

# Kinder und ihre Selbstachtung

---

**Sich selber achten heisst, Vertrauen in sich und seine Kompetenzen zu haben. Man kann sich selber und seine Fähigkeiten einschätzen, kennt seine Grenzen und seinen Wert.**

Um die Selbstachtung zu stärken, braucht es:

- **Das Gefühl, geliebt zu werden.**
- **Das Gefühl, kompetent zu sein.**

Als Eltern haben wir oft die Tendenz, die Mängel oder das, was nicht in Ordnung ist, hervorzuheben, statt das Positive im Verhalten des Kindes und das, was ihm gelingt, zu unterstreichen. Beim Kind wird die Selbstachtung zuerst durch die Anschauung der Eltern auf das Kind konstruiert. Solange es klein ist, will es den Eltern Freude bereiten und ihnen gefallen. Man kann jedoch noch nicht von Selbstvertrauen reden, bevor das Kind eine gewisse Autonomie erreicht und somit den Lebensabschnitt der Verschmelzung hinter sich hat.

**Es gibt 5 wichtige Bereiche, denen bei der Bildung des Selbstwertgefühls eine zentrale Rolle zukommt:**

1. **Der körperliche Aspekt:** Gefalle ich den andern?
2. **Die athletischen Kompetenzen:** Bin ich im Sport gut, kann ich mich wehren?
3. **Die Popularität bei den Seinesgleichen:** Hat man mich in meiner Schule, in meinem Quartier, gern?
4. **Die Verhaltensübereinstimmung:** Schätzen mich die Erwachsenen als zuverlässig, höflich und diszipliniert ein?
5. **Der Erfolg in der Schule**

Das Kind wird in diesen fünf Bereichen seine Selbstachtung aufbauen, es wird die einen gegenüber den andern vorziehen.