigung abhängig zu machen. Das löst Stress in uns aus und signalisiert uns, dass wir uns nur gut fühlen, wenn wir von anderen Menschen gelobt und bestätigt werden.

5.3. *Sich selbst treu sein*

Um in sich selbst Sicherheit zu finden, ist es wichtig, sich der eigenen Werte bewusst zu sein und diese zu leben.

Nur so kann man gegenüber sich selbst authentisch handeln und sich treu bleiben. Das wiederum stärkt das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit, da man seine eigenen Überzeugungen lebt und diese als gut und richtig empfindet. Genauso wichtig ist es, sich darüber bewusst zu sein, dass es neben der eigenen Realität, ganz viele andere Realitäten gibt, die vom Umfeld gelebt werden. Diese ebenso wie die eigene anzuerkennen und zu akzeptieren, sorgt für Gelassenheit.

6. *Fazit und Dank*

Ich ziehe für mich das Fazit aus dieser Abschlussarbeit, dass Eltern, auch wenn sie sich selbst noch in einem Aufarbeitungsprozess befinden, ihr Kind trotzdem schon in der Entwicklung eines gesundes Selbstwertes unterstützen können.

Für mich ist es ein Gewinn mich mit dem Thema beschäftigt zu haben, da ich meinem Kind von Anfang an ein Bewusstsein über seinen Wert und den Wert seines Umfeldes mitgeben möchte, um in einer Welt voller Herausforderungen Halt in sich selbst finden und gesunde Beziehungen zu anderen Menschen führen zu können.

Ich bin dankbar für die Coaching Ausbildung bei InKonstellation, da ich durch die Module, die eigenen Coachings aber auch durch die Coachings, die ich durchführen durfte gelernt habe, ein Bewusstsein für verschiedene Themen zu entwickeln, unter anderem für das Thema Selbstwert. Oft kann den Selbstwert als „Thema hinter einem Thema“ identifizieren.

Ich möchte mich bei allen Trainern sowie bei meinen Mitabsolventen für die wertvolle und lehrreiche Zeit bedanken!

7. Quellenangaben:

1) <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert> (Stand: 20.10.22 17:03 Uhr)

2) <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/selbststaendigkeit/ErziehungzurSelbstachtung.php> (Stand 20.10.2022 17:42 Uhr)

3) <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/selbststaendigkeit/ErziehungzurSelbstachtung.php> (Stand: 21.10.2022 18:10 Uhr)

4) Vgl. Internetlink: <https://www.resilienz-akademie.com/selbstwert/#den-selbstwert-steigern> (Stand: 23.10.2022 12:52 Uhr)