



# Amidou - das Selbstwertgefühl stärken

Ein pädagogisches Begleitheft zu  
*Amidou*, eine Geschichte für das Kamishibai  
und  
*Amidou und ich*, ein Spielheft für Kinder



# INHALTSÜBERSICHT

<b>DAS SELBSTWERTGEFÜHL</b>	<b>3</b>
Was bedeutet „Selbstwertgefühl haben“?	
Das Selbstwertgefühl von 4- bis 9-jährigen Kindern	
Das Kind und die anderen	
Der schulische Erfolg des Kindes	
Selbstwertgefühl und Risikoverhalten	
<b>DIE STÄRKUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS</b>	<b>9</b>
Das Selbstwertgefühl, ein Bedürfnis	
Die Bedürfnisse des Kindes	
Voraussetzungen für ein gutes Selbstwertgefühl	
Die Rolle der erwachsenen Bezugsperson	
<b>AMIDOU, EIN PÄDAGOGISCHES PRÄVENTIONSHILFSMITTEL</b>	<b>17</b>
Die Vorteile einer Prävention bei Kindern in frühen Jahren	
Ein Bildtheater zum Träumen	
Ein Spielheft, das eine Verbindung zum Leben des Kindes schafft	
<b>AMIDOU UND ICH</b>	<b>21</b>
Amidous Identitätskarte und die Identitätskarte des Kindes	
Amidous Erfolge und diejenigen des Kindes	
Amidou verkleidet sich	
Biber-Rätsel	
Wenn alles schief läuft - Wenn alles gut geht	
Sich sicher fühlen	
Erfinde doch auch eine Geschichte!	
<b>NACHWORT VON ALBERT JACQUARD</b>	<b>30</b>
<b>LITERATURHINWEISE</b>	<b>33</b>

ICH SCHAFFE DAS NIE DIE ANDEREN  
HABEN ALLES GEMACHT FÜR DIE  
ANDEREN IST DAS ANDERS ICH KANN  
DAS NICHT ICH BIN IMMER DER LETZTE  
ICH BIN UNFÄHIG ICH BIN BLÖD ICH  
GETRAUE MICH NICHT DIE ANDEREN  
WISSEN ALLES ICH HABE WENIG  
GELEISTET MICH MAG NIEMAND DAS  
KÖNNT IHR NICHT VERSTEHEN ICH BIN  
EINE NULL

# DAS SELBSTWERTGEFÜHL

Erwachsene oder Kinder, wir alle haben schon einmal solche Gedanken geäußert. Oder zumindest sind uns solche Gedanken durch den Kopf gegangen. Wie dem auch sei, wenn es um das Selbstwertgefühl geht, sind wir nicht alle gleich. Während manche über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen, fehlt es anderen weitgehend. Aber das muss nicht als Schicksal betrachtet werden.

Mit etwas Distanz können wir Verhaltensweisen erkennen, die durch mangelnde Selbstachtung hervorgerufen werden; Verhaltensweisen von uns, von anderen und wir können versuchen, neue Handlungsweisen zu entdecken.

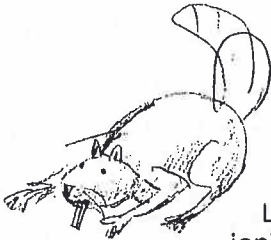
Das pädagogische Hilfsmittel *Amidou* soll diesen Prozess bei der Arbeit mit Kindern zwischen 4 und 9 Jahren in Kinderkrippen, im Kindergarten, in der Schule oder in Ferienlagern unterstützen.

Von der Geburt an entwickelt das Kind sein Selbstwertgefühl in der Familie - dank den engen Bindungen, die das Kind zu seinen Bezugspersonen knüpft und den Kompetenzen, die es erwirbt. Dieser Prozess kann fortgesetzt werden in der Beziehung mit Gleichaltrigen, Lehrpersonen und anderen Erwachsenen.

## Was bedeutet „Selbstwertgefühl haben“ ?

Die Selbstachtung hat nichts mit dem „wirklichen“ Wert der jeweiligen Person zu tun. Es ist ein subjektives Gefühl, das nicht unbedingt auf den wirklichen Eigenschaften eines Menschen beruht. Das Selbstwertgefühl hängt vom Wert ab, den jemand sich selbst beimisst und von den Kompetenzen, die er/sie zu haben glaubt. Es ergibt sich aus der Selbstbetrachtung und der Selbsteinschätzung der jeweiligen Person.

Hans, der über zahlreiche Kompetenzen verfügt, hat ein negatives Selbstbild. Er vergleicht sich stets mit seinem älteren Bruder, einem äusserst begabten Jungen, der Stärken in vielen Gebieten hat. Oliver, ein schüchterner Knabe, steht abseits der Klasse und findet seinen Platz nicht. Das Ergebnis: Ständig stellt er sich selbst schlecht dar. Rahel fühlt sich ihrerseits zwischen dem Lebensstil ihrer Mitschülerinnen und demjenigen ihrer Familie hin- und hergerissen und wird von Selbstzweifeln geplagt. Dominik schliesslich, dessen Eltern sich in einer schwierigen Situation befinden, hat ein geringes Selbstwertgefühl, obwohl seine Schulleistungen befriedigend sind.



Diese Beispiele illustrieren im Umkehrschluss, was ein gutes Selbstwertgefühl beinhaltet:

*Sich selbst respektieren; Vertrauen in sich haben; sich akzeptieren, wie man ist; mit sich zufrieden sein; sich selbst gern haben; Ziele haben; eigene Schwierigkeiten erkennen und zu überwinden versuchen; stolz auf eigene Leistungen sein; sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein; usw.*

aber auch:

*Sich fähig fühlen, ein Problem anpacken und lösen zu können; wissen, das Recht auf einen Platz in der Gesellschaft und das Recht auf eine glückliche Kindheit zu haben.*

Ein gutes Selbstwertgefühl haben, bedeutet also nicht: *Fügsam und angepasst sein; selbstverliebt, hochnäsiger und arrogant sein.*

## **Das Selbstwertgefühl von 4- bis 9-jährigen Kindern**

Dieses Alter ist ideal, um das Selbstwertgefühl von Kindern zu stärken.

Ab dem vierten Altersjahr befindet sich das Kind in einer entscheidenden Entwicklungsphase: Es verfeinert sein körperliches, emotionales und intellektuelles Selbstbild. Seine Reflexionsfähigkeiten nehmen zu. Es erprobt seine Möglichkeiten zu denken und zu handeln. Allmählich beginnt es, sich über Dinge Gedanken zu machen, kritisch zu denken und Urteile zu fällen.

## **Das Kind und die anderen**

Mit dem Schuleintritt beeinflusst die Selbstachtung das Verhalten des Kindes in der Klasse, auf dem Pausenplatz und zu Hause wesentlich. Das Kind wird mit den Erwartungen der Eltern, der Lehrpersonen und den Kindern in der Schule konfrontiert, was einfacher oder schwieriger sein und Auswirkungen auf das Selbstbild haben kann. Zudem muss das Kind im Klassenverband seinen Platz finden: Es beobachtet die anderen, vergleicht sich mit ihnen, nimmt die Unterschiede wahr, wird sich seiner eigenen Schwächen bewusst und sucht einen Platz in der Gruppe. Ein gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl

unterstützt oder behindert das Kind in seinen Integrationsbemühungen. Ein schlechtes Selbstwertgefühl kann sich als schüchternes, eigenbrötlerisches, ängstliches oder aber als aggressives Verhalten äussern.

## Der schulische Erfolg des Kindes

Das Selbstwertgefühl wirkt sich auch auf das Lernvermögen und die schulische Leistung des Kindes aus. Zwar hängt der schulische Erfolg weitgehend von den geisti-



gen Fähigkeiten und vom Einsatz der Lernenden ab, aber andere Qualitäten, die mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängen, spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle. Genannt seien etwa das Selbstvertrauen, die emotionale Reife, die Fähigkeit, Misserfolge zu verkraften und Lösungsstrategien für auftretende Probleme zu finden.

Ein gutes Selbstwertgefühl erlaubt dem Kind, seine Stärken und Schwächen besser wahrzunehmen, sie zu relativieren und mit ihnen zu leben. Es sieht sich wegen einer schlechten Schulnote nicht gleich als Versager, und es fällt ihm leichter, Ressourcen und Strategien zur Überwindung von Lernschwierigkeiten zu entwickeln.

