

## Selbstwert

Das Selbstwertgefühl spielt für die Persönlichkeitsentwicklung und das psychische Wohlbefinden eines Kindes eine entscheidende Rolle. Es beinhaltet das, was ein Kind von sich denkt, wie es sich sieht und wie es sich selbst im Vergleich zu anderen Kindern beurteilt, wie es sich schätzt oder wörtlich: "sich Wert gibt".

Zahlreiche Studien weisen nach, dass eine geringe Wertschätzung der eigenen Person mit Depression, Gesundheit gefährdendem Verhalten, schlechter Leistung oder sozialen Schwierigkeiten verbunden sein kann. Eine positive Selbstbewertung trägt hingegen zu Zuversicht und hoher Leistung bei, sowie zu Sozialkompetenz und Anpassungsfähigkeit.

Das Selbstwertgefühl verändert sich in Abhängigkeit der jeweiligen Entwicklungsstufe:

- In der frühen Kindheit sind die Selbstbewertungen recht stabil und unrealistisch positiv. Da Wünsche und Realität in diesem Alter noch nicht auseinander gehalten werden können, werden Selbstbewertungen eher vom Wunschdenken getragen. Hinzu kommt ein starkes Bedürfnis nach Steigerung des Selbstwertes.
- In der mittleren Kindheit lernen Kinder persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen, so dass die vorher unrealistisch hohe Selbstbewertung bis zum frühen Jugendalter abnimmt. Sie wird zudem entscheidend vorangetrieben, wenn sich der Bewegungsradius des Kindes vom familiären Umfeld auf Gleichaltrige ausdehnt und soziale Vergleiche angestellt werden. Das Selbstwertgefühl kann so bestätigt oder revidiert werden. Auch die Dimensionen, aus denen sich der Selbstwert speist, werden reichhaltiger: schulische Kompetenzen, körperliche Fähigkeiten, physisches Aussehen, Beliebtheit bei den Gleichaltrigen und anderes mehr.
- Im frühen Jugendalter werden oft starke Schwankungen im Selbstwert beobachtet, deren Ursache meist die fehlende Fähigkeit ist, mit Widersprüchen im eigenen Verhalten umzugehen. Je nachdem, ob die Jugendlichen gerade ein Erfolgs- oder Misserfolgserebnis zu verarbeiten haben, pendelt der Selbstwert in positive bzw. negative Richtung. Ein weiterer Faktor ist das wachsende Interesse daran, wie andere über die eigene Person denken, und die damit verbundene Selbstunsicherheit.
- Vom mittleren Jugendalter bis zum jungen Erwachsenenalter ist meist eine Zunahme des Selbstwertes zu beobachten, zum Beispiel als Ausdruck der gewachsenen Kompetenzen und des sozialen Statusgewinns. Die Höhe des Selbstwertes wird stabiler und die Unterschiede zwischen den Personen verfestigen sich.

Neben genetischen und relativ stabilen Persönlichkeitsfaktoren, die einen positiven Selbstwert begünstigen (z. B. Intelligenz, sportliche Fähigkeiten, Aussehen) gibt es Möglichkeiten, wie Eltern und die Institution Schule positiv auf das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen einwirken können:

- Bindung / Beziehung: Die Grundlage für ein positives Selbstwertgefühl wird in der Kindheit gelegt. So ist eine tragfähige Bindung zu den Eltern von zentraler Bedeutung. Diese beinhaltet neben verlässlichen Eltern mit realistischen Erwartungen an das Kind auch ein hohes Mass an Zutrauen und Unterstützung. Später sind stabile Beziehungen zu anderen Erwachsenen und Gleichaltrigen wichtig, die durch gegenseitige Akzeptanz und Sympathie geprägt sind.
- Wertschätzung / Anerkennung: Kinder oder Jugendliche sollten – unabhängig von ihren Leistungen und ihrem Verhalten – die Wertschätzung von anderen spüren. Wertschätzung ist eng verbunden mit Anerkennung, Respekt und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Natürlich ist Lob für Leistung auch angebracht. Grundloses oder übertriebenes Lob wirkt jedoch negativ.
- Eigenständigkeit / lösbare Herausforderungen: Eigenverantwortliches Ausführen bestimmter Aufträge oder eigener Ideen führt zum Erleben sogenannter Selbstwirksamkeit. Eltern und Lehrpersonen haben in diesem Zusammenhang die Aufgabe, dem Kind Tätigkeitsfelder zur Verfügung zu stellen und ihnen dafür die nötigen Kompetenzen zu vermitteln. Die Angebote und Ansprüche sollten die kindlichen Möglichkeiten weder unter- noch überfordern.

Aufgrund unserer Funktion sind wir im SPD oft für Fremdbewertungen zuständig, welche den Selbstwert unserer grossen und kleinen Klientinnen und Klienten beeinflussen. Wir nehmen diese verantwortungsvolle Aufgabe mit Sorgfalt wahr und danken auch all jenen, welche uns mit ihren Rückmeldungen unsere eigenen Selbsteinschätzungen verbessern lassen.