

# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

## IM FOKUS: SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder in Ihrer Selbstwahrnehmung gestärkt werden. **Selbstwahrnehmung** ist das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie das Benennen können von eigenen Stärken und Schwächen, Wünschen und Abneigungen (Wer bin ich?). Eine angemessene Selbstwahrnehmung bildet die Basis für einen positiven Umgang mit sich selbst und in weiterer Folge mit Anderen.

Die Fähigkeit sich selbst wahrzunehmen und zu reflektieren, ermöglicht die Entwicklung eines bewussten Selbstwertgefühls. **Selbstwert** ist die Bewertung, die man von sich selbst, seinen Eigenschaften und Fähigkeiten hat. Der Selbstwert wird davon beeinflusst, wie man sich selbst wahrnimmt. Er wirkt sich auf die Gefühle und das Verhalten aus.

So kann das bewusste Wahrnehmen der eigenen Persönlichkeit als Schutzfaktor wirken. Die Selbstwahrnehmung ist Grundstein des Selbstwertes & Grundpfeiler für eine starke Resilienz.



### KINDER UNTERSTÜTZEN

- Respektieren Sie das Körperempfinden Ihres Kindes (Hitze- & Kälteempfinden, Hunger- oder Sättigungsgefühl, etc.) und nehmen Sie dessen Gefühle (Ängste, Schmerz, etc.) ernst.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind viele ganzheitliche Sinneserfahrungen zu machen: z.B. Körperwahrnehmungsübungen wie Massagen, kreative & musikalische Angebote, abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, sich (möglichst wertfrei) selbst wahrzunehmen: "Wie fühlst du dich? Was gefällt dir (nicht)? Was tut dir (nicht) gut?"
- Vorbildwirkung durch die Eltern im Sinne eines guten Umgangs mit dem eigenen Körper (ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, Wertfreie Sprache, Wertschätzung des eigenen Körpers, etc.)



Nastja Holtfreter



Heinz Peter Röhr

*Die Familie ist der wichtigste Ort, an dem das „Selbst“ und die persönliche Integrität sich entwickeln – das gilt für Eltern und Kinder gleichermaßen.*  
Tesper Juul