

## Wie schüchterne Kinder selbstbewusster werden

Beim Bäcker trauen sie sich nicht, eine Brezel zu bestellen, und wenn Besuch kommt, reicht es manchmal nicht für ein "Hallo": Manche Kinder sind ausgesprochen schüchtern - oft zum Kummer und manchmal auch zum Ärger ihrer Eltern. [...]

"Grundsätzlich ist das nicht weiter bedenklich, denn wie auch bei uns Erwachsenen ist bei Kindern das Temperament unterschiedlich ausgeprägt", sagt Bodo Reuser<sup>1</sup> [...]. "Schüchternheit kann unterschiedliche Gründe haben und ist teilweise auch angeboren." Generell lässt sich sagen, dass nahezu die Hälfte der schüchternen Kinder ein eher zurückhaltendes Temperament besitzt. Aber auch eine Veränderung der Lebensumstände kann bewirken, dass Schüchternheit entsteht: der Eintritt in den Kindergarten, die Einschulung, der Schulwechsel, ein Umzug, Leistungsdruck, Streit in der Familie, Geheimnisse und Tabus oder ein hektischer Alltag - all das kann dazu führen, dass das Kind plötzlich gehemmt ist.

Natürlich beeinflussen auch Erziehungsstil und Elternhaus, wie sich die Persönlichkeit eines Kindes entwickelt. Sind die Eltern selbst zurückhaltend und ängstlich, überträgt sich das oft auf das Kind. Sind sie hingegen zu dominant und leistungsorientiert, verunsichert das ohnehin gehemmte Kinder zusätzlich und sie haben das Gefühl, es ihren Eltern nicht recht machen zu können. Infolgedessen ziehen sie sich noch weiter in sich zurück. "Um das Selbstvertrauen zu steigern, ist es wichtig, dass Eltern ihr Kind wertschätzen", sagt Reuser. "Die Eltern sollten ihm zeigen, dass sie es so lieben, wie es ist." [...]

"Es ist für schüchterne Kinder nicht leicht, ihrem zurückhaltenden Temperament gemäß zu leben, wenn sie spüren, dass die Eltern sie lieber ganz anders hätten", sagt auch Dr. Doris Schüler<sup>2</sup> [...].

Deshalb raten beide Experten, sich mit Mahnungen zurückzuhalten und stattdessen gelassen zu bleiben und das Kind zu stärken. "Loben Sie es, wenn es eine Situation gut gemeistert hat", empfiehlt Reuser. "Ist etwas hingegen nicht so gut gelaufen, schimpfen Sie nicht, sondern reden Sie mit dem Kind über die Gründe und suchen

Sie mögliche Zusammenhänge. Das fördert die Selbstkompetenz und stärkt das Kind."

Gleichzeitig gibt es verschiedene Möglichkeiten, dem Nachwuchs zu helfen, etwas offener zu werden. Vor allem wenn es in den eigenen vier Wänden ausgelassen und nur außerhalb schüchtern ist, kann es eine große Hilfe sein, wenn es Besuch von Spielkameraden bekommt. In vertrauter Umgebung kann das Kind entspannter spielen als in einer großen Gruppe außer Haus. So lernt es viele soziale Fertigkeiten und erfährt die Freude am Kontakt mit anderen. "Insbesondere Kontakte mit Jüngeren sind für schüchterne Kinder wertvoll, weil sie es als die Älteren leichter haben und es genießen, als die 'Großen' bewundert zu werden", so Schüler. [...] Wichtig ist auch, dem Kind in Situationen beizustehen, die ihm unangenehm sind. Traut sich das Kind zum Beispiel nicht, jemandem etwas zu sagen, sollten die Eltern das Gespräch eröffnen und das Kind später einbinden. [...]

*Aus: Baby und Familie 10/2016, Sabine Hoffmann, zu Prüfungszwecken gekürzt und überarbeitet*

<sup>1</sup> Kinder- und Jugendpsychotherapeut; leitet die Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen in Mannheim

<sup>2</sup> Elterncoach und psychologische Beraterin in Darmstadt; Autorin des Buchs "Schüchterne Kinder stärken" (Amondis-Verlag)