

# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

## IM FOKUS: IDENTITÄTSFINDUNG IM KINDESALTER

Zwischen 3 und 6 Jahren beginnen Kinder sich Fragen zu stellen, wie: *Wer bin ich? Worin bin ich gut? Was macht mich besonders?*

In dieser Phase entdecken Kinder ihre Stärken, lernen Gefühle kennen, vergleichen sich aber auch mit anderen. Spielerisch werden verschiedene Rollen ausprobiert – einmal sind es Feuerwehrleute, dann wieder Prinzessinnen und Prinzen. Das Eintauchen in verschiedenste Rollen unterstützt, denn: Kinder lernen sich damit selbst besser zu verstehen und ihre Welt einzuordnen.

Im Kindergarten ist das soziale Miteinander in der Gruppe besonders wichtig. Kinder lernen dabei, wie sie selbst wirken, wo es Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Kindern gibt. Dabei ist es wichtig, dass die Erwachsenen sie liebevoll begleiten, stärken und ihnen zeigen: **Du bist gut, so wie du bist!**

Denn ein gestärktes Identitätsbewusstsein hilft Kindern, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, wodurch sie später weniger anfällig für äußeren Druck und riskantes Verhalten – wie etwa Suchtmittelkonsum – sind.



### TIPPS ZUR UNTERSTÜTZUNG DER IDENTITÄTSENTWICKLUNG



- **Kinder dürfen sie selbst sein:** Ermutigen Sie ihr Kind dazu, frei zu denken und das zu machen, was ihm Spaß macht. Mädchen dürfen wild und laut sein, Buben dürfen mit Puppen spielen und Gefühle zulassen.
- **Echte Stärken loben:** Achten Sie darauf, was Ihr Kind gut kann – z. B. puzzeln, singen oder anderen helfen – und sagen Sie das auch.
- **Aufmerksam zuhören:** Wenn Ihr Kind etwas erzählt, nehmen Sie sich Zeit zum Zuhören – auch bei kleinen Geschichten oder Fantasiespielen. So fühlt sich Ihr Kind ernst genommen und lernt: *Meine Gedanken sind wichtig.*
- **In verschiedene Rollen schlüpfen:** Kinder lieben es, in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Das ist wichtig für die Selbstwahrnehmung. Es hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen und neue Seiten auszuprobieren.



Guido van Genechten



Jessica Love

„Ein starkes Ich entsteht dort, wo Kinder gesehen, gehört und ernst genommen werden.“

Jesper Juul



soziale dienste  
burgenland