

Woran erkenne ich Fortschritte?

Ihr Kind

- ❖ traut sich, selbstständig Entscheidungen zu treffen, mit wem es spielen möchte oder welches Spiel es spielen möchte.
- ❖ beginnt, neue Aktivitäten ohne Aufforderung auszuprobieren.
- ❖ sucht aktiv den Kontakt zu anderen Kindern und beteiligt sich häufiger an Gruppenspielen.
- ❖ zeigt Freude daran, mit anderen zu spielen und Freundschaften zu schließen.
- ❖ spricht mehr über seine Bedürfnisse, Wünsche oder Erlebnisse.
- ❖ wagt es, in der Gruppe zu sprechen, z. B. bei Morgenkreisen oder bei der Vorstellung von Bastelarbeiten.



- ❖ bleibt bei Schwierigkeiten ruhiger und gibt weniger schnell auf.
- ❖ akzeptiert eher Fehler und versucht es erneut.
- ❖ wirkt sicherer, steht aufrechter und schaut häufiger in die Augen.
- ❖ zeigt Freude und Stolz, wenn es etwas Neues gelernt oder geschafft hat.
- ❖ probiert neue Spiele, Materialien oder Aktivitäten aus, z. B. beim Basteln, Turnen oder auf dem Klettergerüst.
- ❖ zeigt Neugier und Begeisterung für Unbekanntes.
- ❖ übernimmt kleine Aufgaben im Kindergartenalltag, wie das Aufräumen von Spielsachen oder das Anziehen ohne Hilfe.
- ❖ bietet von sich aus Hilfe an, z. B. den Tisch zu decken oder anderen Kindern zu helfen.
- ❖ zeigt Selbstbewusstsein, indem es klar äußert, wenn ihm etwas nicht gefällt, oder sagt, wenn es Unterstützung braucht.



LANDKREIS
GÖPPINGEN



Helfen Sie Ihrem Kind
bei der Entwicklung seines
Selbstvertrauens

Starke Kinder sind mutig,
selbstbewusst und einfühlsam

Stark & Selbstbewusst

So fördern Sie das Selbstvertrauen
Ihres Kindes!

Landratsamt Göppingen
Gesundheitsamt
Wilhelm-Busch-Weg 1
73033 Göppingen

Telefon: 07161 202-5370
E-Mail:
kindergesundheit@lkgp.de

Landratsamt Göppingen
Gesundheitsamt

Was ist Selbstvertrauen?

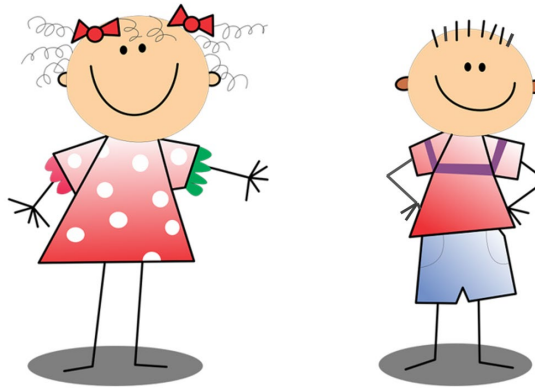
Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Grundlage für die persönliche Entwicklung und den Erfolg Ihres Kindes. Mit einfachen Tipps und Übungen können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, mutig und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

Warum ist Selbstvertrauen wichtig?

Kinder mit Selbstvertrauen

- **lernen leichter**, da sie keine Angst vor Fehlern haben
- **fördern ihre seelische Stärke (Resilienz)**
Kinder mit Selbstvertrauen erholen sich schneller von Rückschlägen und entwickeln eine „Ich-schaff-das“-Einstellung. Sie entwickeln eine positive Einstellung zu sich selbst und anderen.
- **verbessern ihre sozialen Fähigkeiten**
Selbstbewusste Kinder finden leichter Freunde und können Konflikte besser lösen. Sie gehen offen auf andere zu und geraten weniger oft in eine Opferrolle.
- **fördern ihre Eigenständigkeit**
Selbstvertrauen gibt Kindern den Mut, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Sie bewältigen Herausforderungen besser.

- **zeigen eine emotionale Stabilität**
Kinder mit gesundem Selbstvertrauen fühlen sich sicherer und können besser mit Stress und Herausforderungen umgehen.
- **zeigen Erfolg in Schule und Freizeit**
Ein starkes Selbstbewusstsein unterstützt die Konzentration, Motivation und die Bereitschaft, Neues zu lernen.



Praktische Tipps für den Alltag:

1. Loben Sie spezifisch und ehrlich

- Sagen Sie nicht nur „Gut gemacht!“, sondern: „Ich bin stolz darauf, dass du dir beim Malen so viel Mühe gegeben hast!“
- Loben Sie Anstrengung, nicht nur das Ergebnis. „Du bist ein toller Freund!“ oder „Ich finde es super, wie gut du malen kannst.“

2. Geben Sie Ihrem Kind kleine Verantwortungen

- Lassen Sie es den Tisch decken oder einfache Aufgaben übernehmen.
- Beispiel: „Kannst du mir helfen, die Blumen zu gießen? Das schaffst du bestimmt!“

3. Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren

- Zeigen Sie Begeisterung für neue Erfahrungen, z.B. für ein neues Spielzeug oder einen Besuch im Park.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei Herausforderungen und sagen Sie: „Es ist okay, es zu versuchen, auch wenn es nicht sofort klappt.“
- Fördern Sie Kontakte mit anderen Kindern beim Spielen und im Verein.

4. Umgang mit Fehlern

- Vermitteln Sie, dass Fehler zum Lernen dazugehören.
- Sagen Sie z. B.: „Fehler zeigen uns, was wir noch lernen können. Super, dass du es probiert hast!“



5. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben, egal was passiert

- Betonen Sie, dass Ihr Kind wertvoll ist, unabhängig von seinen Leistungen. Beispiel: „Ich liebe dich genauso, wie du bist.“

