Was Kinder stark macht

Stefanie Rietzler
Psychologin MSc.

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Was tun Sie bereits, um Ihr Kind zu stärken?

Was Kinder stark macht

- **Optimistische Grundhaltung:** Es widerfährt mir Gutes
- **Widerstandskraft:** Mit Misserfolgen und Problemen kann ich umgehen
- **Soziale Eingebundenheit:** Ich bin Teil einer Gemeinschaft, die mich braucht und trägt

Kindern Widerstandskraft vermitteln

Manche Kinder:

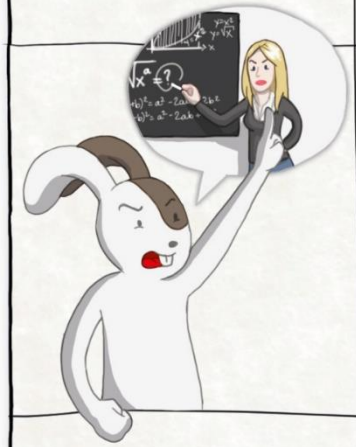
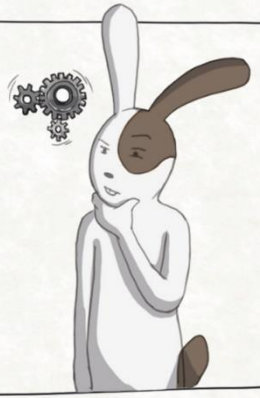
- sind schnell frustriert
- können nicht verlieren
- geben nach Misserfolgen rasch auf

Beharrliche und hilflose Kinder

Experimente von Carol Dweck zeigen:

- Manche Kinder lassen sich auf schwierige Aufgaben ein, andere vermeiden sie
- Einige Kinder geben nach Misserfolgen auf und zeigen Hilflosigkeit
- Einige Kinder bleiben nach Misserfolgen gleich leistungsfähig oder steigern sogar ihre Leistung

Worin unterscheiden sich diese Kinder?

Äußere unveränderbare Umstände	Äußere veränderbare Umstände	Innere unveränderbare Umstände	Innere veränderbare Umstände
			
• Doofer Lehrer • Ungünstiges Schulsystem	• Lärm • Pech • Zu schwierige Aufgabe	• Intelligenz • Begabung	• Anstrengung • Übung • Lerntechnik • Zeit

Kinder durch Lob stärken

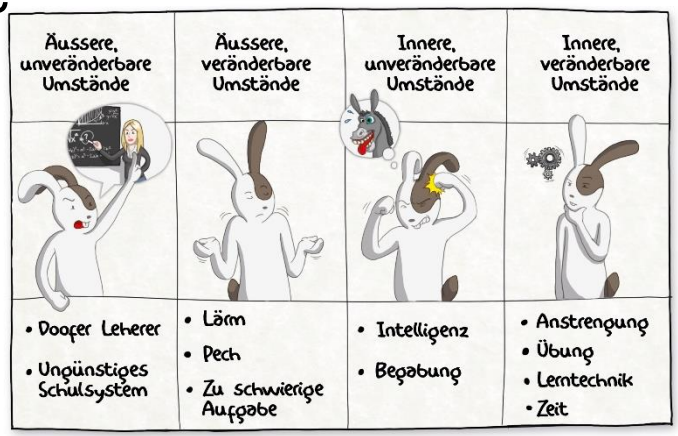
	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe			
Experiment 3: Intelligenztest 2			

Lob kann Kinder schwächen

Experiment 1: Intelligenztest 1	**Lob der Intelligenz**	**Lob der Anstrengung**	**Kein Lob**
Experiment 2: Schwere Aufgabe	35 %	90%	55%
Experiment 3: Intelligenztest 2	Am schlechtesten	Am besten	Im Mittelfeld

Günstige Reaktionen bei Erfolg

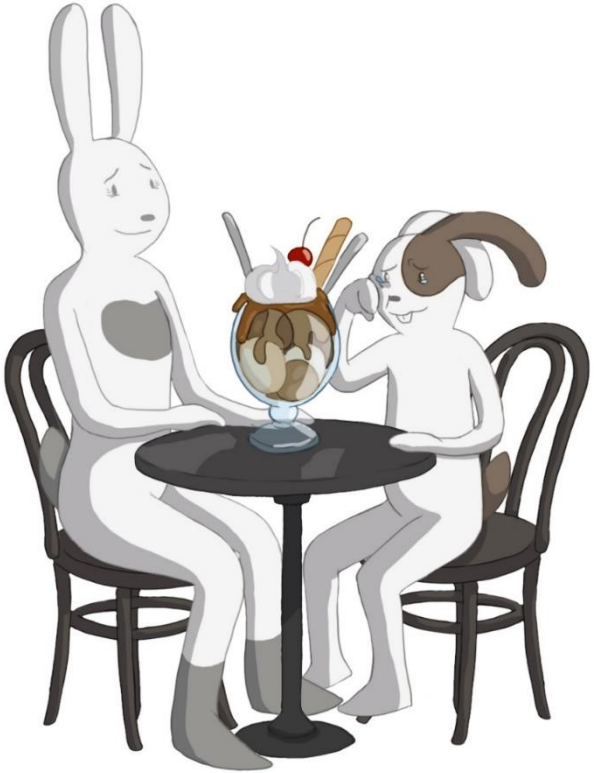
- Attribution auf Anstrengung
- Bewusstmachen der eingesetzten Strategien
- Frage: Wie hast du das gemacht?

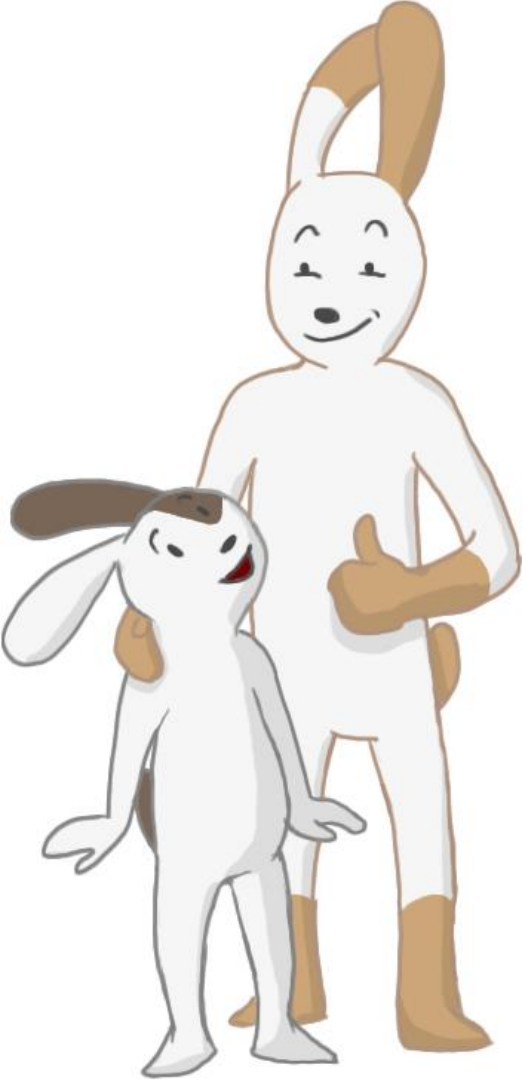


Kinder bei Misserfolgen auffangen

1. Gefühle ernst nehmen und aussprechen
2. Fragen: „Was würde dir jetzt gut tun?“
3. Zeit lassen
4. Handlungsmöglichkeiten erarbeiten

Ein Trostritual entwickeln





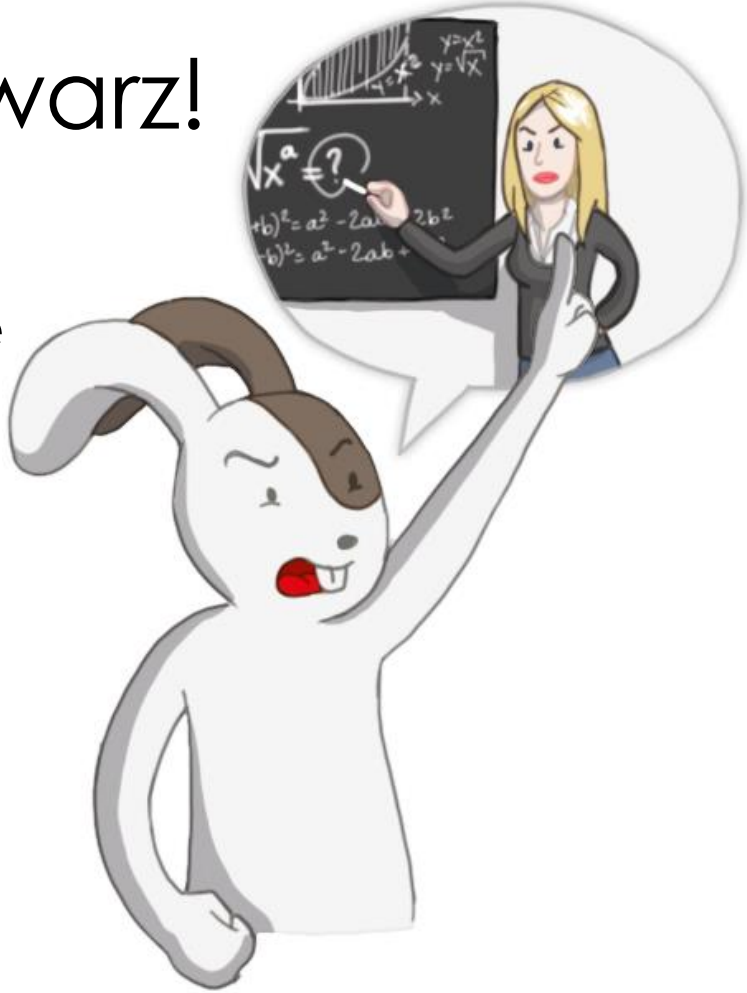
Eine optimistische Haltung fördern

Optimistische Menschen:

- nehmen das Schöne und Gute im Leben wahr und können es geniessen
- glauben, dass sie und die Welt sich positiv entwickeln können

Mein Kind sieht schwarz!

- Manche Kinder sehen alles durch eine negative Brille: Alles ist ungerecht, läuft schief etc.
- Oft steckt dahinter ein Lernprozess: Wenn ich von Problemen erzähle, hört man mir zu und nimmt mich ernst.



Positives vertiefen

- Auf Positives aktiv und konstruktiv reagieren:
  - Fragen dazu stellen und eigene Anteile bewusst machen
- Übung: Bei der «Was-ist-gut-gelaufen-Übung» erzählen sich Elternteil und Kind drei gute Momente des Tages
  - Erleichtert es Kind und Eltern, den Blick für positive Momente zu schärfen
  - Führt zu guten Gefühlen
  - Trainiert das aktive Zuhören bei positiven Schilderungen
  - ➢ Erhöht erwiesenermassen das Wohlbefinden

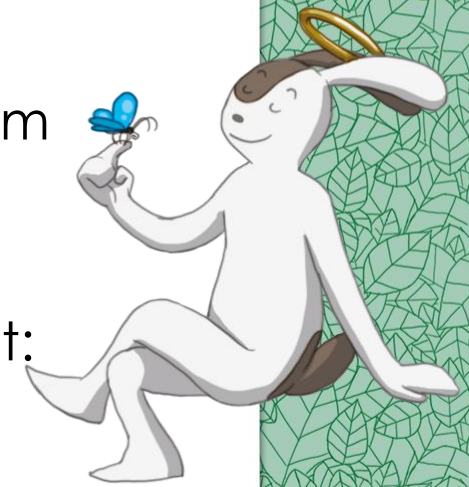
Soziale Eingebundenheit

Kindern vermitteln, dass:

- sie Teil eines Ganzen, einer Familie, einer Klasse, einer Gemeinde sind
- sie für diese Gemeinschaft von Bedeutung sind und ihr Beitrag zählt

Selbstwertgefühl stärken

- Für das Kind da sein, ihm zeigen, dass man gerne Zeit mit ihm verbringt:
  - Eltern-Kind-Zeit
- Dem Kind Verantwortung übertragen und ihm verdeutlichen, dass es gebraucht wird
- Dem Kind eine Möglichkeit geben, einen sinnstiftenden Beitrag zu leisten, der ihm zeigt:
  - Ich kann etwas bewirken
  - Durch mich und meinen Beitrag wird die Welt ein Stück besser



Helfen stärkt Kinder

- Ehrenamtlich Tätige entwickeln **höheren Selbstwert** und **Selbstvertrauen** (Harlow & Cantor, 1996)
- Jugendliche, die sich mindestens eine Stunde pro Woche ehrenamtlich betätigen, haben ein 50 % niedrigeres Risiko, Alkohol oder Zigaretten zu konsumieren oder im Teenageralter schwanger zu werden (Latham, 2003)
- Ehrenamtliche Tätigkeiten in der Jugendzeit sagen **schulische Leistungsfähigkeit** und **prosoziales Verhalten** vorher und stärken die intrinsische **Arbeitsmotivation** (Zaff et al., 2003; Kirkpatrick et al., 1998).

Niemand kann glücklich leben, der nur sich sieht, der alles zu seinem eigenen Nutzen wendet (Seneca)

Helfen macht glücklich

- Ehrenamtlich Tätige haben und entwickeln über die Zeit **grössere Lebenszufriedenheit** und bessere **Gesundheit** als Personen, die sich nicht engagieren (Van Willigen, 2000)
- Studierende erhielten eine kleine Geldsumme. Wurden Sie angewiesen, diese für jemand anderen auszugeben, waren sie am Ende des Tages glücklicher, als wenn sie angewiesen wurden, sich selbst etwas zu kaufen (Dunn und Kollegen, 2008).

Wir-Gefühl in der Familie stärken

- Gemeinsame Familien-Projekte / Familienkonferenz
- Gegenseitige Unterstützung («Rollenumkehr» zulassen)
  - Anspruchsvolle Hilfeleistungen tragen zum Selbstwertgefühl bei
- Spontanes Helfen nicht unterbinden
- Anliegen des Kindes ernst nehmen

Umsetzung in der Schule

Beispiele für die Umsetzung in der Schule

Projekte, bei denen sich die Kinder gegenseitig unterstützen und gemeinsam etwas Grosses schaffen

- Zwei Klassen legen gemeinsam einen Dorfteich an und lernen dabei etwas zur einheimischen Flora und Fauna, der Gewässerbewirtung etc.
- Im Werkunterricht entsteht ein Kinderspielplatz für das Gemeindezentrum, ein Nistplatz für Vögel oder Insekten etc.
- Eine Klasse bereitet im Sprachunterricht ein Theater vor, das die Schule dem Seniorenheim vorspielt

Freundlichkeitsübung

1. Lassen Sie sich für morgen eine unerwartete Freundlichkeit einfallen.
2. Tun Sie es.
3. Beachten Sie, was mit Ihrer Stimmung passiert

Diese Übung erhöht nachweislich das Wohlbefinden und reduziert Depressivität. Sie kann auch im Familien- oder Klassenverbund durchgeführt werden.

Mehr Informationen

Lernen:

- www.mit-kindern-lernen.ch

Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl:

- www.biber-blog.com

Weiterbildung Lerncoaching:

- www.weiterbildung-lerncoaching.ch

Buchtipp

Jetzt vorbestellen:
https://www.amazon.de/Geborgen-mutig-frei-Kinder-innerer/dp/3451600935/ref=sr_1_fkmrnull_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=geborgen+mutig+frei&qid=1557771238&s=gateway&sr=8-1-fkmrnull