

Ben Furman

Gut gemacht! Das »Ich- schaffs!«-Programm für Eltern und andere Erzieher

Aus dem Englischen von Nicola Offermanns

2012

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

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!*

Du bist ein
Schatz!

Gut gemacht!

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!*

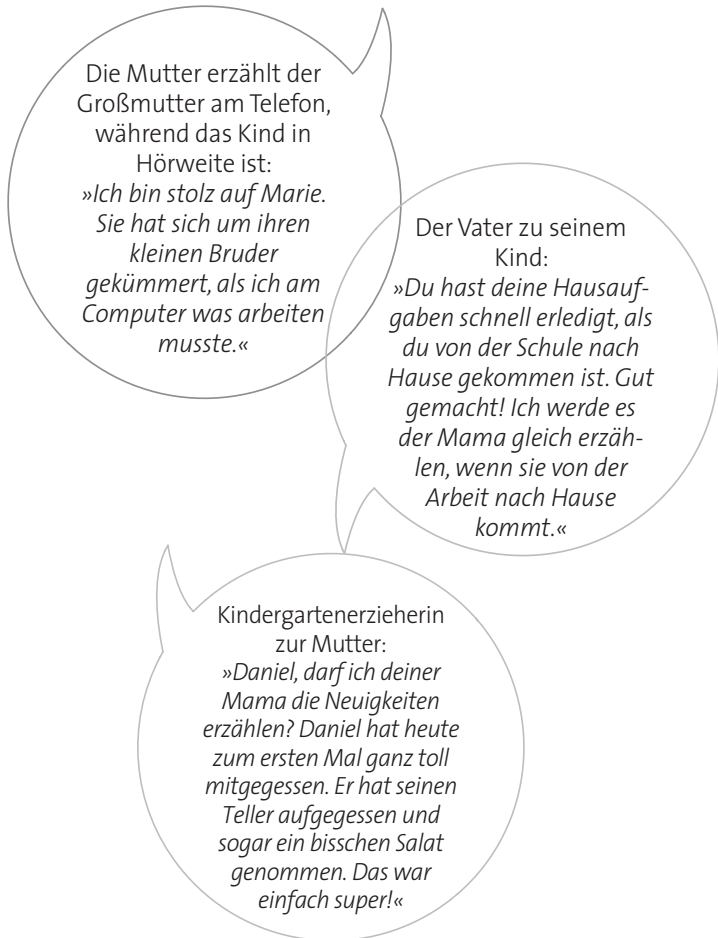
Danke, dass du
deinen Teller in die
Spülmaschine
gestellt hast!

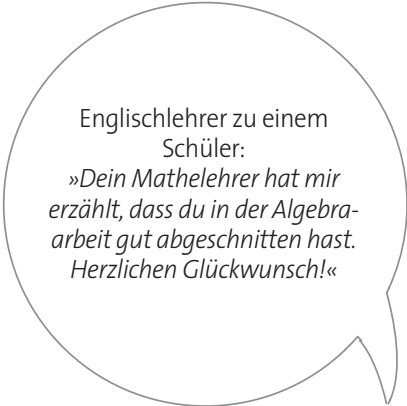
Übung:

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:





Engischlehrer zu einem
Schüler:
*»Dein Mathelehrer hat mir
erzählt, dass du in der Algebra-
arbeit gut abgeschnitten hast.
Herzlichen Glückwunsch!«*

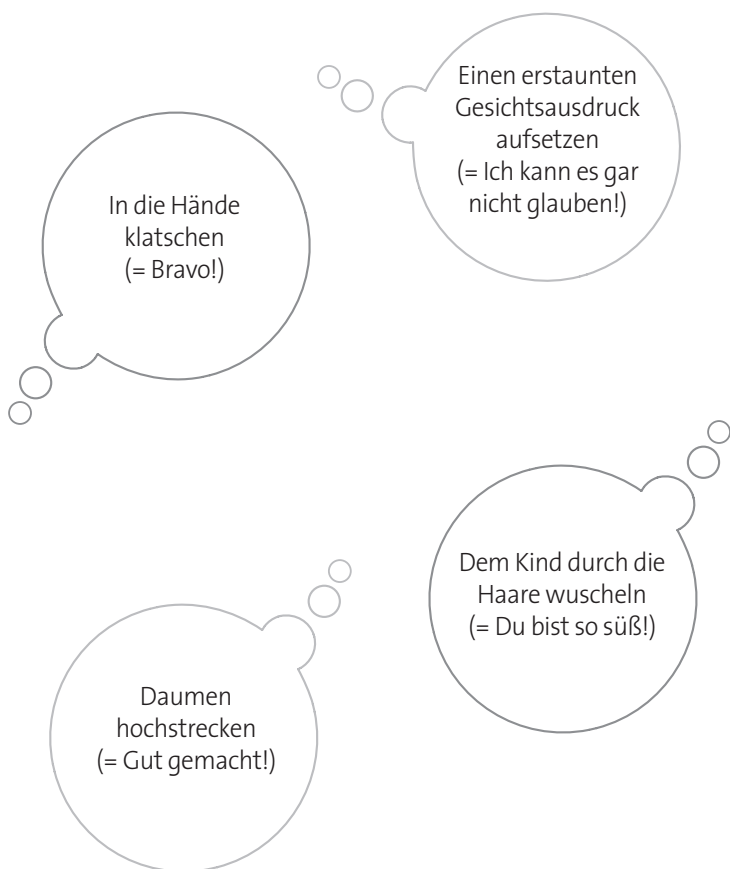
Übung: Probieren Sie es aus, zu loben, indem Sie äußern, was andere ihnen zugetragen haben. Sie können

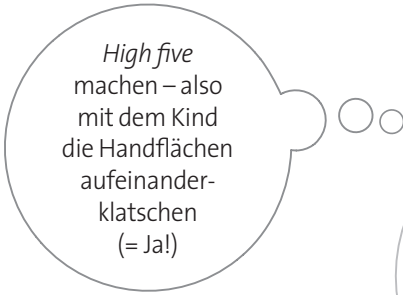
1. das Kind gegenüber einem anderen Erwachsenen loben, während das Kind zuhören kann,
2. ihm etwas Gutes erzählen, das ein anderer Erwachsener Ihnen über das Kind gesagt hat, oder
3. ihm mitteilen, dass Sie vorhaben, einem anderen Erwachsenen etwas Gutes über das Kind zu erzählen.

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.

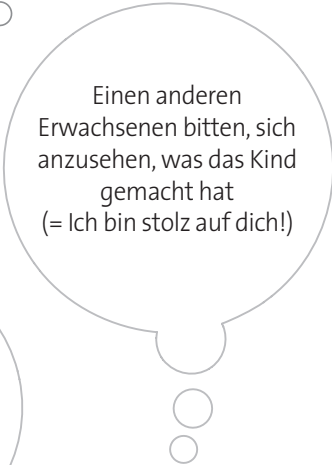
Lob ohne Worte

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:





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?«

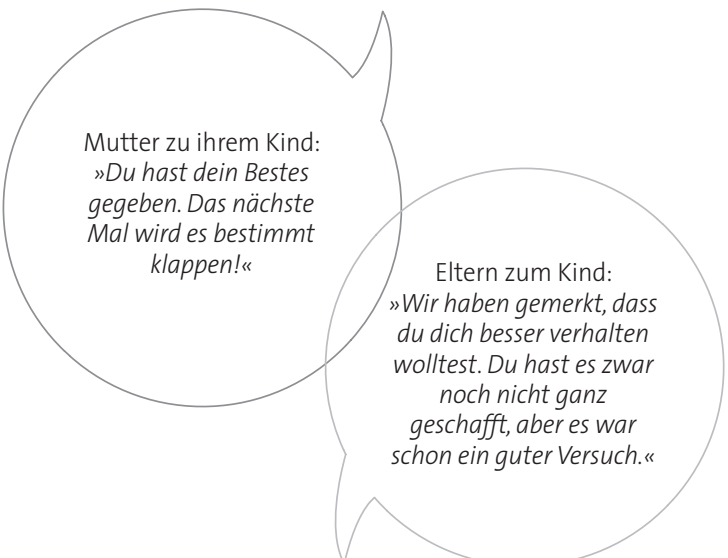
Musiklehrer zu einem Schüler im Instrumentalunterricht:

»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!

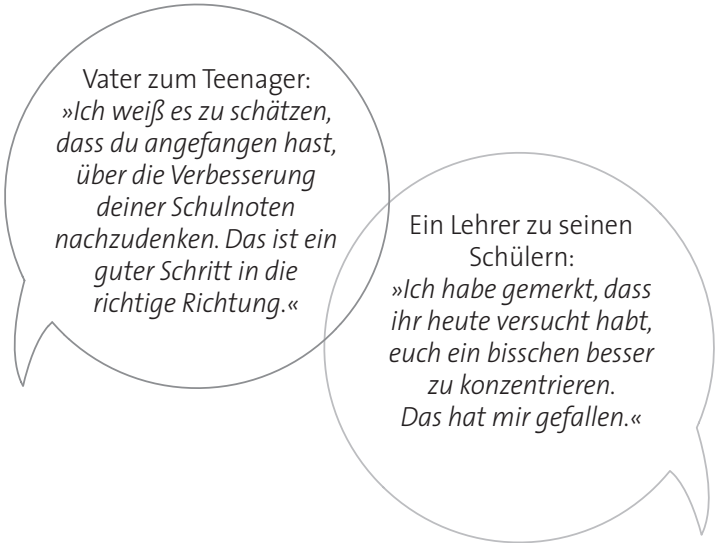
Lob für den Versuch

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.