

## Selbstkonzept

«Ob ein Kind Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat oder ob es diese nur gering einschätzt, ob es aktiv auf andere zugeht oder sich eher abwartend verhält, ob es bei Schwierigkeiten schnell aufgibt oder sich durch diese geradezu herausgefordert fühlt - all das ist abhängig von dem Bild, das das Kind von sich selbst hat. » (Zimmer, 2012) Dieses Zitat unterstreicht die Bedeutung des sogenannten "Selbstkonzepts". Aber worum geht es eigentlich? Wie wird es entwickelt und was beeinflusst es?

Das Selbstkonzept ist ein Konzept, das alle Antworten auf die Frage "Wer bin ich?" umfasst. Alle Erfahrungen, die das Kind in Bezug auf seine soziale und materielle Umwelt macht, aber auch die Erwartungen und Reaktionen, die von der Umwelt an das Kind herangetragen werden, wirken an der Entwicklung des Selbstkonzepts mit.

Unter diesem Gesichtspunkt sind alle Körper- und Bewegungserfahrungen des Kindes von großer Bedeutung. Im Spiel lernen Kinder ihren eigenen Körper kennen, was sie können und was sie nicht können, sie lernen Erfolg und Misserfolg zu erkennen, sie entdecken, was sie selbst bauen oder herstellen können und welche Wirkung sie auf ihre Umgebung haben. Durch diese Situationen lernen sie auch zu erkennen, was andere von ihnen erwarten, was sie ihnen zutrauen.

All diese Informationen werden gesammelt und bilden eine Reihe von Überzeugungen über die eigene Person, die "Selbstkonzept" genannt werden.

Diese Überzeugungen, wie bereits im Eingangszitat ausgedrückt, beeinflussen die Art und Weise, wie wir in der Welt um uns herum handeln. Ein positives Selbstkonzept, ermöglicht es uns, Schwierigkeiten zu überwinden, Situationen und Probleme selbstbewusst zu meistern.

Was ist zu tun, wenn wir den Eindruck haben, dass unser Kind ein negatives Selbstkonzept hat?

Dies ist keine Frage, die sich mit einer magischen Lösung beantworten lässt. Jedes Kind ist anders, aber es gibt Haltungen und Tipps, die für alle nützlich sein können.

- Eigene Vorzüge erkennen helfen, bewusstmachen (explizite Rückmeldungen über seine Stärken und besondere Vorzüge geben).
- Situationen bereitstellen, in denen das Kind Selbstwirksamkeit erfahren kann (Freiraum für Selbstgestaltung in den Spielsituationen geben).
- Eigenaktivität und Selbsttätigkeit fördern (Spielen und Lernen sollten weniger als Belehrung oder durch Demonstrationen, sondern mehr als Erfahrungsprozesse verstanden werden).
- Vorschnelle Hilfeleistung vermeiden (das Kind experimentieren und Fehler machen lassen, gibt ihm das Gefühl, dass der Erwachsene Vertrauen in seine Fähigkeiten hat).
- Das Kind unabhängig von seiner Leistung wertschätzen (das Kind muss das Gefühl haben, dass seine Person unabhängig vom objektiven Ergebnis so akzeptiert wird, wie sie ist).
- Vergleiche mit anderen vermeiden und stattdessen individuelle Bezugsnormen setzen (statt das Kind mit anderen zu vergleichen, können Sie seine Fortschritte im Zeitverlauf hervorheben).

«Veränderungen des Selbstkonzeptes treten nur dann ein, wenn der Erfolg einer Tätigkeit als selbst bewirkt erlebt wird und nicht als Zufall oder von äusseren Einflüssen gesteuert wahrgenommen wird. Daher ist eine wesentliche Vorbedingung für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls das Bereitstellen von Situationen, in denen das Kind selbst aktiv werden kann. »

Referenz:

Zimmer, R. *Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung.* (2012). Freiburg in Breisgau: Herder Verlag.

Fragen:

1. Ein gutes Selbstbild zu haben ist wichtig, weil:
  - Es ermöglicht uns, Schwierigkeiten zu überwinden und unsere Stärken und Schwächen zu kennen.
  - Es erlaubt uns, uns mit anderen Menschen zu vergleichen.
  - Es ermöglicht uns, von anderen geschätzt zu werden.
  
2. Das Selbstbild wird beeinflusst:
  - Nur durch die Informationen, die wir von anderen erhalten.
  - Durch die Informationen, die wir durch unsere Erfahrungen und die Reaktionen unserer Umwelt auf unsere Handlungen sammeln.
  - Nur durch unsere eigenen Fähigkeiten.
  
3. Eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls ist:
  - Das Kind kontinuierlich zu loben.
  - Dem Kind helfen, wenn es auf ein Hindernis trifft.
  - Einrichten von Situationen, in denen das Kind selbst aktiv werden kann.