

Beobachter

Sarah Zanoni

Motivierte Kinder

Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Zusammenleben



Sarah Zanoni

Motivierte Kinder

**Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen
und Zusammenleben**

Beobachter

Die Beobachter-Fachexpertin Sarah Zanoni, Pädagogin lic. phil. I, ist Mutter, Erziehungsberaterin und arbeitet als Kinder- und Jugendcoach. Neben Kursen und Vorträgen für Eltern bietet sie auch Seminare für Fachleute an. (www.jugendcoaching.ch)

Für meinen Lebensmann und Camilla Emilia

Dank

Ein spezieller Dank gebührt meiner Mutter Pia Numi Meier, von der ich so viel im Umgang mit Kindern gelernt habe.

Ausserdem bedanke ich mich ganz herzlich für all die wertvollen Beiträge, Ideen und Hinweise, die ich von folgenden Müttern, Grossmüttern, Vätern und Fachpersonen für dieses Buch erhalten habe: Daniela Ehrler, Liliane Fanderich, Iris Frey-Schneiders, Uschi Furter, Regula Kallen, Esther Kuster, Eva Neruda Schenk, Marlis Scheffler, Susanne Schenk-Ott, Eveline Sieber, Monika Wildi, Elisabeth Wüthrich, Urs Zanoni und bei allen, die mich bei der Realisierung dieses Buches unterstützt haben.

Beobachter-Buchverlag

3., erweiterte und aktualisierte Auflage, 2012

© 2006 Axel Springer Schweiz AG

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Ursula Trümpy

Cover: Marina Raith, Picture Press

Satz: Focus Grafik

ISBN 978-3-85569-540-9

ePDF ISBN 978-3-85569-570-6

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem

Papier gedruckt.

Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung	8
Was motiviert Kinder?	9
2. Was Kinder brauchen	12
Die kindliche Entwicklung fördern	12
Was fördert die fünf Sinne?	14
Was fördert die Körperwahrnehmung und die Motorik?	17
Was fördert die Sprachentwicklung?.....	20
Was fördert das Musische und die Kreativität?.....	22
Was fördert das Raumvorstellungsvermögen?	24
Was fördert das soziale Denken und Handeln?	25
Was fördert das Selbstvertrauen?.....	27
Stress schadet auch Kindern	30
3. Warum Kinder spielen	33
Spielen ist mehr als ein Zeitvertreib	33
Spielend die Welt erobern	34
Wie Kinder spielen	36
Mädchen und Knaben	36
Jüngere und ältere Kinder	37
Einzel- und Geschwisterkinder	38
Wenn Mütter und Väter mittun	39
Was Hänschen nicht lernt	41
Alleine spielen	41
Mit Tieren, Pflanzen und Sachen sorgsam umgehen	42

Auf andere Kinder respektvoll zugehen	43
Anweisungen befolgen lernen	44
Bewegung und Sport	46
Gesundheit und Spass	47
Aktive Eltern als Vorbild	48
Die richtige Sportart für mein Kind	50
Sport im Verein	54
Drinnen und draussen – Spielideen	
für jedes Alter.....	55
Günstige Rahmenbedingungen schaffen.....	56
Beliebte Spielideen.....	57
Entspannungsspiele	66
Mach mal Pause	66
Masshalten beim Medienkonsum	67
So viel liegt drin	68
4. Motivierte Kinder im Familienalltag	69
So macht Ihr Kind freudig mit.....	69
Loben, loben, loben.....	69
Wertvolle Zeit miteinander verbringen.....	71
Kinder mitreden lassen	71
Spielsachen und interessante Materialien	73
Sinnvolle Anreizsysteme.....	75
Kinder helfen mit.....	77
Vom spielerischen Helfen zum Ämtli	77
Familienregeln aufstellen und befolgen	80
Mit Kindern unterwegs	81
So machen gemeinsame Unternehmungen Spass.....	81
Ausflüge mit Kindern	82
Ferien zu Hause	84
Sicherheit im Strassenverkehr	85

5. Schwierige Situationen meistern	87
Mit Verhaltensauffälligkeiten richtig umgehen	87
Mein Kind ist unruhig und kann sich nicht konzentrieren	87
Mein Kind ist träge und klagt über Langeweile	88
Mein Kind hat Wutanfälle und ist grob zu anderen	91
Mein Kind wird auf dem Schulweg gequält oder quält andere	95
Mein Kind ist ängstlich und hängt am Rockzipfel	96
Rechtliche Fragen	99
Unfälle, Verletzungen, Haftungsfragen	99
6. Als Eltern stressfreier leben	101
Mangelware Zeit und Energie	101
Organisation, Zeitmanagement und Unterstützung	101
Paarbeziehung trotz Elternschaft.....	104
Wenn beide Elternteile berufstätig sind	106
Schwierigkeiten im Alltag managen	109
Ungestört telefonieren	110
Einkaufen ohne Zwischenfälle	111
Kein Stress am Mittagstisch	112
Ausziehen und Anziehen	114
Hausaufgaben mit Erfolg erledigen	116
Kranke Kinder bei Laune halten	118
Anhang	121
Beratungsstellen, Kurse, Betreuung	121
Weitere Links	124
Buchtipps	125

Vorwort

Als Erziehungsberaterin und Mutter bin ich permanent mit Fragen des Familienalltags konfrontiert: Warum kann unser Dreijähriger nicht mal eine Stunde lang alleine spielen? Wie bringe ich meine Tochter dazu, besser zu gehorchen? ...

Kinder erleben die Welt aus ihrer ganz eigenen Perspektive. Da kommt es schnell mal zu Konflikten. Aber wer bereit ist, sich in sein Kind hineinzusetzen, wer es bewusst in Alltagshandlungen einbezieht und Situationen schafft, die es dem Kind erlauben, sich selbst und Neues auszuprobieren, macht schon vieles richtig. Hauptsache, Sie bewahren Geduld und Humor und schaffen Räume für Verspieltheit.

Von diesen einfachen, in der Praxis leicht umsetzbaren Möglichkeiten handelt das vorliegende Buch. Das Schlüsselwort heisst Motivation. Denn nur wer motiviert ist, ist auch bereit, zu lernen oder sich auf etwas Unbekanntes einzulassen – das gilt für Ihr Kind genauso wie für Sie selbst. Dass Sie dabei einige kleinere und grössere Hürden nehmen müssen, liegt auf der Hand.

Auf der Grundlage einer gesunden und positiven Eltern-Kind-Beziehung schaffen Sie es aber, dass Ihr Kind diese Hindernisse vertrauensvoll überwinden lernt und seinen Weg gehen kann. Ihre Aufgabe ist es, Ihr Kind dabei zu begleiten. Und Begleitung heisst nicht, alle Steine wegzuräumen, sondern dem Kind zu helfen, die Hürden zu bewältigen. «Hilf mir, es selbst zu tun!», lautet die Botschaft des Kindes an uns Eltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben.

Ich wünsche Ihnen bei dieser Aufgabe viel Motivation – und viel Erfolg.

Sarah Zanoni
Aarau, im Juni 2012

1. Einführung

Wichtige Alltagsmomente

Kinder zu motivieren ist einfacher, als man glaubt. Eltern denken häufig zu weit: Sie planen grosse Aktivitäten, die mit viel Aufwand und Kosten einhergehen – und sind enttäuscht, wenn Tochter und Sohn trotzdem unzufrieden sind. Denn Kinder wollen nicht bloss am Wochenende Action und Spass haben. Wichtiger sind ihnen die vielen kleinen Momente im Alltag: die Zeiten zwischen dem Aufstehen und dem Kindergarten, kurz vor dem Mittagessen, auf der Autofahrt ins Einkaufszentrum oder zwischen Zähneputzen und Schlafengehen. Ebenfalls unnötig sind spezielle Förderprogramme – es sei denn, ein Kind hat aufgrund einer diagnostizierten Entwicklungsverzögerung Bedarf an zusätzlicher Unterstützung. Der Haushalt zum Beispiel ist ein ideales Lernfeld mit einem Rundum-Übungsangebot.

Kinder sind Persönlichkeiten

Wenn Sie Ihr Kind motivieren möchten, gilt es, einige Grundregeln zu beachten. Die wichtigste: Kinder geben selber vor, womit sie zu motivieren sind. Sie machen dann gut mit, wenn sie ihre Stärken ausleben können. Bei ihren schwächeren Seiten hingegen brauchen sie Geduld, Unterstützung und das Lob für kleine Fortschritte. Sie als Eltern sind gefordert, die kindlichen Signale richtig zu deuten. Denn: Kinder wollen ernst genommen werden in ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass Kinder ihrerseits Erwachsene ernst nehmen. Anregungen, wie sich dies umsetzen lässt, finden Sie in Kapitel «Was Kinder brauchen».

Kinder motivieren heisst Kinder spielen lassen. Denn das Spiel ist ihre Domäne. Es ist – im Gegensatz zu unserer erwachsenen Vorstellung davon – kindliche Wirklichkeit. Stellen Sie Ihrem Kind deshalb genügend Raum und Zeit fürs Spiel zur Verfügung. Wenn andere Kinder

oder Sie als Eltern mitspielen, wird Ihr Kind viele Ideen schöpfen und später schneller bereit sein, sich auch mal alleine zu beschäftigen. Bei Ihren alltäglichen Verrichtungen lassen sich Kinder gut integrieren – und sind motivierte kleine Helferinnen und Helfer. Bedingung ist, dass Sie als Eltern bereit sind, Zeit zu investieren. Ihr Einsatz wird belohnt werden, weil Ihr Kind schneller selbständig wird. Lassen Sie sich von Kapitel «Warum Kinder spielen» inspirieren.

Falls Ihr Kind sich gerade nicht so verhält, wie Sie es wünschen, ist Motivationsarbeit angesagt. Aus der kindlichen Perspektive handelt es sich meist um schwierige Situationen, die es zu bewältigen gilt – helfen Sie ihm dabei. Anleitungen dazu finden Sie in den Kapiteln «Motivierte Kinder im Familienalltag» und «Schwierige Situationen meistern».

Zu guter Letzt: Nichts beeinträchtigt die Motivation so sehr wie gestresste Eltern. Wer in eine gute Zeit- und Arbeitsplanung, aber auch in regelmässige Pausen und Erholungsmomente investiert, kann viel ruhiger mit schwierigen Situationen umgehen. Wie dies trotz einem vollen Familienpensum realisierbar ist, lesen Sie im Kapitel «Als Eltern stressfreier leben».

Mach mal Pause

Was motiviert Kinder?

Was ist mit «Motivation» gemeint? Der Begriff «Motivation» beschreibt alle Beweggründe, die die Handlungen und Entscheidungen einer Person beeinflussen. Wenn wir also unsere Kinder dahingehend beeinflussen wollen, dass sie sich gesund entwickeln, ausgeglichen sind und sich im Familienalltag konstruktiv verhalten, dann müssen wir uns schon etwas einfallen lassen. Und doch: Es ist verblüffend, wie einfach das geht. Bedingung ist lediglich, dass wir als Eltern uns für die Welt unserer Kinder interessieren. Am besten gelingt dies,

In die Kinderwelt eintauchen

wenn wir unser Kind in seinem Tun und Lassen beobachten. Was mag es besonders, was braucht es, wo sind seine Stärken? So ist es auch viel eher möglich, ihm Beschäftigungsmöglichkeiten anzubieten, auf die es eingehen mag. Wer die Welt mit Kinderaugen zu sehen versucht, versteht plötzlich, weshalb es für ein Kind schwierig ist, lange am Tisch zu sitzen, warum die spaltbreit offene Zimmertür beim Einschlafen hilft und weshalb es lustiger ist, halbnackt durch die Wohnung zu rennen, als sich gleich wieder anzuziehen.

So motivieren Eltern ihr Kind

So gehts

Gutes Verhalten loben

Mitspielen, zeigen, was man alles machen kann

In alle Arbeiten und Tätigkeiten einbeziehen

Eigenen Perfektionismus zeitweise beiseitestellen

Anreize schaffen

Fürs Kind da sein – viele kurze Momente sind besser als wenige lange

Konflikte gemeinsam lösen lernen: zuhören, Unterstützung anbieten, Lösung suchen und umsetzen

Klar und ruhig sagen, was vom Kind erwartet wird

Altersgerechte Erwartungen haben

Gelassenheit, Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes

So nicht

Gutes Verhalten nicht beachten oder abwerten

Erwarten, dass das Kind selber zu spielen beginnt

Dem Kind verbieten, in der Nähe zu sein oder mitzuhelfen

So weiterleben wollen wie vor der Geburt des Kindes

Gutes Verhalten als selbstverständlich betrachten

Keine Zeit haben, nicht zuhören, das Kind abweisen oder auf später vertrösten

Anschreien, schimpfen, aufs Kind einreden, physische Gewalt, im Kind Schuldgefühle wecken

Anweisung in Frageform, falsche Körpersprache, Zynismus

Glauben, dass das Kind den Eltern mutwillig schaden will

Förderstress und falscher Ehrgeiz

Wenn wir uns eine solche Sichtweise aneignen können, sind wir auch in der Lage, unsere Kinder dort abzuholen, wo sie sind: im Spiel, in der sinnlichen Wahrnehmung, in der selbstvergessenen Beschäftigung. Denn Kinder motivieren heisst Kinder verstehen.

Das bedeuten die Symbole



Spiele aller Art bedeuten die Welt für Kinder. Bei diesem Symbol erhalten Sie Impulse für spannende Aktivitäten drinnen und draussen.



Vieles geht auf einmal ganz einfach, wenn man es nur richtig anpackt. Hier finden Sie den Dreh in Alltagsfragen.



Eltern sein kann man nirgends lernen – und ehe man weiss, wies geht, sind die Kinder gross. Hier finden Sie Hinweise, Infos und Zusammenhänge, die so manches ins richtige Licht rücken.