



humboldt

ANDREA MICUS · GÜNTHER HOPPE

Jedes Kind kann stark sein

So führen Sie Ihr Kind in
ein selbstbewusstes und
glückliches Leben

Für Eltern von 8- bis
14-jährigen Schulkindern

Inhalt

Einleitung	10
Stärken stärken – das pädagogische Zugseil für erfolgreiche Kinder	14
Stärken erkennen und darauf vertrauen	21
Acht Kinder, acht Probleme: Erfahrungsberichte, Tests und Tipps	24
Mobbing	25
„Noch nachts höre ich, wie die anderen über mich lachen!“	25
Was ist los mit Tanja?	29
Warum wird Tanja gemobbt?	32
So kann man Tanja helfen!	35
Das rät der Experte	37
Der Mobbingtest: Ist Ihr Kind ein Mobbingopfer? ..	39
Was Mobbingopfer selbst tun können	41
Was Eltern tun können	42
Was Eltern unbedingt vermeiden sollten	43
Mediensucht	44
„In Computerspielen bin ich der Held!“	45
Was ist los mit Christopher?	45
Ist Christopher medien süchtig?	49
So kann man Christopher helfen!	53
Das rät der Experte	56

Der Suchtttest: Ist Ihr Kind onlinesüchtig?	58
Was Eltern tun können	63
Aggressivität und Gewalt	65
„Ich mache alles platt, was sich mir in den Weg stellt!“	66
Was ist los mit Paul?	67
Warum ist Paul aggressiv?	71
So kann man Paul helfen!	72
Das rät der Experte	76
Der Aggressivitätstest: Neigt Ihr Kind zu aggressivem Verhalten?	78
Was Eltern tun können	79
Auffälliges, störendes Verhalten	80
„Manege frei – ich komme!“	81
Was ist los mit Malte?	82
Warum stört Malte?	87
So kann man Malte helfen!	88
Das rät der Experte	90
Der Störenfried-Test: Hat Ihr Kind den Hang zu stören?	93
Was Eltern tun können	94
Prüfungsangst	96
„Eigentlich kann ich gar nichts!“	97
Was ist los mit Nina?	99
Hat Nina Prüfungsangst?	101
So kann man Nina helfen!	102
Das rät der Experte	105

Der Prüfungsangsttest: Wann leidet Ihr Kind an Prüfungsangst?	108
Was Eltern tun können	109
Zehn Dinge, die Sie auf jeden Fall beachten sollten	111
Konzentrationsschwäche	112
„Ich kann mir das alles einfach nicht merken!“ . . .	114
Was ist los mit Benita?	115
Warum kann sich Benita nicht konzentrieren?	116
So kann man Benita helfen!	118
Das rät der Experte	120
Der Konzentrationstest: Hat Ihr Kind Konzentrationsprobleme?	125
Was Eltern tun können	126
Unsicherheit	128
„Ich habe immer Angst, dass ich etwas falsch mache!“	129
Was ist los mit Jana?	130
Woher kommt die Unsicherheit?	133
So kann man Jana helfen!	135
Das rät der Experte	136
Der Unsicherheitstest: Ist Ihr Kind unsicher?	141
Was Eltern tun können	141
Fehlende Leistungsbereitschaft	147
„Meine Mutter regelt das schon!“	148
Was ist los mit Fabian?	149
Warum hat Fabian „keinen Bock“?	152
So kann man Fabian helfen!	153
Das rät der Experte	156

Der Leistungsverweigerungstest: Neigt Ihr Kind zu fehlender Leistungsbereitschaft?	160
Was Eltern tun können	161

Sieben Strategien, die Kinder stark machen

1. Geborgenheit pflegen – Lebensallianz mit dem Kind	163
Zusammenhalt zeigen	164
Atmosphäre schaffen	165
Das Wirgefühl beginnt zu zweit	166
Andersartigkeit akzeptieren!	166
Unfrieden vermeiden	167
Zuversicht verbreiten	168
2. Positive Verhaltensmuster verstärken –	
Lob statt Strafe	169
Vorbild sein	172
Verantwortung übertragen	172
Konsequent sein	173
Zeit schenken	174
3. Ich-Botschaften und aktives Zuhören einüben	175
Beispiele für Ich-Botschaften	176
Die Vorteile von Ich-Botschaften	177
Beispiele für aktives Zuhören	179
Die Vorteile von aktivem Zuhören	180
So hören Sie aktiv zu	180
4. Zielvereinbarungen treffen	181
So formulieren Sie eine Zielvereinbarung	182
5. Selbstständigkeit fördern	186
Zwei Beispiele	186

Regeln schaffen Sicherheit	187
So viel wie möglich selbstständig erledigen lassen	187
Bestätigen Sie Ihr Kind!	188
Stärken bei Misserfolg	188
6. Konflikte strategisch lösen	189
Nach den Ursachen fragen	190
Deeskalieren	191
Die Perspektive wechseln	191
Nicht vorverurteilen	192
Respekt bewahren	192
Verschiedene Wege zulassen	193
Außenstehende heranziehen	193
7. Rechtzeitig den Akku aufladen	194
Ruheinseln schaffen	196
Ursachen erkennen	197
Für Bewegung sorgen	197
Die Ernährung umstellen	198
Fördern, nicht überfordern	198
Dem Alltag Rhythmus geben	199
Anhang	200
Internetadressen – eine kleine Auswahl	200
Zum Schluss	202
Register	203

Stärken stärken – das pädagogische Zugseil für erfolgreiche Kinder

Das Herz des jungen Albert Einstein gehörte der Musik. Er mochte gern das Violoncello. Doch trotz fleißigen Übens kam er aus den Kinderschuhen des Cellospielens nicht heraus. Er war ganz offenbar nur mittelmäßig begabt und egal, wie viel Zeit und Geld man noch investiert hätte, ein höheres Niveau als „Musizieren für den Hausgebrauch“ hätte er nicht erreichen können.

Sein wahres Talent lag in den Naturwissenschaften. Auf diesem Gebiet richtig gefördert, von Professoren, die seine Stärke erkannten, stieg er zum bedeutendsten Physiker der Neuzeit auf.

Was lehrt uns das?

Ganz einfach: Viele Bemühungen verlaufen im Sande. Sie kosten Kraft und Ressourcen, ohne jemals den entsprechenden Erfolg zu bringen. Erst wenn man in seine eigenen Stärken investiert, wird etwas Besonderes daraus.

Stellen Sie sich vor, was mit einem Kind passiert, das in einem Unterrichtszweig schlecht ist, sagen wir in Sprachen, konkret Deutsch und Englisch. Es bekommt schlechte Noten, geht erst in den Förderunterricht, später zur Nachhilfe. Mühsam hangelt es sich schließlich auf eine knappe

Vier. Und die Angst, es doch nicht zu schaffen, begleitet es das ganze Schuljahr hindurch.

Dasselbe Kind ist aber ein prima Mathematiker. Im Matheunterricht rechnet es wie ein Wirbelwind, beherrscht Kopfrechnen perfekt und löst kniffligste Textaufgaben. „Superbegabt“, findet der Lehrer.

Können Sie sich vorstellen, wie dieses Kind leistungsmäßig durchstarten würde, wenn die vielen Stunden, die nahezu vergeblich in die Bewältigung des Englisch- und Deutschstoffes gehen, künftig in die Mathematik gesteckt würden? Es hätte eine Bestnote im Zeugnis und könnte vielleicht sogar

Würden ihre Stärken gestärkt, könnten unsere Kinder richtig durchstarten.

einen Preis bei einem Wettbewerb wie „Jugend forscht“ gewinnen. Alles wäre möglich, wenn Eltern und Schule diese Stärke stärken würden. Aber das Gegenteil ist der Fall. Schule und Elternhaus sorgen dafür, dass alle Gedanken nur darum kreisen, was das Kind nicht kann. Doch das blockiert, macht klein und unsicher.

Stellen Sie sich vor, Sie wären eine hervorragende Sekretärin, aber eine schlechte Balletttänzerin. Doch alle Welt würde sich nur darum bemühen, aus Ihnen eine Ballerina zu machen. Stunde um Stunde müssten Sie üben und jeder spräche Sie darauf an, warum Sie den Spitzentanz so schlecht beherrschen. Täglich attestierte man Ihnen Ihre Unbeweglichkeit, mangelnde Begabung und schlechte tänzerische Technik. Über Ihre prima Arbeit als Sekretärin verlöre aber niemand ein Wort. Glauben Sie, es ginge

Ihnen gut? Nein, innerhalb kürzester Zeit läge ihr Selbstbewusstsein garantiert am Boden und Sie würden sich unfähig und hilflos fühlen.

Und genau so fühlen sich auch die Kinder, bei denen in der Schule nur die Schwächen Beachtung finden. Es wird gebüffelt, gelernt, geschimpft und getadelt und nur dorthin gesehen, wo es ganz finster aussieht.

Erfolgreiche Lehrer graust es dabei. In ihren Augen haben Erwachsene – Eltern wie Lehrer – das Einmaleins des Motivierens nicht gelernt. Denn es gibt einen todsicheren Weg aus dem Dilemma und der heißt: Stärken stärken! Das ist das pädagogische Zugseil, das Menschen erfolgreich und leistungsstark sein lässt.

Bei uns Erwachsenen entwickelt es sich ganz häufig von selbst. Man ergreift den Beruf, an dem man Freude hat. Man sucht einen Ausbildungsplatz nach seinen Begabungen und Interessen aus. Wer nicht gut mit Menschen umgehen kann, entscheidet sich nicht für einen Ausbildungsplatz in einem Dienstleistungsunternehmen mit reichlich Kundenverkehr, sondern arbeitet lieber in einer ruhigen EDV-Abteilung.

Wir laden uns die Menschen ein, die wir mögen. Wir machen den Sport, der uns liegt. Niemand hat Spaß am Tennis, wenn er ein schlechtes Ballgefühl hat und nie trifft. Er legt den Schläger schnell aus der Hand und konzentriert sich auf eine andere Sportart. Wir kaufen die Kleidung, die uns steht, die unsere Stärken hervorhebt, die wohlgeformten Beine, die geraden Schultern, den flachen Bauch. Die

Problemzonen kaschieren wir. Niemand soll sie sehen. Wir wollen uns nicht bloßstellen.

Unsere Kinder stellen wir aber täglich bloß, indem wir ihnen ihre Schwächen vorhalten. Täglich. Und das Schlimmste: Man verbessert so gut wie nichts damit. Viel effizienter ist es, wenn wir uns um die Stärken unserer Kinder kümmern und diese ausbauen.

Hat Ihr Kind Freude an der Mathematik, der Musik, am Englischsprechen, dann hat es auch Freude am Lernen. Es wird Erfolge haben und deshalb noch mehr motiviert werden, weiter zu lernen. Und das ist eine garantierte Aufwärtsspirale in den Schulerfolg.

Bestimmt denken Sie jetzt: Doch was wird aus den anderen Fächern? Es kann doch keinen Schulabschluss mit nur einer Eins in Mathe geben? Sie haben recht!

Natürlich müssen auch Englisch und Deutsch, Geschichte und Geografie gelernt werden. Natürlich gehören auch diese Fächer zum Bildungskanon eines Kindes. Aber erinnern Sie sich an unsere anfängliche Botschaft, an das pädagogische Zugseil, das heißt: Stärken stärken! Denn wenn ein Kind in Mathe eine Rakete ist, wird es gern zur Schule gehen, Freude haben, etwas zu lernen. Es wird Lob bei den Freunden bekommen und Anerkennung bei den Eltern. Es wird ein selbstsicheres Auftreten haben und sich durch einen Misserfolg in einem anderen Fach nicht mehr nach unten ziehen las-

Ein Kind, das super in Mathe ist und dafür gelobt wird, lässt sich durch eine schlechte Deutschnote nicht herunterziehen.

sen. „Eine Fünf in Deutsch! Blöd gelaufen. Das darf mir nicht noch mal passieren. Aber das wird es auch nicht, denn ich bin gut genug, das zu ändern. Denn ich kann etwas! Denn ich bin stark!“

Verstehen Sie die Botschaft? Sie lautet: Schwächen schwächen mehr, Stärken stärken mehr.

Wer an der starken Seite eines Kindes arbeitet, entzieht den Schwächen die Aufmerksamkeit. Sie verlieren an Bedeutung, werden nebensächlich.

Erinnern Sie sich an Albert Einstein. Wirkliche Förderung ist nur da möglich, wo man sich auf seine Begabungen, seine Stärken verlassen kann. Ansonsten verpuffen sie im Nichts.

Sie müssen keinen Albert Einstein großziehen, aber ein Kind, das Spaß hat am Lernen, das Neugier entwickelt und Unbekanntes erforschen möchte.

„Aber mein Kind steht in keinem Fach wirklich gut da“, möchten Sie jetzt einwerfen. Sie glauben nicht, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter irgendwo zu besonderen Leistungen fähig ist?

Ach ja! Vergessen Sie für einen Moment die Schule. Verlassen Sie das Wertesystem von Noten und stillsitzen können. Setzen Sie sich am besten an einen ruhigen Platz und beobachten Sie Ihr Kind.

Wie schön es mit sich selbst spielen kann! Hoch konzentriert baut es gerade einen Rennwagen aus bunten Kunststoffklötzchen zusammen, und jeder Handgriff sitzt. Ist das nicht großartig?

Register

- Aggressivität 65
 –, Expertenratschläge 76
 –, Maßnahmen gegen 72
 –, -(s)test 78
 –, Tipps für Eltern 79
 –, Ursachen 65, 71
 Aktives Zuhören 175, 179
 Akzeptanz 166
 Angst 21, 96, 129, 164
 Anti-Mobbing 31
 Aufgabenverteilung 168
 Außenseiterrolle 32
- Bauchschmerzen 26, 28
 Belohnung 157
 –, -(s)systeme 173
 Beratungsstellen 41
 Bestätigung 188
 Bestrafung 169
 Bewegtes Lernen 197
 Bewegung 80, 96, 111, 121, 197
- Computer 44
 –, -spiele 50, 63
- Cybermobbing 25
- Deeskalation 191
 Du-Botschaften 176
- Einstein, Albert 14
 Empathie 191
 Entspannung 195
 Erfolg 14, 21, 56, 104, 136, 147 f., 153
 –, -(s)erlebnisse 89, 142, 152
- Ernährung 198
 Erziehungsberatungsstellen 54
- Fallbeispiele 24
 Fernsehen 44, 63, 91
 Freiräume 146, 166
 Freizeitgestaltung 197
- Geborgenheit 163
 Gehirn 121
 Gewalt 65

- Grenzen 137
 –, setzen 91, 95, 169, 187
- Handy 64
 Harmonie 167
- Ich-Botschaften 92, 175
 Internet 44, 63
- Konfliktlösung 65, 74, 165, 189
 Konsequenz 173
 Konzentrationsschwäche 112
 –, Expertenratschläge 120
 –, Konzentrationstest 125
 –, Maßnahmen gegen 118
 –, Tipps für Eltern 126
 –, Ursachen 116, 120
 Körperliche Symptome 28, 31, 97, 101
- Leistungsbereitschaft
 –, fehlende 147
 –, Expertenratschläge 156
 –, Leistungsverweigerungstest 160
 –, Maßnahmen gegen 153
 –, Tipps für Eltern 161
 –, Ursachen 152
 Leistungsdruck 83, 100, 105, 113
 Leistungsfähigkeit 22
 Leistungsverweigerungstest 160
 Lernrhythmus 199
 Lob 169, 188
- Mediensucht 44
 –, Expertenratschläge 56
 –, Maßnahmen gegen 53
 –, Suchtttest 58
 –, Symptome 52
 –, Tipps für Eltern 63
 –, Ursachen 49
 Misserfolg 65, 152, 188
 Mobbing 25, 145
 –, Expertenratschläge 37
 –, Maßnahmen gegen 35
 –, -opfer 32
 –, Selbsthilfe 41
 –, -tagebuch 41
 –, -täter 33
 –, -test 39
 –, Tipps für Eltern 42
 –, Ursachen 32

- Motivation 152, 156
–, fehlende 152
Motivieren 16
Mut 104, 142
–, machen 109, 143, 184, 189
- Nachhilfe 114
Nährstoffmangel 122
- Perspektivwechsel 191
Positive Verstärkung 169
Positivsätze 144
Probleme 24
Prüfungsangst 96
–, Expertenratschläge 105
–, Maßnahmen gegen 102
–, -test 108
–, Tipps für Eltern 109
–, Ursachen 101
Pubertät 121, 190
Punkteplan 157
- Rat von Außenstehenden 193
Regeln 187
–, und Absprachen 144
Reizüberflutung 95, 120
- Respekt 192
Rituale 127, 166, 199
Ruhe 123
–, -phasen 110, 196
- Sandwichkind 82, 89
Schuldszuweisungen 192
Schulische Leistung 14, 20
Schwächen 16
–, erkennen 22
Selbstbewusstsein 92, 109, 133, 137, 171
Selbstständigkeit 186
Selbstvertrauen 135
–, mangelndes 21
SMART-Regeln 182
Sorgen 121
Spielen 127
Stärken 14 f., 18 ff., 22
–, auf Stärken vertrauen 21
–, erkennen 21
–, und Schwächen 14
Störendes Verhalten 80
–, Expertenratschläge 90
–, Maßnahmen gegen 88
–, Störenfried-Test 93
–, Tipps für Eltern 94
–, Ursachen 87

- Störenfried-Test 93
- Strategien, die stark machen
162
- Streitschlichter 73
- Stress 195
- , -abbau 194
- , -ursachen 197
- Suchttest 58
- Talent 14, 19
- Überforderung 88, 97, 98,
115, 142, 186, 187, 196,
198
- Umzug 71
- Unsicherheit 128, 164
- , Expertenratschläge 136
- , Maßnahmen gegen 135
- , -(s)test 141
- , Tipps für Eltern 141
- , Ursachen 133
- Urvertrauen 164
- Verantwortung 172
- Vereinbarungen treffen
173
- Vertrauen 126, 137, 172
- , in das Kind 23
- , -(s)verhältnis 55
- Vorbildfunktion der Eltern
154, 172, 194
- Wirgefühle 166
- Zeit, gemeinsame 174
- Zielvereinbarung 181
- , Vertragsbeispiel 184
- Zusammenhalt 164
- Zuversicht 168
- Zuwendung, emotionale
136