



## Schuldienst Rottal

---

### Psychomotorik

Mülacher 3, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

pmt@schuldiestrottal.ch

## Stärkung des Selbstwert

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich, wenn wir merken, andere trauen uns etwas zu. Unser Selbstwertgefühl wächst vor allem dann, wenn wir Teil von etwas grösserem sind, also einen Beitrag an die Gemeinschaft leisten können und mitwirken dürfen. Das Kind sollte die Erfahrung machen können, dass es durch seinen Beitrag etwas bewirken kann. Das Selbstwertgefühl wirkt sich stark auf das kindliche Verhalten aus. Es äussert sich zum Beispiel in der Überzeugung, neuartige und schwierige Anforderungen bewältigen zu können.

## Unterstützungsmöglichkeiten

- Eigene Vorzüge erkennen helfen, bewusst machen: Dem Kind verstärkt Rückmeldungen über seine besonderen Stärken machen.
- Vergleiche mit Anderen vermeiden und individuelle Fortschritte des Kindes wahrnehmen und loben.
- Das Kind unabhängig von seiner Leistung wertschätzen.
- Dem Kind die Gelegenheit geben Tätigkeiten ohne Hilfe auszuführen, dabei vorschnelle Hilfestellungen vermeiden.
- Den Kindern die Gelegenheit bieten bedeutsame Aufgaben zu übernehmen:
  - Im Dorfladen einkaufen gehen
  - Tisch decken oder Geschirrspüler ausräumen
  - Beim Kochen helfen: Pizza belegen, Teig kneten, Gemüse schneiden
- Etwas ältere Kinder können weitere Aufgaben übernehmen, z.B.
  - sich in der Pfadi engagieren
  - sich im Sportverein engagieren
  - auf jüngere Geschwister aufpassen
- Den Beitrag des Kindes unbedingt wertschätzen (“Wenn wir dich nicht hätten!” oder einfach “Danke”)
- Kinder brauchen “echte unverplante Freizeit” um sich selbstwirksam erleben zu können.
  - In der Nachbarschaft mit anderen Kindern spielen, dabei soziale Kompetenzen erwerben.
  - Langeweile als Chance begreifen --> Langeweile fördert die Kreativität und Eigeninitiative



## Schuldienst Rottal

---

### Psychomotorik

Mülacher 3, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

pmt@schuldienstrottal.ch



Zum Weiterlesen:

- <https://www.mit-kindern-lernen.ch>
- <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/entwicklung/was-kinder-stark-macht?page=1>