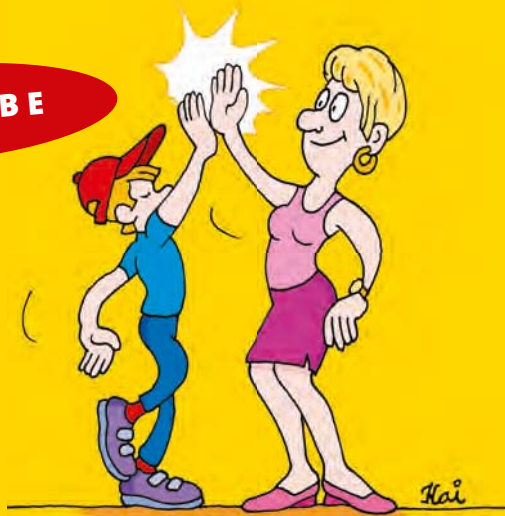


BEN FURMAN

Gut gemacht!

Das „Ich schaffs!“-Programm für Eltern und andere Erzieher

LESEPROBE



CARL  AUER
LebensLust

Titelzeichnung: Kai Kujasalo
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012
ISBN 978-3-89670-859-5
© der deutschen Ausgabe 2012: Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel »Olen ylpeä sinusta!
Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille«
bei Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki
© Ben Furman und Tapani Ahola, 2012

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Danksagung _____	8
Vorwort _____	9
1 Wow!	
Kinder loben und eine positive Entwicklung fördern ____	11
Danken _____	14
Lob aus der Gerüchteküche _____	16
Lob ohne Worte _____	18
Lob durch Fragen _____	20
Lob für den Versuch _____	22
Spielerisches Loben _____	24
Aversion gegen Lob _____	26
Eifersucht auf das Lob anderer _____	28
Vergleichendes Loben _____	32
2 Lass mich in Ruhe!	
Mit unerwünschtem Verhalten umgehen _____	35
Der Kontakt _____	39
Der Wunsch _____	41
Die Begründung _____	43
Die Ermutigung _____	47
Der Vertrag _____	49
3 Am selben Strang ziehen –	
Kooperation zwischen Erwachsenen stärken _____	53
Tipp 1: Hüten Sie sich davor, andere Erwachsene zu kritisieren _____	56
Tipp 2: Fördern Sie von vornherein die gute Zusammenarbeit _____	57

Tipp 3: Gemeinsam kommt man weiter _____	59
Tipp 4: Bitten Sie um Rat _____	60
Tipp 5: Sprechen Sie über das Erlernen von Fähigkeiten – nicht über Probleme _____	62
Tipp 6: Für den Fall, dass eine härtere Gangart notwendig ist _____	64
Tipp 7: Verwandeln Sie einseitige Kritik in einen Dialog	66

4 Ich schaff's! Kreative Möglichkeiten, Kindern bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen _____	69
Welche Fähigkeit soll das Kind erlernen? _____	72
1) Achten Sie darauf, dass es bei der Fähigkeit um das Aneignen eines richtigen Verhaltens geht _____	72
2) Sorgen Sie dafür, dass die Fähigkeit konkret, klar definiert und realistisch ist _____	73
Kinder motivieren _____	75
1) Ermutigen Sie das Kind, selbst herauszufinden, welche Fähigkeit es lernen soll _____	75
2) Sprechen Sie von »wir« statt »ich« _____	76
3) Begründen Sie Ihren Wunsch _____	76
4) Schlagen Sie dem Kind vor, den Erfolg gemeinsam zu feiern _____	77
5) Sorgen Sie dafür, dass das Lernen Spaß macht _____	77
Kinder unterstützen _____	78
5 Schreien oder nicht schreien? Kindern beibringen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen _____	79
Vermitteln Sie dem Kind, wie es die Verantwortung für sein Handeln übernehmen kann _____	81
Schritt 1: Sprechen Sie mit dem Kind über den Vorfall _____	81
Schritt 2: Helfen Sie dem Kind zu verstehen, warum sein Verhalten falsch war _____	82
Schritt 3: Helfen Sie dem Kind bei der Überlegung, wie und wofür es sich entschuldigen soll _____	83

<i>Schritt 4: Helfen Sie dem Kind herauszufinden, wie es den Schaden wiedergutmachen kann _____</i>	84
<i>Schritt 5: Bitten Sie das Kind zu versprechen, dass es so etwas nicht noch einmal tut, und helfen Sie ihm zu überlegen, durch welche Maßnahmen es das Versprechen auch halten kann _____</i>	86
<i>Schritt 6: Fragen Sie das Kind, wie es sich gegenüber einem anderen Kind verhalten würde, das etwas Ähnliches getan hat oder gerade tun will _____</i>	87
<i>Was tun, wenn Kinder nicht zugeben, dass sie etwas Falsches getan haben? _____</i>	89
Zusammenfassung _____	91
Literatur und Materialien _____	95
Bücher und Materialien _____	96
Weiterführende Literatur _____	97
Hilfreiche Internetseiten _____	97
Über den Autor _____	99

Danksagung

Alle Ideen und Prinzipien in diesem Buch entstammen der 30-jährigen Zusammenarbeit mit meinem Kollegen und Freund Tapani Ahola. Ihm gebührt an dieser Stelle mein aufrichtiger Dank.

Vorwort

Dieses Buch soll Sie mit lösungsorientierten Kommunikationstechniken vertraut machen, durch die Sie Ihre Beziehung zu Kindern verbessern und somit mehr Freude an der Kindererziehung gewinnen können. Es ist für alle Erwachsenen gedacht, die Kinder großziehen oder die sich in irgendeiner Form an der Erziehung beteiligen. Es ist sowohl für Familien (Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, Stiefeltern etc.) geeignet als auch für alle anderen Erwachsenen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit mit der Erziehung von Kindern zu tun haben (Erzieherinnen, Lehrer, Rektoren, Sporttrainer etc.). Ich verwende in diesem Buch den Ausdruck »Kinder« unabhängig vom Alter – für Vorschulkinder bis hin zu Jugendlichen bzw. Heranwachsenden.

Das erste Kapitel widmet sich dem Thema, wie man Kinder lobt, motiviert und wie man ihnen dankt und positives Feedback gibt. Lob ist wahrscheinlich die allereffektivste Art, Kinder zu beeinflussen, aber in der Praxis gestaltet sich das richtige Loben nicht immer so einfach, wie man denken könnte. Wenn Lob nicht mit Sensibilität und Bedacht eingesetzt wird, kann es seinen Zweck möglicherweise verfehlen, wirkungslos bleiben oder sogar nach hinten losgehen. Sie werden hier eine Vielfalt von Wegen kennenlernen, wie man Kinder lobt und ermutigt, und Sie werden außerdem praktische Tipps an die Hand bekommen, wie man Kinder so loben kann, dass es auch wirklich funktioniert.

Im zweiten Kapitel geht es darum, wie man auf Kinder Einfluss ausübt – wie man also zum Beispiel mit Kindern spricht, wenn man sie zu etwas bewegen will, das sie nicht tun möchten, oder wenn man beabsichtigt, Kinder von einem bestimmten Verhalten abzubringen, das sie trotz all Ihrer Bemühungen weiterhin an den Tag legen. Sie werden die Fünf-Finger-Regel kennenlernen, die Sie daran erinnern wird, Ihre Worte so zu wählen, dass Sie ihre Botschaft übermitteln können, ohne die

Stimme zu erheben, ohne mit Konsequenzen zu drohen oder die Kinder mit Bestechungsangeboten zu überreden.

Der dritte Abschnitt widmet sich der Zusammenarbeit zwischen den Erwachsenen, die an der Erziehung eines Kindes beteiligt sind. Meinungsverschiedenheiten zwischen den Erwachsenen, die ein Kind gemeinsam erziehen, sind häufig, und wenn sie nicht aufgelöst werden, eskalieren sie leicht zu Streitigkeiten. In diesem Kapitel werden Sie praktische Anregungen finden, wie Sie Erziehungskonflikte vermeiden und die Zusammenarbeit mit anderen Erwachsenen bei der Erziehung des Kindes verbessern können.

Das vierte Kapitel informiert Sie darüber, wie Sie Kindern helfen können, ihre emotionalen und Verhaltensprobleme zu lösen. Sie werden einen kreativen, logischen, Schritt für Schritt durchführbaren Ansatz erlernen, mit dem Sie Kindern helfen können, alle möglichen Arten von Problemen und Schwierigkeiten loszuwerden.

Kapitel fünf handelt von Situationen, in denen ein Kind etwas Unangemessenes, Falsches oder Verbotenes getan hat. Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie anhand von sechs Schritten konstruktiv und effektiv auf das Fehlverhalten von Kindern reagieren können.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihr Selbstvertrauen als Elternteil oder als in der Kinderfürsorge Tätiger stärken kann und dass ich Sie davon überzeugen kann, dass Kindererziehung – auch wenn bestimmte Kinder eine wirkliche Herausforderung darstellen – nicht nur inspirieren, sondern sogar richtig Spaß machen kann.

Ben Furman
Juni 2012

1 *Wow!* Kinder loben und eine positive Entwicklung fördern

Es ist wichtig, Kinder zu loben – nicht nur, weil Lob ihr Selbstvertrauen stärkt, sondern vor allem auch deshalb, weil positives Feedback die effektivste Art ist, wie wir Erwachsenen das Verhalten von Kindern beeinflussen können. Durch Loben können wir bei Kindern das erwünschte Verhalten bewusst und gezielt hervorrufen und bestärken.

Jeder Erwachsene weiß, wie man Kinder loben kann, und kann Dinge sagen wie:

Ich bin stolz
auf dich!

*Ich hab
dich lieb!*

Gut gemacht!

Du bist ein
Schatz!

Einfach
super!

*Das war echt nett
von dir!*

Kleine Kinder reagieren besonders positiv auf Lob – egal, auf welche Art und Weise man sie lobt. Aber wenn sie größer werden, wird das Loben etwas anspruchsvoller. Ältere Kinder zeigen sich manchmal sogar irritiert oder genervt, wenn Erwachsene Anstalten machen, sie zu loben.

Kinder unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie auf Lob reagieren. Manche Kinder freuen sich schon über die kleinste Andeutung eines Lobes sehr, während es für andere entscheidend darauf ankommt, *wie* man sie lobt.

Vorsicht ist geboten bei inflationärem Einsatz von Lob. Wenn Sie ein Kind zu häufig oder immer auf dieselbe Weise loben, kann Ihr positives Feedback leicht seine Wirkung verlieren, und für das Kind klingt das Lob dann nicht mehr ehrlich gemeint.

Die beste Art, Ihre Kompetenzen im Loben von Kindern zu verbessern, besteht darin, Ihr Repertoire zu erweitern und unterschiedliche Arten des Lobes anzuwenden. Je mehr Lobvarianten Sie zur Verfügung haben, umso angenehmer wird es für Sie sein, Kinder zu loben, und umso eher können Sie sicher sein, dass das Lob auf den Punkt trifft und seinen gewünschten Effekt erzielt.

Danken

Sich zu bedanken ist eine ganz natürliche Art, Kindern ein positives Feedback zu geben. Sie können das leicht annehmen, und als Extrapbonus gewinnt das Bedanken für Kinder, denen man gedankt hat, an Selbstverständlichkeit und sie lernen, sich anderen gegenüber auch so zu verhalten. Danken ist eine nützliche soziale Fähigkeit, die sich auf alle Beziehungen positiv auswirkt.

Toll, dass du dein Zimmer aufgeräumt hast!

Vielen Dank, dass du deiner Schwester bei den Hausaufgaben geholfen hast!

Danke, dass du deine Pflichten schnell erledigt hast!

*Wie nett von dir,
dass du mir beim
Abwasch hilfst!*

*Vielen Dank, dass du
leise warst, als ich
gerade telefoniert habe!*

Danke, dass du
deinen Teller in die
Spülmaschine
gestellt hast!

Übung:

Nehmen Sie sich vor, eine Woche einem Kind für alles Mögliche zu danken, auch für Dinge, die es sowieso tun muss. Beobachten Sie, wie sich Ihr Dank auf das Kind und die Beziehung zwischen Ihnen und dem Kind auswirkt.

Lob aus der Gerüchteküche

Mit »Lob aus der Gerüchteküche« meine ich, dass ein Erwachsener, statt mithilfe eines direkten Lobes, das Kind durch eine dritte Person indirekt lobt. Zum Beispiel lobt die Mutter ihr Kind dem Vater gegenüber, die Oma gegenüber dem Opa oder ein Lehrer gegenüber den Eltern – und zwar so, dass das Kind mithören kann:

Die Mutter erzählt der Großmutter am Telefon, während das Kind in Hörweite ist:

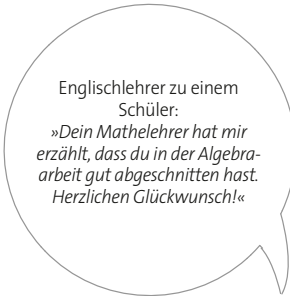
»Ich bin stolz auf Marie. Sie hat sich um ihren kleinen Bruder gekümmert, als ich am Computer was arbeiten musste.«

Der Vater zu seinem Kind:

»Du hast deine Hausaufgaben schnell erledigt, als du von der Schule nach Hause gekommen ist. Gut gemacht! Ich werde es der Mama gleich erzählen, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt.«

Kindergartenerzieherin zur Mutter:

»Daniel, darf ich deiner Mama die Neuigkeiten erzählen? Daniel hat heute zum ersten Mal ganz toll mitgegessen. Er hat seinen Teller aufgegessen und sogar ein bisschen Salat genommen. Das war einfach super!«



Englischlehrer zu einem Schüler:
»Dein Mathelehrer hat mir erzählt, dass du in der Algebraarbeit gut abgeschnitten hast. Herzlichen Glückwunsch!«


Übung: Probieren Sie es aus, zu loben, indem Sie äußern, was andere ihnen zugetragen haben. Sie können

1. das Kind gegenüber einem anderen Erwachsenen loben, während das Kind zuhören kann,
2. ihm etwas Gutes erzählen, das ein anderer Erwachsener Ihnen über das Kind gesagt hat, oder
3. ihm mitteilen, dass Sie vorhaben, einem anderen Erwachsenen etwas Gutes über das Kind zu erzählen.

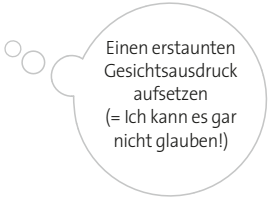
Wenden Sie das *Lob aus der Gerüchteküche* auch auf Erwachsene an – zum Beispiel, indem sie Ihren Ehepartner gegenüber Ihrer Schwiegermutter loben oder einen Kollegen gegenüber einem anderen Kollegen. Sie werden sehen, dass diese Art, durch Weitererzählen zu loben, auf Erwachsene ähnlich positive Effekte hat wie auf Kinder.

Lob ohne Worte

Viele Kinder – und vor allem Heranwachsende – reagieren auf nonverbales Lob besser als auf ausgesprochenes Lob. Man kann ein Kind auch ohne Worte auf vielfältige Weisen loben, zum Beispiel so:



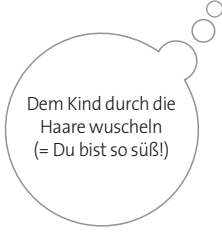
In die Hände
klatschen
(= Bravo!)



Einen erstaunten
Gesichtsausdruck
aufsetzen
(= Ich kann es gar
nicht glauben!)



Daumen
hochstrecken
(= Gut gemacht!)



Dem Kind durch die
Haare wuscheln
(= Du bist so süß!)

High five
machen – also
mit dem Kind
die Handflächen
aufeinander-
klatschen
(= Ja!)

Einen anderen
Erwachsenen bitten, sich
anzusehen, was das Kind
gemacht hat
(= Ich bin stolz auf dich!)

Etwas, das das
Kind gemacht hat,
fotografieren
(= Tolles Ergebnis!)

Übung: Vereinbaren Sie mit Ihren Familienmitgliedern bzw. mit den Kindern, mit denen Sie arbeiten, eine Geste oder ein Zeichen, mit dem Sie sich gegenseitig loben und ermutigen können, wann immer es angebracht ist. Setzen Sie diese Geste häufig ein und ermuntern Sie die anderen, es Ihnen gleichzutun.

Lob durch Fragen

Letztendlich lobt man Kinder doch immer deshalb, weil man ihnen helfen will, stolz darauf zu sein, was sie getan, gesagt oder gedacht haben. Auf seine eigenen Aktionen stolz zu sein, erzeugt in Kindern den Wunsch, in Zukunft wieder ähnlich zu handeln.

Loben durch Fragen ist häufig eine effektivere Art und Weise zu erreichen, dass man auf seine Leistungen stolz ist, als es direkte Formen des Lobes sind. Hierbei lobt der Erwachsene das Kind nicht direkt, sondern hilft ihm, Stolz auf seine Leistung zu sein, indem er sich neugierig zeigt und Fragen über das Erreichte stellt.

Mutter zu ihrem Kind:

»Dieses Ausmalbild ist sehr gut gelungen. Das schafft nicht jeder. Wie hast du das nur gemacht?«

Vater zu seinem Kind:

»Du hast deine Hausaufgaben heute nicht erst auf den letzten Drücker gemacht. Ich weiß, dass dir das nicht leichtfällt. Wie hast du das geschafft?«

Vorschullehrerin zu einem Kind:

»Du hast es geschafft, dich zu beherrschen, auch als Jan dich gepiesackt hat. Wie hast du das geschafft? Was hast du zu dir selbst gesagt, um ruhig zu bleiben?«

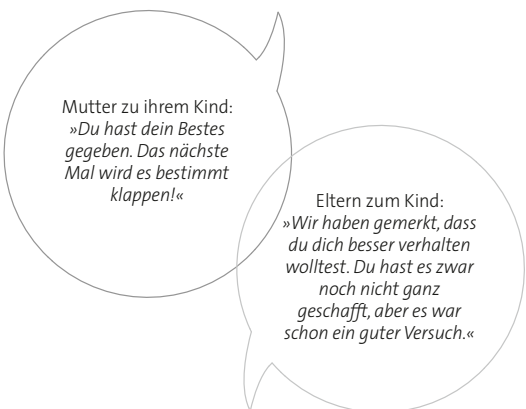
Musiklehrer zu einem Schüler im Instrumentalunterricht:

»Wie hast du das gemacht? Wie hast du es geschafft, dass es diesmal richtig geklappt hat? Wie genau hast du das angestellt?«

Übung: Versuchen Sie, Kinder durch Fragen zu loben. Zeigen Sie Neugier über etwas, das das Kind Ihrer Meinung nach gut gemacht hat, und versuchen Sie dann herauszufinden, was genau es gemacht (oder gedacht) hat, das ihm geholfen hat, sich so zu verhalten. Versuchen Sie, dem Kind zu entlocken, welche Gedanken es gehabt hat und was es unternommen hat, um erfolgreich zu sein. Beobachten Sie, inwiefern ihre neugierigen Fragen das Kind und die Beziehung zwischen Ihnen und dem Kind beeinflussen. Wenden Sie diesen Ansatz auch mal bei Erwachsenen an!

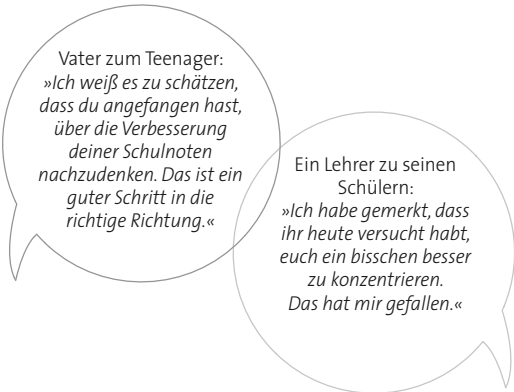
Lob für den Versuch

Für Eltern liegt es nahe, ihre Kinder zu loben, wenn sie sich wie erwünscht benommen haben, aber ein Lob kann auch in Situationen eingesetzt werden, in denen ein Kind das erwünschte Verhalten *noch* nicht in dem Ausmaß an den Tag gelegt hat, wie die Erwachsenen es gerne hätten, in denen es aber den Versuch gemacht hat, sich richtig zu verhalten.



Mutter zu ihrem Kind:
»Du hast dein Bestes gegeben. Das nächste Mal wird es bestimmt klappen!«

Eltern zum Kind:
»Wir haben gemerkt, dass du dich besser verhalten wolltest. Du hast es zwar noch nicht ganz geschafft, aber es war schon ein guter Versuch.«



Vater zum Teenager:
*»Ich weiß es zu schätzen,
dass du angefangen hast,
über die Verbesserung
deiner Schulnoten
nachzudenken. Das ist ein
guter Schritt in die
richtige Richtung.«*

Ein Lehrer zu seinen
Schülern:
*»Ich habe gemerkt, dass
ihr heute versucht habt,
euch ein bisschen besser
zu konzentrieren.
Das hat mir gefallen.«*

Übung:

Nehmen Sie sich vor, eine Woche lang Ihr Kind zu ermutigen, indem Sie es loben, wann immer Sie Zeichen dafür erkennen können, dass es vorhat oder versucht, sich in der erwünschten Weise zu verhalten. Beobachten Sie, wie sich diese Ermutigung auf das Kind auswirkt.

Spielerisches Loben

Kinder zu loben ist wichtig, und es gibt keinen Grund, warum man es nur in einer trockenen oder langweiligen Art tun sollte. Kinder lieben es, wenn die Erwachsenen das Lob mit etwas Humor würzen.

Mutter zu ihrem Kind, das ihr ein gemaltes Bild zeigt: »Das hast du selbst gemacht? Das kann nicht sein! Ich traue meinen Augen nicht!«

Vater zu seinem Kind, als es ihm von einer guten Prüfungsnote erzählt:
»Du willst deinen Alten wohl auf den Arm nehmen! Das kann ja gar nicht sein, dass du ein Genie bist, denn ich bin nie eins gewesen!«

Mutter zu ihrem Kind, das gut in der Schule ist:
»Du musst wohl meine Gene abbekommen haben!«

Vater zu seinem Kind:
»Offensichtlich bin ich also ein großartiger Vater! (Und auf die Frage des Kindes, wie das zu verstehen sei:) Ich muss ein großartiger Vater sein, sonst hätte ich ja nicht so ein schlaues Kind großziehen können!«

Großmutter zur Mutter, die ihr vom Enkel erzählt, der Angst vor Hunden hat, es aber fertiggebracht hat, einen zu streicheln:
»Wirklich? Und das war wirklich kein Plüschhund?«

Tante zu einem Kind:

»Ich hoffe, keiner bekommt heraus, dass du so geschickt bist, denn ich bin zwar schon erwachsen, krieg das aber immer noch nicht richtig hin!«

Lehrer zum Schüler:

»Wie kommt es, dass das so gut gelaufen ist? Du musst wohl begabt sein oder so.«

Übung: Diskutieren Sie mit anderen Erwachsenen darüber, wie man Kinder spielerisch loben kann. Sprechen Sie darüber, wie Ihre Eltern, Großeltern oder andere Erwachsene in Ihrer Kindheit Sie humorvoll gelobt haben. Tauschen Sie mit den anderen auch ihre Erinnerungen darüber aus, was das beste positive Feedback war, dass Sie jemals von einem anderen bekommen haben.

Lesen Sie weiter im neuen Buch von Ben Furman:



Ben Furman

Gut gemacht!

Das „Ich-schaffs!“-Programm
für Eltern und andere Erzieher

Aus dem Englischen

von Nicola Offermanns

99 Seiten, Kt, 2012

€ (D) 14,95/€ (A) 15,40

ISBN 978-3-89670-859-5

Erhältlich im Buchhandel oder auf www.carl-auer.de

Dieses Buch, das auf dem bekannten Motivationsprogramm „Ich schaffs!“ beruht, ist nicht nur für Eltern geschrieben, sondern auch für Großeltern, Onkel, Tanten, Lehrer, Erzieher – kurz: für alle, die sich an der Erziehung von Kindern beteiligen.

Der finnische Psychiater Ben Furman vermittelt in klaren Worten und gut nachvollziehbar fünf lösungsorientierte Schlüssel, die das Verhältnis zwischen Erwachsenen und Kindern verbessern helfen. Sie zeigen

- wie man Kinder richtig lobt
- wie man Kinder dazu bringt, das zu tun, was man von ihnen erwartet (ohne Schreien, Überreden oder Drohungen)
- wie man als Erziehender mit anderen Erwachsenen gut kooperiert
- wie man Kindern helfen kann, Probleme zu überwinden
- wie man konstruktiv auf Situationen reagiert, in denen Kinder etwas Falsches oder Verbotenes getan haben.

Ein optimistisches Buch mit vielen praktischen Tipps, die die Freude am Umgang mit Kindern steigern – auch dann, wenn sie einmal besonders schwierig scheinen.



Ben Furman ist Psychiater, systemischer Psychotherapeut und international gefragter Referent. Sein Erfolgsprogramm „Ich schaffs!“ wurde in 15 Sprachen übersetzt. Es umfasst neben Fachbüchern für Lehrer, Psychotherapeuten und Erzieher auch Arbeitsbücher und Plakate für Kinder und ihre Eltern.



**Mehr Informationen direkt auf Ihr
Smart-Phone oder Tablet: www.carl-auer.de**