

Was Kinder stark macht



gehalten von: Bettina Déneraud
www.schnell-lernen.ch



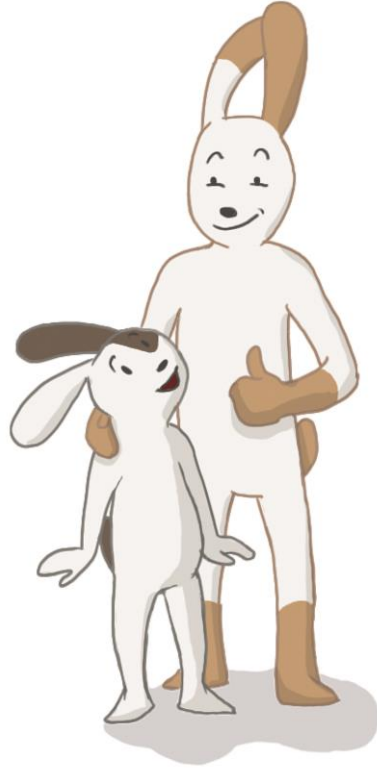
AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Vortragsinhalt



- Widerstandskraft: Mit Misserfolgen und Problemen umgehen
- Motivation: Wie kann sie gefördert werden?
- Lob und Anerkennung – Aber wie?
- Soziale Eingebundenheit: Das Kind ist Teil einer Gemeinschaft, die es braucht und trägt
- Helfen stärkt Kinder und fördert eine optimistische Grundhaltung
- Umsetzung in der Schule

Was tun Sie bereits, um Ihr Kind zu stärken?



Kindern Widerstandskraft vermitteln

Manche Kinder:

- Sind rasch frustriert
- Können nicht verlieren
- Geben nach Misserfolgen rasch auf



Verständnis zeigen

1. Kinder mit Schwächen erleben ständig Rückschläge und Misserfolge
2. Erwachsene (Lehrpersonen und Eltern) reagieren darauf oft mit dem Hinweis, dass Kinder auch lernen müssen, damit umzugehen
3. Die allermeisten Erwachsenen, die dies einfordern, sind dazu selbst nicht in der Lage
4. Es hilft Kindern, wenn man sich dessen bewusst ist und weiss, wie viel Mut, Tapferkeit und Durchhaltewillen notwendig ist, sich dieser Situation immer wieder zu stellen
5. Kinder werden stärker, wenn man diese Stärke sieht und anerkennt



Kinder bei Misserfolgen auffangen

1. Gefühle ernst nehmen
2. Das Kind fragen, was es jetzt braucht
3. Handlungsmöglichkeiten erarbeiten



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?



Dynamisches Selbstkonzept	Statisches Selbstkonzept
Was nicht ist kann ja noch werden. Es zählt was ich tue, nicht wer ich bin.	So bin ich.
Das kann ich <u>noch</u> nicht.	Das kann ich. Das kann ich nicht.
Das ist schwierig, aber ich darf mir Zeit lassen und in meinem Tempo lernen.	Dafür bin ich zu dumm / unbegabt.
Kompetenzen und Wissen erwirbt man durch Übung.	Entweder man kann es oder eben nicht. / Ich muss alles sofort können. / Übung ist etwas für „Dumme“.



Äußere unveränderbare Umstände	Äußere veränderbare Umstände	Innere unveränderbare Umstände	Innere veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> • Doofer Lehrer • Ungünstiges Schulsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lärm • Pech • Zu schwierige Aufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenz • Begabung 	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengung • Übung • Lerntechnik • Zeit

Günstige Reaktionen bei Erfolg



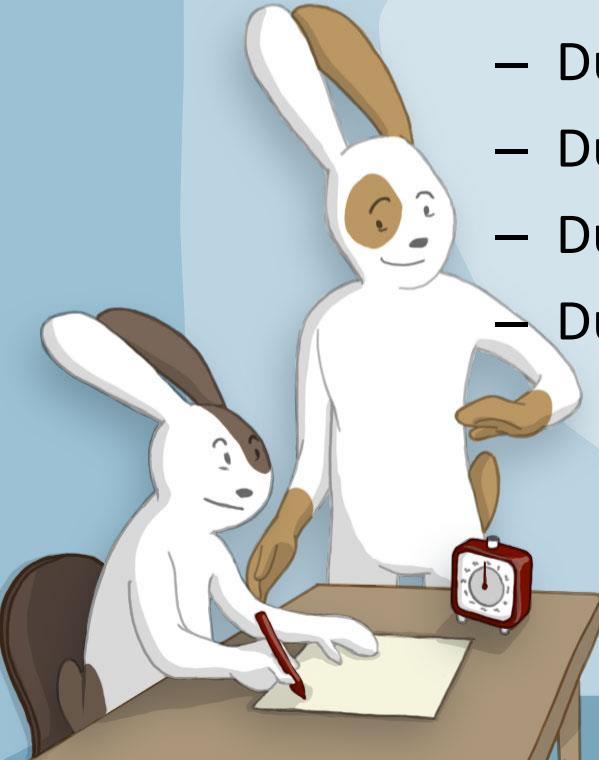
- Attribution auf Anstrengung
- Bewusst machen der eingesetzten Strategien
- Frage: Wie hast du das gemacht?

Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
<ul style="list-style-type: none">• Doofer Lehrer• Ungünstiges Schulsystem	<ul style="list-style-type: none">• Lärm• Pech• Zu schwierige Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">• Intelligenz• Begabung	<ul style="list-style-type: none">• Anstrengung• Übung• Lerntechnik• Zeit

Günstige Erklärungen anbieten

Bei Erfolg:

- Du hast in letzter Zeit gut aufgepasst
- Du hast dich früh genug vorbereitet
- Du hast dir Mühe gegeben
- Du hast deine Lernstrategien verbessert



Günstige Erklärungen anbieten

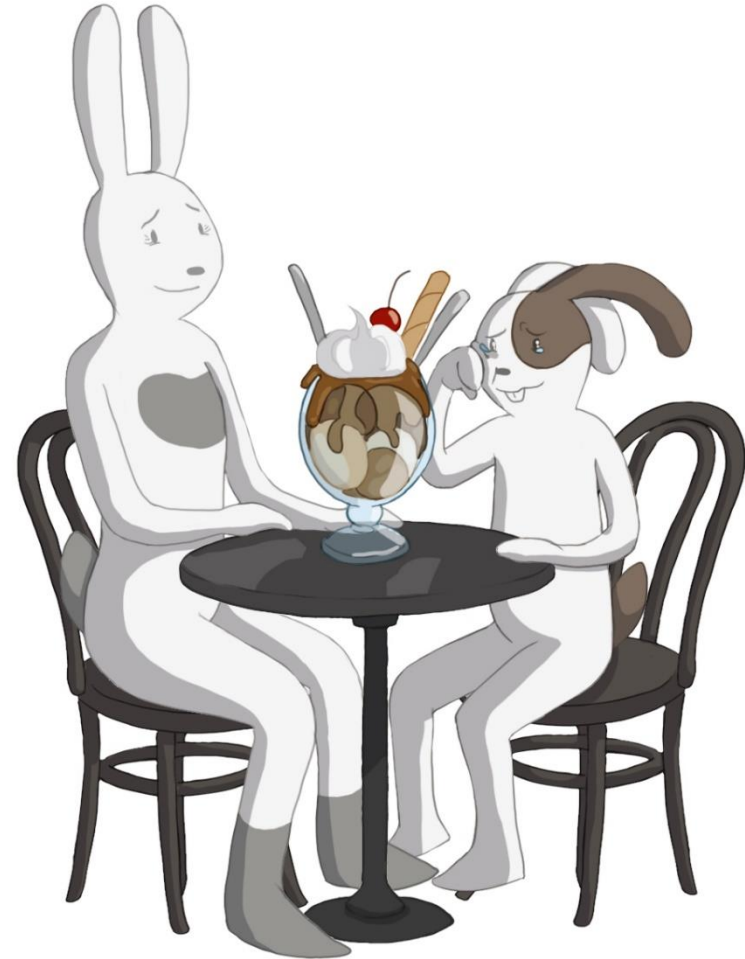
Bei Misserfolg: den Blick auf die Zukunft richten und Veränderbares ansprechen:

- Was willst du beim nächsten Mal anders machen?
- Du könntest dich verbessern, wenn du.....
- Ich glaube, wenn du etwas früher anfängst, wärst du besser



Ein Trostritual entwickeln

- Ein Ritual
 - Gibt Halt und Orientierung
 - Verdeutlicht: Wir stehen zusammen und bewältigen Schwieriges gemeinsam



Wie Sie Ihr Kind motivieren können...



Nicht jedes Kind bringt gleich viel Motivation mit!

- Es gibt kein genetisches Programm, das uns spezifisch dazu antreibt, das Rechnen, Lesen oder Schreiben zu lernen
- Begabungen und Erfahrungen sind deshalb zentral



Motivation: Bedürfnisse

Vermeiden:

- Langeweile
- Konflikte
- Blossstellung
- Hilflosigkeit

Aufsuchen:

- Spannendes
- Positive Beziehung
- Anerkennung
- Kontrolle/Kompetenz







Lob und Anerkennung - Aber wie?

Wer mit Anerkennung spart, spart am falschen Ort
(Dale Carnegie)

Allgemeines Lob / Gezieltes Lob

■ Allgemeines Lob ist gut für das Selbstwertgefühl

- Gut gemacht
- Toll!
- Super!

■ Gezieltes Lob erhöht die Motivation, ein ganz bestimmtes Verhalten zu zeigen

- Schön, dass du es nochmals versucht hast
- Toll, dass du dran geblieben bist!
- Ich finde es super, dass du nicht gleich aufgegeben hast

Kinder durch Lob stärken



**Experiment 1:
Intelligenztest 1**

Lob der Intelligenz

Lob der Anstrengung

Kein Lob

Experiment 2: Schwere
Aufgabe

Ergebnis
Experiment 2



Lob kann Kinder schwächen



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



Anerkennung anpassen...

Anerkennung an die Fertigkeiten des Kindes anpassen:

- Gute Schüler erhalten normalerweise viel Lob – manchmal für sehr wenig Anstrengung
- Schlechtere Schüler erhalten viel Kritik und frustrierende Rückmeldungen – sie bräuchten unbedingt mehr Lob für ihre Anstrengungen
- Schlechtere Schüler profitieren von positiven Rückmeldungen auf der individuellen Bezugsnorm

Uebung

Gezieltes Lob ist eine äusserst effektive Intervention, wenn sie richtig angewendet wird. Diskutiert in Gruppen für ein Kind folgende Fragen:

1. Was genau wünsche ich mir von meinem Kind / Schüler?
2. Wann zeigt dieses Kind das gewünschte Verhalten bereits in Ansätzen (den richtigen Moment erkennen!)?
3. Wie will ich das Kind loben?

Selbstständigkeit gezielt loben

«Jetzt bist du aber sehr weit alleine gekommen».

«Toll, dass du so selbstständig arbeitest, so habe ich nachher Zeit für ein Spiel.»

«Was meinst du, willst du die nächsten zwei Rechenaufgaben einmal alleine versuchen? Ich glaube, du kannst das.»

Also dass du sogar diese schwierigen Aufgaben alleine kannst, hätte ich nicht gedacht!»

Das ist doch nicht schlimm, wenn ein paar falsch sind. Mir ist es wichtiger, dass du es selbst versucht hast.»

Positives vertiefen

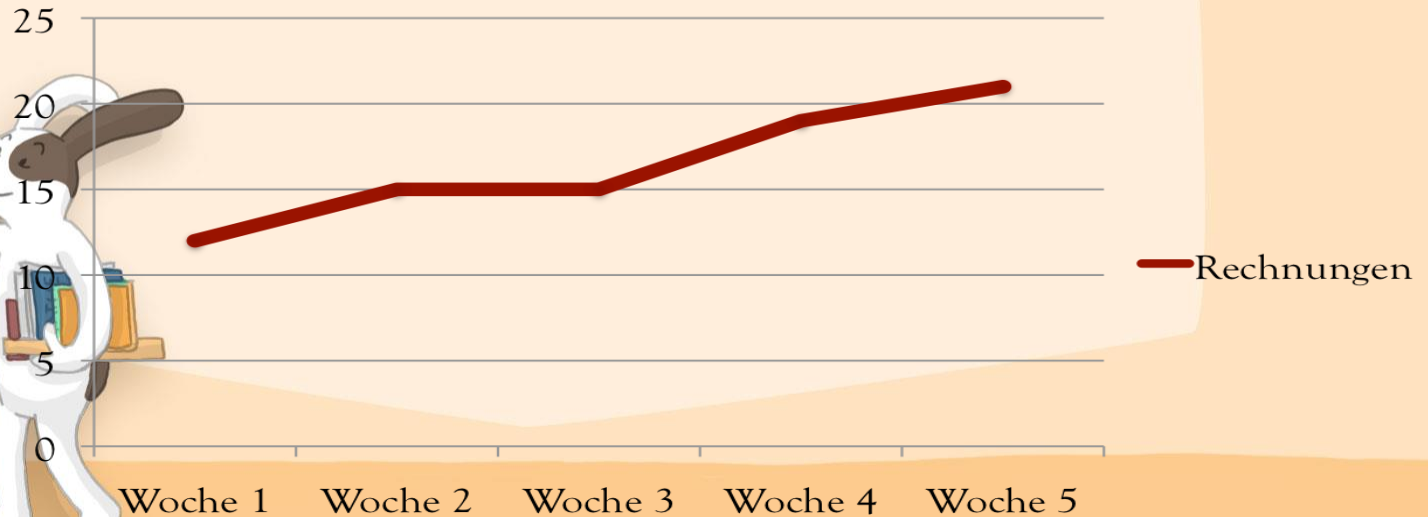
- Auf Positives aktiv und konstruktiv reagieren:
 - Fragen dazu stellen
 - Dem Kind die eigenen Anstrengungen aufzeigen
- Übung: Bei der «Was-ist-gut-gelaufen-Übung» erzählen sich Elternteil und Kind drei gute Momente des Tages
 - Erleichtert es Kind und Eltern, den Blick für positive Momente zu schärfen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



Motivationshilfen

Erfolge sichtbar machen:

Richtig gelöste Rechnungen



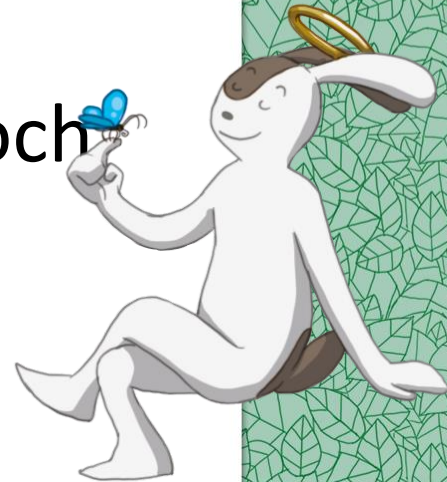
Soziale Eingebundenheit

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

Aufgabe

- Ueberlegen Sie sich in der Gruppe eine zusätzliche, konkrete Möglichkeit, wie Kinder einen Beitrag zur Familiengemeinschaft leisten könnten, durch den sie sich als noch «nützlicher» und «hilfreicher» erleben könnten



Der Wunsch zu helfen

- Menschen scheinen ein ausgeprägtes, angeborenes Bedürfnis zu haben, Hilfe zu leisten
 - Bereits 14. bis 18. Monate alte Kinder helfen ohne vorherige Übung Erwachsenen spontan in verschiedenen Situationen (Tür aufmachen, etwas auflesen, das heruntergefallen ist) (Warneken und andere, 2007; 2009)
 - Kleinkinder helfen auch dann, wenn Erwachsene das eigene Missgeschick nicht bemerken und kein Aufforderungscharakter an sie besteht (Warneken, 2013)
 - Kleinkinder im Alter von 18 bis 24 Monaten überlegen bereits, ob eine Person Hilfe «verdient» hat. Konnten Sie zuvor beobachten, wie ein Erwachsener etwas «böses» tat (eine Zeichnung zerreißen), halfen sie danach deutlich weniger (Vaish und andere, 2010)
 - 3-Jährige vermeiden es, Erwachsenen zu helfen, die einem Mitmenschen wehtun. Dabei wägen sie bereits ab, ob es sich dabei um Absicht oder Versehen handelte und richten ihr Hilfsangebot danach aus (Vaish und andere, 2010)

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)



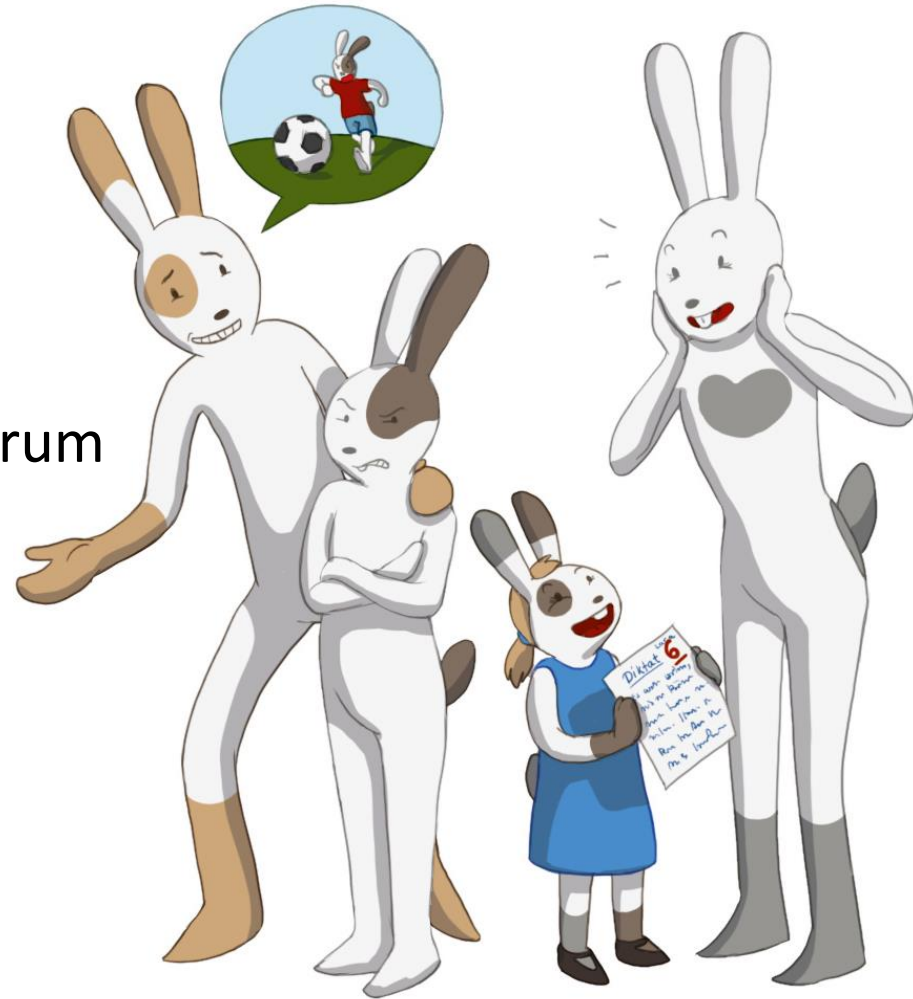
Wichtige Punkte



1. Kinder sollten lernen, Hilfe zu spenden und anzunehmen
2. Jeder sollte in die Lage versetzt werden, zu helfen und Hilfe anzunehmen – es sollten sich keine stereotypen Rollen herausbilden

Wir-Gefühl statt Konkurrenzkampf

- Gutes Miteinander ins Zentrum der Anerkennung rücken



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



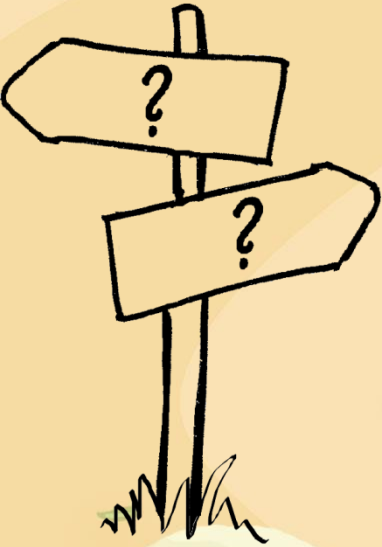
Beispiele für die Umsetzung in der Schule

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

Wegweiser-Übung

Wie sieht die Lernsituation im Coaching, im Elternhaus und in der Schule aus?



- Welche Beziehungssignale senden ich, die Lehrkraft, die Eltern während der Lernsituation?
- Wann und wie oft erfährt das Kind Anerkennung? Wie oft fühlt es sich beschämt? In welchen Situationen und durch wen?
- Erlebt das Kind Fortschritte und Erfolge? Führt es diese auf seine Anstrengung zurück? Oder erlebt es sich als hilflos?
- Wird die Lernsituation anregend gestaltet?



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.



Meine Angebote

- www.schnell-lernen.ch
- **Kinderworkshop** (Lernstrategien, Prüfungsangst)
- **Elternworkshop**
(Hausaufgabenkonflikte, clevere Lernstrategien, Selbständigkeit fördern)



Mehr Informationen



Lerncoaching Bern-Schönbühl:

- www.schnell-lernen.ch

Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl:

- www.biber-blog.com

Weiterbildung Lerncoaching:

- www.weiterbildung-lerncoaching.ch

Lernen:

- www.mit-kindern-lernen.ch