

Machen Sie Ihr Kind stark

Es ist gar nicht so schwer, dem Nachwuchs einen guten Start zu geben. Wer ein solides Fundament für das Selbstbewusstsein seines Sprösslings legen will, muss ihn in seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten ernst nehmen, ihn gleichermaßen fordern und fördern.

In den ersten Lebensmonaten braucht ein **Baby** eine Bezugsperson, die seine Bedürfnisse nach Nahrung, Körperkontakt und Zuwendung befriedigt. Indem der Säugling erfährt, dass er dieser Person vertrauen kann, wird der Grundstein für sein Selbstvertrauen gelegt. Dabei geht es nicht nur um die elementaren Bedürfnisse, sondern auch um die Spiegelung von Gefühlen. Kümmern sich Mutter oder Vater um das weinende Baby, so erfährt es, dass seine Gefühle ernst genommen werden, und kann sich darin bestätigt fühlen.

- > Lassen Sie ein Baby nicht schreien, „damit es lernt, allein klarzukommen.“ Das kann ein Säugling nicht und wird deswegen nur das Gefühl der Hilflosigkeit kennen lernen. Liebevoll und ohne Verzögerung auf die Bedürfnisse eines so kleinen Kindes einzugehen, hat nichts mit „Verwöhnen“ zu tun.
- > Quälen Sie sich aber nicht mit Vorwürfen, wenn Ihr Baby weint oder unzufrieden ist, obwohl Sie sich um es kümmern. Jeder hat mal einen schlechten Tag, ein Baby auch. Überdies kommen Kinder bereits mit unterschiedlichem Temperament zur Welt.

Ein **Kleinkind** kann sich, erst krabbelnd, dann laufend, schon ein Stück von den Eltern entfernen. Diesen Bewegungsdrang sollten Eltern so wenig wie möglich einschränken, aber als sicherer Hafen bereit stehen, wenn das Kind von seinen Ausflügen zurückkehrt. Die Erfahrung, dass es Grenzen gibt, die man nicht überschreiten darf, ist zwar schmerzhaft, aber außerordentlich wichtig für Orientierung in einer immer größer werdenden Welt. Bis das Kind ein „Nein“ versteht, dauert es eine Weile. Eltern sollten es durch Verbote oder Erklärungen nicht überfordern. Im dritten Lebensjahr beginnt die Trotzphase. Nun braucht das Kind Eltern, die seine Frustration akzeptieren, mit Verständnis und Gelassenheit auf die Wutanfälle reagieren, sich aber nicht dazu hinreißen lassen, alle Wünsche des Kindes bedingungslos zu erfüllen.

- > Geben Sie Ihrem Kind viel Gelegenheit zu Bewegung, und fördern Sie damit sein gutes Körpergefühl.
- > Lassen Sie das Kind allein machen, was es kann: die Treppe hochklettern (Sie stehen nur bereit, um es im Notfall aufzufangen) oder den Ball hinter dem Sofa hervorholen: Wenn es dort nicht herankommt, geben Sie ihm einen Besenstiel.
- > Vermeiden Sie Botschaften wie: „Das kannst du nicht, das ist zu gefährlich.“ Sie machen das Kind ängstlich und antriebschwach.

Im **Kindergarten** gewinnt das Kind zunehmend Selbstbewusstsein aus Kontakten außerhalb der Familie, im Umgang mit anderen Bezugspersonen und vor allem gleichaltrigen Freunden. Je angstfreier und gelassener Eltern ihrem Kind Kontakte und Freundschaften ermöglichen und es dabei unterstützen, desto besser für das Selbstvertrauen.

- > Trauen Sie dem Kind ruhig zu, beim besten Freund zu übernachten oder mit der Kindergartengruppe einen Ausflug zu machen - vorausgesetzt, das Kind ist vorbereitet und die begleitenden Personen sind ihm vertraut.
- > Schimpfen Sie nicht über Missgeschicke, sondern helfen Sie Ihrem Kind, daraus zu lernen.
- > Mischen Sie sich nicht in jeden Streit ein, lassen Sie das Kind im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst Lösungen suchen.

Im **Schulalter** wird Leistung wichtig. Zwar lernt das Kind vom Anfang seines Lebens an, jetzt aber spielt die Bewertung seiner Fertigkeiten eine viel größere Rolle. Daraus bezieht es Selbstbewusstsein.

- > Schwierigkeiten bei den Hausaufgaben? Ermuntern Sie das Kind herauszufinden, warum das Rechenergebnis nicht stimmt anstatt ihm vorzurechnen.
- > Unterlassen Sie vergleichende oder verletzende Kritik wie „Du bist blöd“ oder „Dein Bruder kann das besser“.
- > Überfordern Sie Ihr Kind nicht etwa durch die Wahl des falschen Schultyps.
- > Ziehen Sie Ihr Kind altersgemäß zur Mithilfe im Haushalt heran, und übertragen Sie ihm damit auch Verantwortung.

In der **Pubertät** wird das Selbstvertrauen auf eine harte Probe gestellt. Körperliche Veränderungen und Schwankungen der seelischen Befindlichkeit machen auch selbstbewussten Kindern zu schaffen.

- > Zeigen Sie Verständnis für Sorgen und Nöte des Jugendlichen, machen Sie diese nicht lächerlich.
- > Respektieren Sie die Abgrenzungsversuche Ihres Teenagers. Sie müssen keinesfalls so tun, als ob Sie alles gut fänden, was er oder sie tut. Das würde nicht ein gesundes Selbstbewusstsein, sondern ein aufgeblasenes Ego fördern.
- > Setzen Sie klare Grenzen, und geben Sie auf keinen Fall Ihre Wertvorstellungen auf. Das vermittelt Sicherheit
- > Seien Sie ein Vorbild in Streitkultur, diskutieren Sie mit dem Jugendlichen fair über dessen Interessen und Ansichten.

Für **alle Altersstufen** gilt:

- > Ein Erziehungsstil mit klaren Regeln und Anforderungen, aber gleichzeitig mit einem hohen Maß an Zutrauen und Unterstützung fördert das Selbstwertgefühl am besten.
- > Kritisieren Sie nur bestimmte Verhaltensweisen, aber nicht das Kind als Person. Nicht: „Du bist unmöglich!“, sondern: „Ich finde es blöd, dass du dich heute so schlecht benimmst!“
- > Ermutigen Sie das Kind, von sich zu erzählen, und geben Sie ihm Raum dafür.
- > Um die Selbstständigkeit zu fördern, dürfen die Anforderungen an Leistung und Verhalten den aktuellen Fähigkeiten durchaus eine Spur voraus sein - aber nicht mehr!
- > Fördern Sie Kontakte zu Gleichaltrigen, damit das Kind sein in der Familie erworbenes Selbstbild auch im weiteren Umfeld bestätigen bzw. revidieren und aus zusätzlichen Quellen Selbstwertgefühl schöpfen kann.
- > Erkennen Sie nicht nur die Erfolge, sondern auch die Bemühungen des Kindes an.
- > Belohnen Sie nicht unabsichtlich inkompetentes Verhalten, indem Sie stets zuhelfe eilen, wenn das Kind nicht weiterweiß.

Aus: Stern 25/2003