

Selbstwahrnehmung

stärken

Die WHO hat 1994 Lebenskompetenzen (Life Skills) definiert, deren Förderung maßgeblich dazu beiträgt, damit Kinder stabile und gesunde Persönlichkeiten werden, in sich selbst und ihre Fähigkeiten Vertrauen haben, Lebenskrisen bewältigen und im Idealfall auch daran wachsen können. Die Selbstwahrnehmung ist eine davon.

Unter Selbstwahrnehmung versteht man die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen und richtig einzuschätzen.

- Welche Eigenschaften habe ich?
- Welche Gedanken habe ich?
- Welche Gefühle habe ich?
- Welche Bedürfnisse habe ich?

Die Wahrnehmung von sich selbst beginnt in der Mitte des zweiten Lebensjahres. Kinder erkennen sich nun selbst im Spiegel und halten sich selbst nicht mehr für ein anderes Kind.

Die Selbstwahrnehmung ist ein Grundstein des Selbstwertes (Welchen Wert gebe ich mir selbst als Person?) und die Voraussetzung für das Einfühlen in andere Menschen.

ICH - Mappe/Buch/Steckbrief

Ein Steckbrief, oder ganze Mappe, ist eine Möglichkeit, die Selbstwahrnehmung eines Kindes zu stärken.

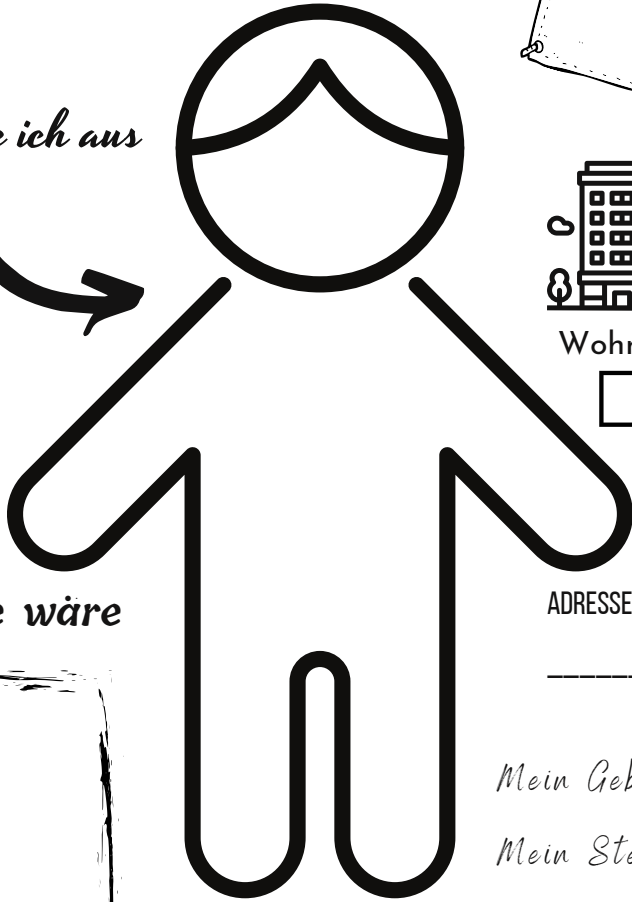
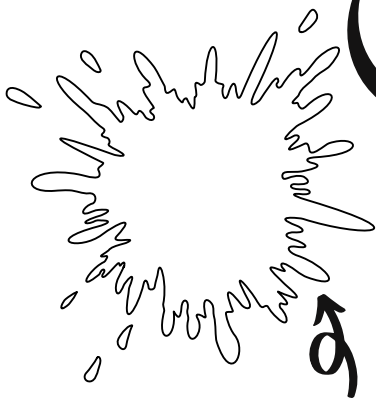
Die Kinder setzen sich mit sich selbst, ihren Stärken, Gefühlen (Gefühlsbewältigung), Bedürfnissen, der Selbst- und Fremdwahrnehmung etc. auseinander, ähnlich einem Gefühlstagebuch.



DAS ALLES BIN ICH

Mein Name: _____

so sehe ich aus



Wohnung



Haus

HIER WOHNE ICH

ADRESSE: _____

wenn ich eine Farbe wäre

mein liebstes Tier

Mein Geburtsdatum _____

Mein Sternzeichen _____

Meine Augenfarbe _____

Meine Haarfarbe _____

Meistens bin ich so gelaunt



KREUZE AN

- ICH ESSE GERNE GEMÜSE
- ICH MAG SPORT
- ICH MACHE GERNE RÄTSEL
- ICH MACHE GERNE AUSFLÜGE
- ICH STEHE MORGENS GERNE FRÜH AUF
- ICH BLEIBE GERNE LANGE WACH
- ICH MAG ZÄHNEPUTZEN
- ICH ESSE GERNE SÜßES
- ICH LACHE GERNE
- ICH SEHE GERNE FILME
- ICH KOCH GERNE
- ICH SPIELE GERNE MIT _____

später werde ich mal:



MEINE HOBBIES

