

Kinder stark machen - 6 Tipps für Eltern, die wirklich helfen

Tipp 1: Nutzen Sie Probleme, um Ihr Kind zu stärken

Kinder stossen im Verlauf ihres Lebens immer wieder auf Probleme. Als Eltern fühlen wir uns oft dazu gedrängt, für unser Kind sofort eine Lösung bereitzustellen. Dabei übersehen wir, dass jedes Problem auch eine Gelegenheit für das Kind darstellt, zu wachsen und wichtige Problemlösefertigkeiten zu entwickeln.

Indem wir nur so viel helfen wie nötig und das Kind mehr und mehr in die Entwicklung einer Lösung einbeziehen, leiten wir es an, Probleme selbst zu lösen. Ein Kind, das sich auf seine Fähigkeiten und seine Problemlösekompetenzen verlassen und mit Rückschlägen und Misserfolgen umgehen kann, ist auch zuversichtlich, wenn es mit Herausforderungen konfrontiert wird.

Wichtig ist, dass die Kinder ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln. Es gilt aber nicht: je selbstsicherer, desto besser. Hilfreich ist ein positives, aber realistisches Bild

von sich selbst. Damit wir uns entwickeln können, uns angemessenen Herausforderungen stellen und uns über kleine Fortschritte freuen können. Wir müssen auch in der Lage sein, unsere Schwächen und Schwierigkeiten wahrzunehmen und uns richtig einzuschätzen. Dazu benötigen Kinder wohlwollende, aber akkurate Rückmeldungen. (Siehe auch das Video «Probleme lösen» auf www.fritzundfraenzi.ch/elterninfo/podcasts.)

Tipp 2: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sich Anstrengung auszahlt

Wie reagiert Ihr Kind, wenn es einen Misserfolg erlebt? Gibt es gleich auf oder übt es weiter?

Kinder lernen auch indirekt von Ihnen als Eltern oder Lehrperson, ob es sich lohnt, sich trotz Misserfolgen weiter zu bemühen. Wie effektiv schon ein kurzer Kontakt mit einem positiven Modell sein kann, zeigten die Psychologen Perry und Penner. Sie führten Psychologiestudenten ein Video eines Psychologieprofessors vor. Dieser erzählte von seinen Studienzeiten und schilderte ein Ereignis, bei dem er wiederholt Misserfolge einstecken musste und nur durch gutes Zureden eines Freundes nicht aufgab. Danach habe er die Uni erfolgreich abgeschlossen. Er betonte, dass die Leistung vor allem von der eigenen Anstrengung abhängt und sich >>>

>>> Fähigkeiten durch Übung trainieren liessen. Die Studierenden, die das Video gesehen hatten, zeigten am Ende des Semesters bessere Leistungen.

Die Forschung zeigt, dass Kinder gut mit Misserfolgen umgehen können, wenn sie glauben, dass sie sich durch Anstrengung verbessern können. Sie geben hingegen rasch auf, wenn sie den Eindruck haben, eine Leistung hinge von Intelligenz oder Begabung ab. Kinder brauchen Eltern, die ihnen vermitteln: Du kannst dich durch Übung verbessern; ich sehe (auch kleine!) Fortschritte und freue mich darüber.

Tipp 3: Fangen Sie Ihr Kind auf, wenn es Misserfolge einstecken muss

Wie würden Sie sich fühlen und wie würden Sie reagieren, wenn Sie in Ihrem Beruf trotz vollem Einsatz Woche für Woche hören müssten: «Du bist nicht gut genug! Deine Leistung reicht nicht!»?

Viele Kinder machen diese Erfahrung tagtäglich – über Jahre hinweg. Wie können wir als Eltern oder Lehrperson Kinder in dieser Situation stärken? Vielleicht gibt Ihnen der folgende Dialog zwischen der Mutter eines rechenschwachen Kindes und mir einen Hinweis:

G.: «Wie schaffen Sie es, dass Ihre Tochter sich immer wieder auf das Rechnen einlässt, obwohl sie ständig Misserfolge erlebt?»

Mutter: «Wissen Sie, ich erwarte von meiner Tochter, dass Sie täglich 10 Minuten mit mir übt. Da bin ich eisern. Ich habe aber gelernt, mich mit ihr zusammen über kleine Fortschritte zu freuen. Wenn sie mit einer Prüfung nach Hause kommt und eine 4 geschafft hat, gehen wir zusammen ein Siegelglas essen.»

G.: «Und was, wenn sie mit einer ungenügenden Note nach Hause kommt?»

Mutter: «Dann gehen wir ein Trostglas essen! Ich will, dass sie weiss: Wenn es gut lief, freuen >>>

Fragen Sie Ihr Kind in einer Angelegenheit um seinen Rat oder seine Meinung!

20 Möglichkeiten, ein Kind im Alltag zu stärken

So fördern Sie das Selbstvertrauen

1. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über einen Erfolg oder einen Fortschritt.
2. Erzählen Sie Ihrem Kind von einem Misserfolg oder einem Rückschlag, den Sie erlebt haben – und davon, wie Sie diesen überwunden haben.
3. Weisen Sie Ihr Kind auf eine seiner Stärken hin. Überlegen Sie gemeinsam mit ihm, wie es diese Stärke im Alltag vermehrt einsetzen könnte.
4. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich ein erreichbares Ziel zu setzen.
5. Äussern Sie positive Erwartungen an Ihr Kind.
6. Äussern Sie sich zuversichtlich, was die Zukunft des Kindes anbelangt.
7. Machen Sie am Telefon eine positive Bemerkung über Ihr Kind, wenn es in Hörweite ist.
8. Fragen Sie Ihr Kind in einer Angelegenheit um Rat oder seine Meinung.
9. Lassen Sie Ihr Kind altersangemessene Entscheidungen selbst treffen.
10. Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Film, in dem ein starkes Kind die Hauptrolle spielt (zum Beispiel «Ronja, die Räubertochter»). Sprechen Sie darüber, was die Stärke dieses Kindes ausmacht.

So fördern Sie das Selbstwertgefühl

1. Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und ermutigen Sie Ihr Kind, dasselbe zu tun.
2. Zeigen Sie Interesse für die Welt Ihres Kindes. Lassen Sie sich das neue Videogame zeigen, und spielen Sie eine Runde mit.
3. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr Kind. Spielen Sie ein Spiel oder machen Sie einen Spaziergang.
4. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Freunde zu treffen oder einzuladen.
5. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, seine eigene Meinung zu vertreten. Lassen Sie sich auch umstimmen, wenn Ihr Kind die besseren Argumente hat.
6. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie zu ihm stehen – gerade wenn es einen Misserfolg erlebt. Fragen Sie es, was ihm jetzt guttun würde, anstatt es mit Floskeln wie «das ist doch nicht so schlimm» abzuspeisen.
7. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch Respekt verdient, indem Sie respektvolles Verhalten vorleben anstatt Respekt einfordern.
8. Achten Sie darauf, dass der Terminkalender Ihres Kindes nicht zu voll ist und es genügend ungeplante und unbeobachtete Zeit mit anderen Kindern verbringen kann.
9. Ermutigen Sie Ihr Kind zu guten Taten. Nehmen Sie sein Engagement für die Umwelt oder andere Menschen ernst, anstatt es als jugendlichen Eifer abzutun.
10. Sagen Sie nie – weder vor Ihrem Kind noch zu ihm –, dass es «halt in der Pubertät ist». Halten Sie weniger Predigten, zeigen Sie dafür echtes Interesse durch offene Fragen und geduldiges Zuhören.

