



Persönlichkeitsbildung

Vorlage Elternbrief
Primarstufe

Geduld

als Charakterstärke fördern



Geduld als Charakterstärke fördern. Vorlage Elternbrief, Primarstufe. Roland Bernhard
(KPH Wien/NÖ) mit Hilfe von KI, unter der Lizenz CC0 1.0. Bildquelle: ideogram.ai.



CHARAKTER
INITIATIVE

Elternbrief Geduld
Titelseite



Betrifft: Die Bedeutung der Charakterstärke der Geduld in der Entwicklung unserer Kinder.

Sehr geehrte Eltern!

Heute möchten wir ein Thema ansprechen, das eine fundamentale Rolle in der persönlichen und akademischen Entwicklung unserer Kinder spielt: die Geduld. Geduld zu lernen und zu praktizieren, ist nicht nur eine Lebenskompetenz, sondern auch ein wichtiger Baustein für das emotionale Wohlbefinden und den Erfolg im Leben. Wissenschaftliche Studien unterstreichen die vielfältigen Vorteile, die Geduld mit sich bringt.

Eine Studie von Schnitker und Emmons (2007) hebt hervor, dass Geduld eng mit positiven Lebensergebnissen verbunden ist, einschließlich besserer akademischer Leistungen, höherer Lebenszufriedenheit und geringerem Stressniveau. Die Fähigkeit, auf Belohnungen warten zu können und Frustrationen auszuhalten, fördert bei Kindern eine tiefere Auseinandersetzung mit ihren Aufgaben und Zielen, was zu gründlicherem Lernen und größerem Erfolg führt.

Darüber hinaus zeigt die Forschung von Mischel, Shoda und Rodriguez (1989) im berühmten Marshmallow-Experiment, dass Kinder, die in der Lage sind, Belohnungen aufzuschieben – eine Form der Geduld –, im späteren Leben besser abschneiden in Bezug auf soziale Kompetenzen, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Diese frühe Selbstkontrolle korreliert mit wichtigen Lebenskompetenzen, die für das persönliche Glück und den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

Die Entwicklung von Geduld bei unseren Kindern ist also von unschätzbarem Wert und reicht weit über das Warten auf kleine Alltagsbelohnungen hinaus. Sie lehrt sie, mit Herausforderungen umzugehen, fördert die Ausdauer und hilft bei der Bildung starker sozialer Bindungen. Hier sind einige Strategien, wie wir die Tugend der Geduld unterstützen können.

Konkrete Ideen zur Förderung der Charakterstärke der Geduld zuhause

Geduld zu fördern, ist eine wichtige Aufgabe für Eltern, die ihren Kindern helfen möchten, starke Selbstregulierungsfähigkeiten und emotionale Intelligenz zu entwickeln. Hier sind einige konkrete Vorschläge, wie Eltern zu Hause die Charakterstärke der Geduld mit ihren Kindern üben können:

1. Gemeinsame Geduldsspiele spielen: Spiele wie "Das Stille Spiel", Puzzles oder Brettspiele, die das Warten auf den Zug anderer Spieler erfordern, fördern die Geduld auf eine lustige und interaktive Weise.

2. Kochen und Backen mit Kindern: Diese Aktivitäten benötigen Zeit und Geduld, von der Vorbereitung der Zutaten bis zum Warten auf das fertige Gericht. Sie sind hervorragende Möglichkeiten, um Kindern beizubringen, wie belohnend es sein kann, auf ein Ergebnis zu warten.





3. Pflanzen anbauen: Die Pflege eines Gartens oder das Anbauen von Pflanzen zu Hause kann Kindern beibringen, wie Geduld und beständige Pflege im Laufe der Zeit zu Wachstum und Blüte führen.

4. Belohnungsaufschub praktizieren: Ermutigen Sie Kinder, auf eine größere Belohnung zu warten, anstatt eine sofortige kleinere Belohnung zu wählen. Zum Beispiel könnten sie wählen, eine Woche auf ein größeres Stück Schokolade zu warten, anstatt sofort ein kleines Stück zu bekommen.

5. Kunst- und Handwerksprojekte: Projekte, die mehrere Schritte und Wartezeiten erfordern, wie das Trocknen von Farbe oder Kleber, lehren Kinder, geduldig auf das Endprodukt zu warten.

6. Lesen langer Geschichten oder Bücher: Beginnen Sie mit einem längeren Buch und lesen Sie jeden Tag ein oder zwei Kapitel zusammen. Dies fördert die Geduld und die Vorfreude auf die Entwicklung der Geschichte.

7. Zeitmanagement lehren: Helfen Sie Ihren Kindern, ihre Zeit für Hausaufgaben, Freizeit und andere Aktivitäten zu planen. Das Erstellen eines Zeitplans kann ihnen helfen, geduldig zu sein, indem sie lernen, ihre Zeit effektiv zu nutzen und auf bevorstehende Aktivitäten zu warten.

8. Geduldig sein und Vorbild sein: Kinder lernen viel durch Nachahmung. Zeigen Sie Geduld in Ihrem täglichen Leben und erklären Sie, warum Sie in bestimmten Situationen geduldig sind. Diskutieren Sie, wie Geduld Ihnen in verschiedenen Situationen geholfen hat.

9. Positive Verstärkung: Loben Sie Ihr Kind, wenn es Geduld zeigt, und erkennen Sie seine Anstrengungen an. Positive Rückmeldungen können Kinder ermutigen, weiterhin geduldiges Verhalten zu üben.

Durch die Integration dieser Praktiken in das tägliche Leben können Eltern ihren Kindern helfen, die Tugend der Geduld zu verstehen und zu schätzen. Geduld zu lernen ist ein Prozess, der Zeit und Beständigkeit erfordert, aber die langfristigen Vorteile für die Entwicklung Ihres Kindes sind unbezahlbar.

Indem wir in der Schule als Gemeinschaft Geduld fördern und praktizieren, unterstützen wir unsere Kinder dabei, resiliente und zielorientierte Individuen zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam anstreben, eine Umgebung zu schaffen, in der Geduld als Schlüssel zum Erfolg anerkannt und geschätzt wird.

Mit freundlichen Grüßen,

Literaturquellen: Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.
<https://doi.org/10.1126/science.2658056>

Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177–207.



CHARAKTER
INITIATIVE

Elternbrief Geduld