

# Verantwortungsbewusste und selbstbewusste Kinder erziehen

Sie können Ihr Kind beim Aufbau von Selbstvertrauen am besten unterstützen, indem Sie ihm regelmäßig Gelegenheit geben, stolz auf das zu sein, was es kann. Interessanterweise besteht eine der einfachsten Möglichkeiten darin, dass Sie ihnen Aufgaben geben, die sie selbst erledigen können.

Viele Eltern möchten ihren Kindern instinktiv das Leben erleichtern, jedoch kann das Übertragen von Verantwortung die Kinder dabei unterstützen, Belastbarkeit aufzubauen.

Das Erledigen alltäglicher Aufgaben – wie das Wegräumen von Spielzeug, das Zusammenlegen von Wäsche oder das Ausgehen mit dem Hund – baut Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl auf. Sie lernen darüber hinaus, ihren Zeitplan zu verwalten, Verpflichtungen einzuhalten und durchdacht selbstständig Probleme zu lösen. Das unterstützt sie dabei, zu einem verantwortungsbewussten Erwachsenen zu werden.

**Überlegen Sie mithilfe der Rückseite dieses Arbeitsblatts, was Ihr Kind oder Jugendlicher tun kann.**

**Entscheiden Sie, was Sie zu seiner Aufgabenliste hinzufügen möchten:** Berücksichtigen Sie das Alter und den Reifegrad und wie viel Zeit jede Aufgabe in Anspruch nimmt. Das Ziel ist, einem Kind kleine, aber bedeutungsvolle Aufgaben zu geben, die es regelmäßig erledigen kann, ohne es zu überfordern. Wählen Sie Aufgaben, die ihm nützliche Fähigkeiten vermitteln – und Sie entlasten – wie zum Beispiel:

- Wegräumen der Spielsachen abends vor dem Schlafengehen
- Morgens und abends Haare kämmen und Zähne putzen
- Morgens das Bett machen
- Samstag morgens die Pflanzen gießen
- Am Freitag nach dem Abendessen den Küchenboden kehren oder saugen.
- Abends die Kleidung für den nächsten Tag zurechtlegen
- Schulaufgaben jeden Tag pünktlich abgeben
- Schmutzige Sachen zur Wäsche geben
- Saubere Sachen wegräumen
- Bonus: Die Eltern überraschen, indem ich etwas tue, worum sie mich nicht gebeten haben

**Verfolgen Sie die Fortschritte:** Auch wenn die Kinder bereits eigenständig Aufgaben erledigen, können Sie das Arbeitsblatt dennoch ausfüllen, damit sie den Überblick behalten.

Geben Sie ihnen Farbstifte, Aufkleber oder eine andere unterhaltsame Möglichkeit, die abgeschlossenen Aufgaben zu markieren. Mit der Zeit werden sie sehen, wie viel sie erreicht haben.

**Stellen Sie die Erwartungen klar:** Achten Sie darauf, dass die Kinder verstehen, was von ihnen erwartet wird, wenn sie die Verantwortung für eine Aufgabe übernehmen. Erklären Sie die Aufgabe, warum sie wichtig ist und geben Sie eine schrittweise Anleitung (oder Empfehlungen).

Anfangs mag es einfacher erscheinen, es selbst zu tun, aber wenn Sie ihnen erlauben, es zu versuchen, hilft es ihnen zu wachsen.

Auch wenn sie es nach einiger Zeit verstanden haben, werden sie es vielleicht nicht genau so machen, wie Sie es tun würden. Verantwortung zu übernehmen, bedeutet auch sich dafür verantwortlich zu fühlen und es zu seiner eigenen Sache zu machen.

**Feiern Sie Erfolge:** Achten Sie auf jede abgeschlossene Aufgabe. Loben Sie die Kinder oder Jugendlichen am Ende der Woche für das, was sie gut gemacht haben, und fragen Sie sie danach, was sie wissen möchten oder ob sie Hilfe benötigen.

Wenn sie Fortschritte machen, sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie ihre Erfolge hervorheben können. Sie könnten zum Beispiel Fragen stellen, die ihr Selbstvertrauen fördern, wie z. B.:

- Wie hast du dich gefühlt, nachdem die Aufgabe erledigt war und du sie abhaken konntest?
- Worauf bist du in dieser Woche am meisten stolz?
- Hast du etwas Neues gelernt?

The logo for Optum, featuring the word "Optum" in a bold, orange, sans-serif font.

Quellen:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4. Dezember 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2. August 2022.

Meine Aufgabenliste: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Aufgabe	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Bonus- Aufgabe:							