

VIA-Elterntraining

Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

Wie wird unsere Beziehung besser?

Das finde ich schön an dir:

Den Fokus auf das Positive lenken und durch Lob verstärken

Entstehung negativer Beziehungsmuster

Die Eltern stellen eine Aufforderung an das Kind.

⇒ *Das Kind befolgt die Aufforderung nicht.*

⇒ Die Eltern stellen erneut ihre Aufforderung.

⇒ *Das Kind befolgt die Aufforderung nicht.*

⇒ Die Eltern beginnen zu drohen.

⇒ *Das Kind folgt weiterhin nicht.*

⇒ Eltern und Kind stecken in einer *Beziehungssackgasse*.

- Kommt das Kind einer Aufforderung nicht nach, wird dies oft als Verweigerung, Unwillen, mangelnde Hilfsbereitschaft, Provokation etc. verstanden.
- Die Reaktion des Kindes kann zu einer negativen Befindlichkeit der Eltern führen (Ratlosigkeit, Traurigkeit, Resignation, mangelndes Zutrauen in eigene Erziehungskompetenz etc.).
- Vielfach zeigen die Eltern dann Reaktionen wie: Nachgeben, Bestrafung, Aggression, Ignorieren, Reduzierung positiver Rückmeldung an das Kind etc.
- Diese Reaktionen können beim Kind wiederum zu einer negativen Befindlichkeit führen (Orientierungslosigkeit, niedriges Selbstwertgefühl, Gefühl fehlender Wertschätzung, Traurigkeit, Aggression etc.).
- Wenn sich der oben beschriebene Ablauf häufig wiederholt, können negative Beziehungsmuster entstehen (Unwohlsein im Umgang miteinander, Gefühl gegenseitiger Geringschätzung bzw. mangelnder Unterstützung, Gefühl gegenseitiger Kontrolle, Machtkämpfe etc.).

Entstehung positiver Beziehungsmuster

Die Eltern stellen eine Aufforderung an das Kind

⇒ Das Kind befolgt die Aufforderung.

⇒ Beide wenden sich nach der Befolgung der Aufforderung anderen Beschäftigungen zu.

- Kommt das Kind einer Aufforderung unmittelbar nach, kann diese Reaktion als Signal der Hilfsbereitschaft, Achtung vor dem Anliegen der Eltern etc. verstanden werden.
- Die Reaktion des Kindes kann zu einer positiven Befindlichkeit der Eltern führen (Entspannung, Freude am Kind, Gefühl der Belohnung / Lust zu belohnen, Akzeptanz/Aufbau von Selbstwertgefühl/-vertrauen in eigene pädagogische Fähigkeiten etc.).
- Die positive Befindlichkeit zeigt sich wiederum in den Reaktionen der Eltern (nehmen die Unterstützung ihres Kindes wahr, lächeln ihr Kind an, loben das Kind für das Befolgen der Aufforderung, zeigen dem Kind ihre Freude etc.).
- Die Reaktionen der Eltern wiederum führen zu einer positiven Befindlichkeit des Kindes (Stolz, Freude, Aufbau von Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten, Gefühl wertgeschätzt zu sein, Motivation auch in Zukunft Aufforderungen zu befolgen, etc.).
- Wenn sich der oben beschriebene Ablauf wiederholt, können positive Beziehungsmuster entstehen (Spaß aneinander und miteinander, Gefühl gegenseitiger Verlässlichkeit und Wertschätzung, Teamgefühl etc.).

Das finde ich schön an dir: Den Fokus auf das Positive lenken und durch Lob verstärken

Was durch Lob verändert wird

- Lob dient als Rückmeldung und vermittelt dem Kind: „Meine Eltern sind stolz auf mich und zufrieden mit dem, was ich tue.“
- Lob dient dem Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Es setzt an den Stärken des Kindes an.
- Lob schafft eine schöne Atmosphäre und verbessert die Beziehung zwischen Eltern und Kind.
- Lob dient als Motivation. Die Wahrscheinlichkeit, dass durch Lob beachtetes Verhalten in Zukunft weiterhin oder häufiger gezeigt wird, steigt.

Formen des Lobes

- Lob muss nicht immer durch Worte geschehen. Anerkennung und Honorierung können auch Gesten sein. Zum Beispiel: Auf die Schulter klopfen, Lächeln, Streicheln, Hochheben des Daumens oder ein Augenzwinkern.

Empfehlungen fürs Loben

- Loben Sie Ihr Kind, beispielsweise **wenn** es etwas gut macht, freundlich ist, Aufforderungen nachkommt, hilft, sich bei einer Sache Mühe gibt, ausreden lässt, an etwas gedacht hat, teilt, etwas selbstständig erledigt, eine gute Idee hat oder sich in einer Situation weniger problematisch verhält als üblicherweise.
- Loben Sie Ihr Kind für **kleine Dinge** und für **Teilschritte**, beispielsweise wenn es sich bei den Hausaufgaben nach einer Aufforderung sofort an den Schreibtisch setzt.
- Loben Sie Ihr Kind **auch für Dinge die selbstverständlich sind**, vor allem dann, wenn das Kind entsprechendes Verhalten nicht immer zeigt.

Kinder sind nicht anders als Erwachsene!

Die Motivation und das Selbstwertgefühl von Eltern, die für ihre tägliche (selbstverständliche?) Arbeit von ihrem Vorgesetzten gelobt werden, wird steigen.

Das gilt auch für den Familienalltag:

Anerkennung für tägliches Kochen, Aufräumen, Einkaufen etc. sind wichtige Zeichen der Wertschätzung.

- Loben Sie Ihr Kind unmittelbar (**zeitnah**). Je klarer das Lob im Zusammenhang mit einem bestimmten Verhalten steht, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Kind das Verhalten weiterhin zeigt.
- Loben Sie Ihr Kind, **so oft es geht**. Lob nutzt sich nicht ab, wenn es für das Kind in nachvollziehbarem Zusammenhang mit dem eigenen Verhalten steht.
- Benennen oder zeigen Sie Ihrem Kind **konkret**, was Sie gut finden. So kann Ihr Kind verstehen, was es genau tun muss, um Sie zufrieden und glücklich zu machen.

Positive Beispiele:

„Super, dass du deinen Teller selbstständig in die Küche gebracht hast.“

„Diese Seite hast du sehr schön geschrieben. Ich kann an deiner ordentlichen Schrift genau erkennen, dass du dir viel Mühe gegeben hast.“

Beispiel für eine unspezifische Rückmeldung:

„Heute war ich mit dir zufrieden.“

- Loben Sie **authentisch**. Das heißt: Seien Sie aufmerksam und loben Sie nicht nebenbei, loben Sie dann, wenn Sie es auch wirklich ernst meinen und unterstreichen Sie Ihr Lob mit Mimik und Gestik, z. B. durch ein Lächeln.
- Vermischen Sie **nie Lob und Kritik** miteinander.

Negative Beispiele:

„Es ist schön, dass du allein die Hausaufgaben gemacht hast, aber beim nächsten Mal musst du es noch ordentlich machen.“

„Na siehst du, es geht doch.“

„Warum nicht gleich so?“

- Loben Sie Ihr Kind auch dann, wenn es sich Freude und Stolz über ein Lob nicht anmerken lässt.

Was ist, wenn mein Kind das Lob nicht annimmt? Denken Sie daran:

Manchmal muss sich das Kind erst daran gewöhnen.

Manchmal steht auch ein niedriges Selbstbewusstsein hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten oder eine übersteigerte Selbsterwartung im Wege.

Aber immer hört sich ein Lob gut an, wenn die Regeln beachtet werden und... immer übernehmen Sie mit Ihrem Lob eine Vorbildfunktion für Ihr Kind und andere!

Hausaufgaben

- Machen Sie sich auf die Suche nach lobenswerten Situationen und professionalisieren Sie Ihre Fähigkeiten zu loben!
- Führen Sie Protokoll (siehe Arbeitsblatt).
- Besprechen Sie am Abend mit Ihrem Kind die Situationen, die gut gelaufen sind. Achten Sie darauf, dass das Lob nicht durch ein ABER geschmälert wird.
- Lassen Sie Situationen, die nicht gut gelaufen sind, in Ihrer Rückmeldung unbeachtet.
- Beobachten Sie, wie Sie sich selbst mit dem Lob fühlen und beobachten Sie bei Ihrem Kind, ob Sie erkennen können, was Ihr Lob auslöst.

Protokollbeispiel

Datum: 22.11.2007

Das war heute super:

Kai hat mir heute geholfen, das Geschirr abzuräumen.

Kai hat sich bei mir für seinen motzigen Ton bei den Hausaufgaben entschuldigt.

So habe ich reagiert:

Ich habe mich bei Kai für seine Mithilfe nach dem Mittagessen bedankt.

Ich habe Kai gesagt, dass ich seine Entschuldigung annehme, mir aber beim nächsten Mal gleich einen anständigen Ton wünsche.

So hat mein Kind reagiert:

Kai hat mich angeschaut und gelächelt.

Kai hat meinen Kommentar mit einem etwas mauligen „o. k.“ erwidert.

Arbeitsblatt

Protokoll zum Loben

Protokoll zum Loben
Datum:
1. Das war super:
2. So hat mein Kind reagiert:
3. So habe ich reagiert: