

ElternLehre® und Schule & Elternhaus präsentieren

Was Kinder stark macht

Selbstvertrauen und Selbstwert von
Kindern im Alltag fördern

(nach F. Grolimund)

Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach



Eltern Lehre®
Mehr wissen – sicherer erziehen

S&E

mit-Kindern-lernen.ch

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

Was Kinder stark macht



gehalten von: Bettina Déneraud
www.schnell-lernen.ch



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Vortragsinhalt



- Widerstandskraft: Mit Misserfolgen und Problemen umgehen
- Motivation: Wie kann sie gefördert werden?
- Lob und Anerkennung – Aber wie?
- Soziale Eingebundenheit: Das Kind ist Teil einer Gemeinschaft, die es braucht und trägt
- Helfen stärkt Kinder und fördert eine optimistische Grundhaltung
- Umsetzung in der Schule

Was tun Sie bereits, um Ihr Kind zu stärken?



Kindern Widerstandskraft vermitteln

Manche Kinder:

- Sind rasch frustriert
- Können nicht verlieren
- Geben nach Misserfolgen rasch auf



Verständnis zeigen

1. Kinder mit Schwächen erleben ständig Rückschläge und Misserfolge
2. Erwachsene (Lehrpersonen und Eltern) reagieren darauf oft mit dem Hinweis, dass Kinder auch lernen müssen, damit umzugehen
3. Die allermeisten Erwachsenen, die dies einfordern, sind dazu selbst nicht in der Lage
4. Es hilft Kindern, wenn man sich dessen bewusst ist und weiss, wie viel Mut, Tapferkeit und Durchhaltewillen notwendig ist, sich dieser Situation immer wieder zu stellen
5. Kinder werden stärker, wenn man diese Stärke sieht und anerkennt



Kinder bei Misserfolgen auffangen

1. Gefühle ernst nehmen
2. Das Kind fragen, was es jetzt braucht
3. Handlungsmöglichkeiten erarbeiten



Beharrliche und hilflose Kinder

Experimente von Carol Dweck zeigen:





- Manche Kinder lassen sich auf schwierige Aufgaben ein, andere vermeiden sie
- Einige Kinder geben nach Misserfolgen auf und zeigen Hilflosigkeit
- Einige Kinder bleiben nach Misserfolgen gleich leistungsfähig oder steigern sogar ihre Leistung

Worin unterscheiden sich diese Kinder?



Dynamisches Selbstkonzept	Statisches Selbstkonzept
Was nicht ist kann ja noch werden. Es zählt was ich tue, nicht wer ich bin.	So bin ich.
Das kann ich <u>noch</u> nicht.	Das kann ich. Das kann ich nicht.
Das ist schwierig, aber ich darf mir Zeit lassen und in meinem Tempo lernen.	Dafür bin ich zu dumm / unbegabt.
Kompetenzen und Wissen erwirbt man durch Übung.	Entweder man kann es oder eben nicht. / Ich muss alles sofort können. / Übung ist etwas für „Dumme“.



Äußere unveränderbare Umstände	Äußere veränderbare Umstände	Innere unveränderbare Umstände	Innere veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> • Doofer Lehrer • Ungünstiges Schulsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lärm • Pech • Zu schwierige Aufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenz • Begabung 	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengung • Übung • Lerntechnik • Zeit

Günstige Reaktionen bei Erfolg



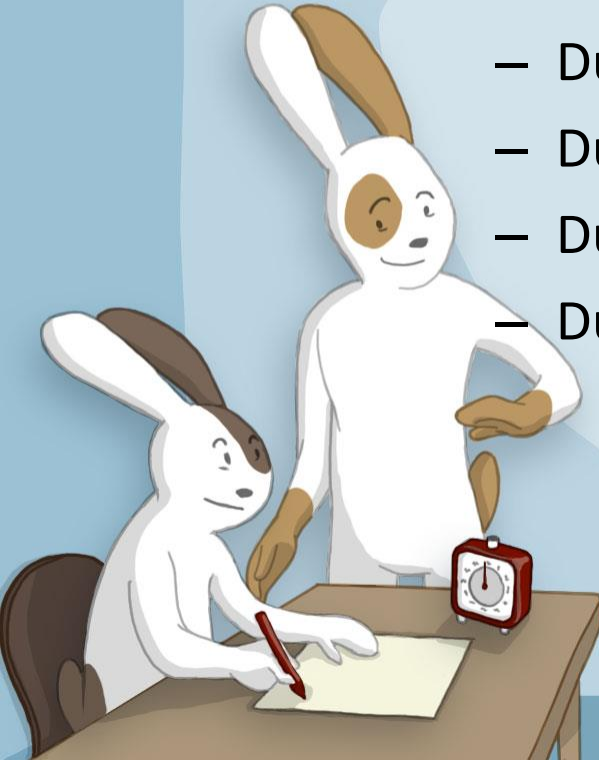
- Attribution auf Anstrengung
- Bewusst machen der eingesetzten Strategien
- Frage: Wie hast du das gemacht?

Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
<ul style="list-style-type: none">• Doofer Lehrer• Ungünstiges Schulsystem	<ul style="list-style-type: none">• Lärm• Pech• Zu schwierige Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">• Intelligenz• Begabung	<ul style="list-style-type: none">• Anstrengung• Übung• Lerntechnik• Zeit

Günstige Erklärungen anbieten

Bei Erfolg:

- Du hast in letzter Zeit gut aufgepasst
- Du hast dich früh genug vorbereitet
- Du hast dir Mühe gegeben
- Du hast deine Lernstrategien verbessert



Günstige Erklärungen anbieten

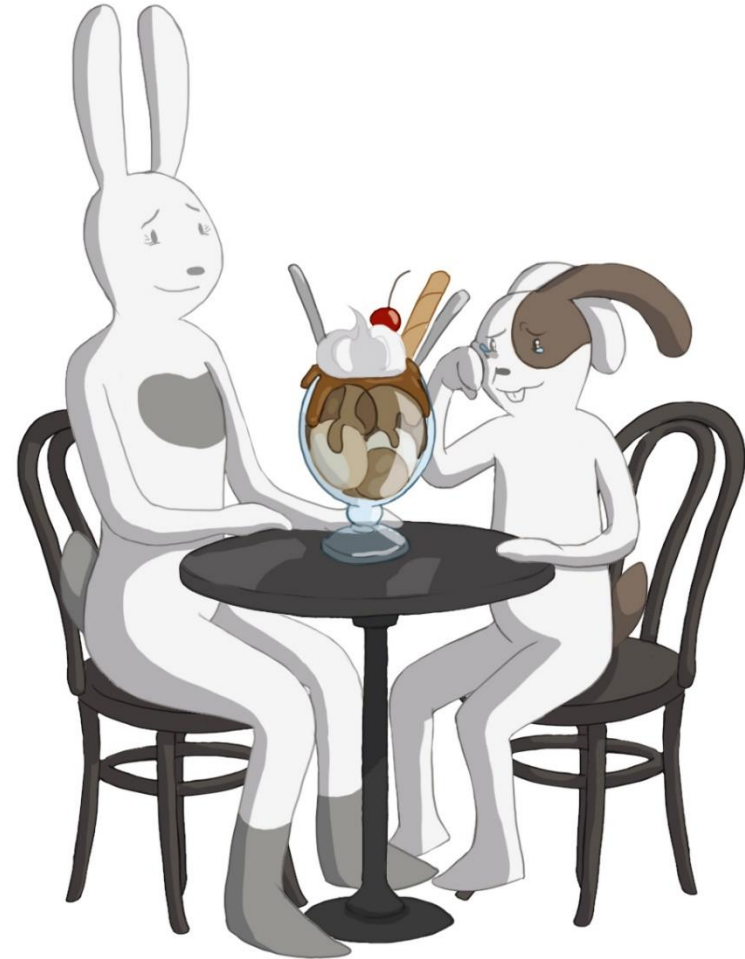
Bei Misserfolg: den Blick auf die Zukunft richten und Veränderbares ansprechen:

- Was willst du beim nächsten Mal anders machen?
- Du könntest dich verbessern, wenn du.....
- Ich glaube, wenn du etwas früher anfängst, wärst du besser



Ein Trostritual entwickeln

- Ein Ritual
 - Gibt Halt und Orientierung
 - Verdeutlicht: Wir stehen zusammen und bewältigen Schwieriges gemeinsam



Wie Sie Ihr Kind motivieren können...



Nicht jedes Kind bringt gleich viel Motivation mit!

- Es gibt kein genetisches Programm, das uns spezifisch dazu antreibt, das Rechnen, Lesen oder Schreiben zu lernen
- Begabungen und Erfahrungen sind deshalb zentral



Motivation: Bedürfnisse

Vermeiden:

- Langeweile
- Konflikte
- Blossstellung
- Hilflosigkeit

Aufsuchen:

- Spannendes
- Positive Beziehung
- Anerkennung
- Kontrolle/Kompetenz







Allgemeines und gezieltes Lob

Allgemeines Lob ist gut für das
Selbstwertgefühl

- Gut gemacht
- Toll



Gezieltes Lob erhöht die
Motivation, ein ganz
bestimmtes Verhalten
zu zeigen

- Schön, dass du es nochmals versucht hast
- Ich finde es super, dass du nicht gleich aufgegeben hast
- Toll, dass du dran geblieben bist!

Selbstständigkeit gezielt loben

«Jetzt bist du aber sehr weit alleine gekommen».

«Toll, dass du so selbstständig arbeitest, so habe ich nachher Zeit für ein Spiel.»

«Was meinst du, willst du die nächsten zwei Rechenaufgaben einmal alleine versuchen? Ich glaube, du kannst das.»

Also dass du sogar diese schwierigen Aufgaben alleine kannst, hätte ich nicht gedacht!»

Das ist doch nicht schlimm, wenn ein paar falsch sind. Mir ist es wichtiger, dass du es selbst versucht hast.»

Lob kann Kinder schwächen



Experiment 1: Intelligenztest 1	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe	35 %	90%	55%
Ergebnis Experiment 2	Am schlechtesten	Am besten	Im Mittelfeld



Anerkennung anpassen...

Anerkennung an die Fertigkeiten des Kindes anpassen:

- Gute Schüler erhalten normalerweise viel Lob – manchmal für sehr wenig Anstrengung
- Schlechtere Schüler erhalten viel Kritik und frustrierende Rückmeldungen – sie bräuchten unbedingt mehr Lob für ihre Anstrengungen
- Schlechtere Schüler profitieren von positiven Rückmeldungen auf der individuellen Bezugsnorm

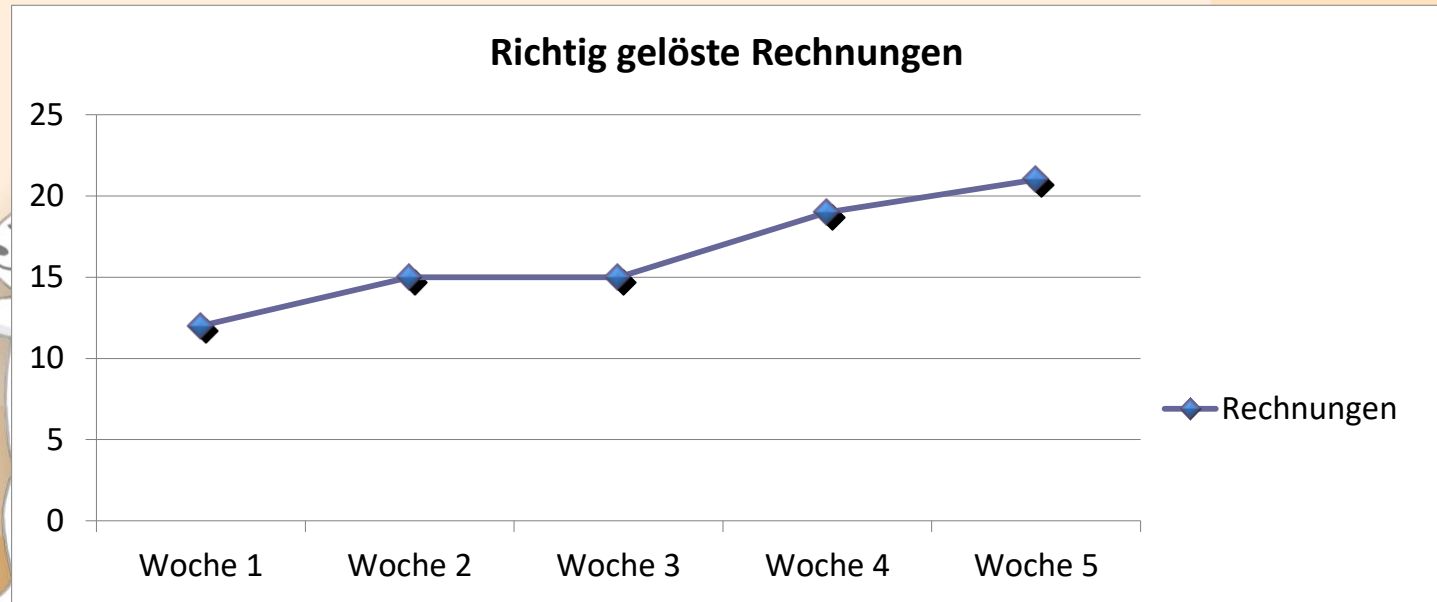
Positives vertiefen

- Auf Positives aktiv und konstruktiv reagieren:
 - Fragen dazu stellen
 - Dem Kind die eigenen Anstrengungen aufzeigen
- Übung: Bei der «Was-ist-gut-gelaufen-Übung» erzählen sich Elternteil und Kind drei gute Momente des Tages
 - Erleichtert es Kind und Eltern, den Blick für positive Momente zu schärfen
 - Führt zu guten Gefühlen
 - Trainiert das aktive Zuhören bei positiven Schilderungen
 - Erhöht erwiesenermassen das Wohlbefinden



Motivationshilfen

Erfolge sichtbar machen:



Soziale Eingebundenheit

Kindern vermitteln, dass:

- Sie Teil eines Ganzen, einer Familie, einer Klasse, einer Gemeinde sind
- Sie für diese Gemeinschaft von Bedeutung sind und ihr Beitrag zählt

Helfen macht glücklich

- Ehrenamtlich Tätige haben und entwickeln über die Zeit **grössere Lebenszufriedenheit** und bessere **Gesundheit** als Personen, die sich nicht engagieren (Van Willigen, 2000)
- Studierende erhielten eine kleine Geldsumme. Wurden Sie angewiesen, diese für jemand anderen auszugeben, waren sie am Ende des Tages glücklicher, als wenn sie angewiesen wurden, sich selbst etwas zu kaufen (Dunn und Kollegen, 2008)



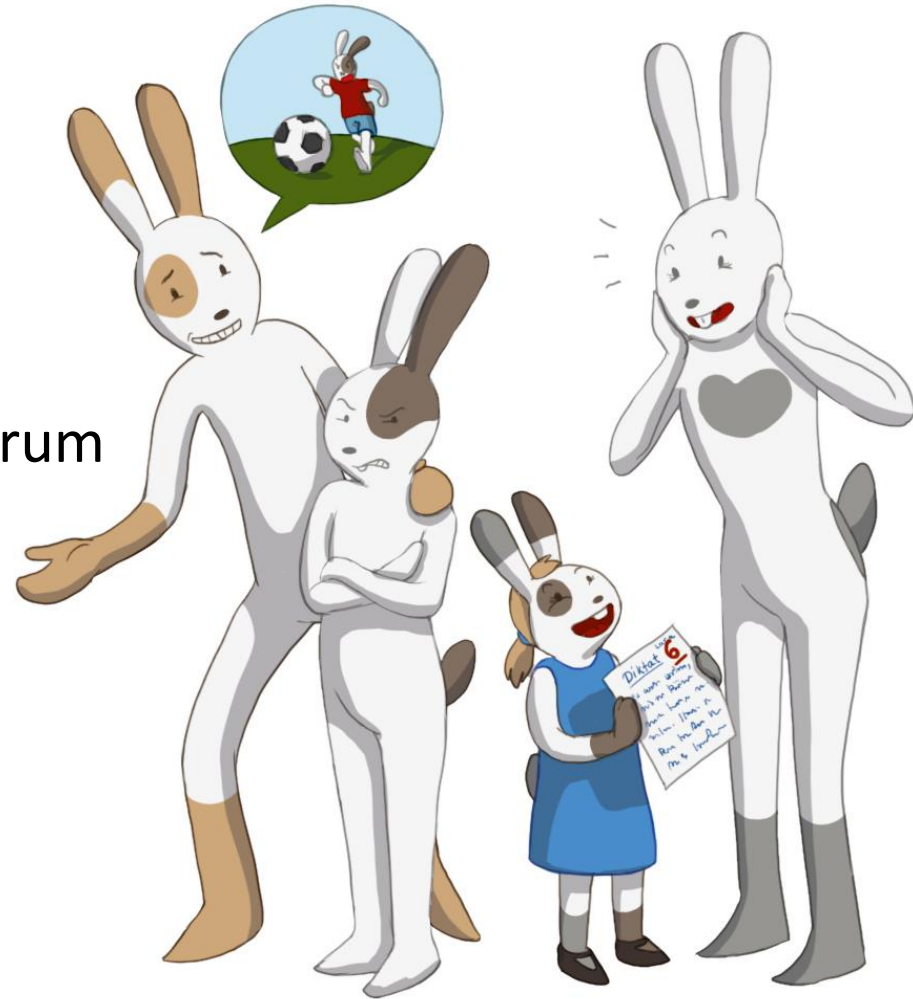
Wichtige Punkte



1. Kinder sollten lernen, Hilfe zu spenden und anzunehmen
2. Jeder sollte in die Lage versetzt werden, zu helfen und Hilfe anzunehmen – es sollten sich keine stereotypen Rollen herausbilden

Wir-Gefühl statt Konkurrenzkampf

- Gutes Miteinander ins Zentrum der Anerkennung rücken



Wir-Gefühl in der Familie stärken

- Gemeinsame Familien-Projekte / Familienkonferenz
- Gegenseitige Unterstützung («Rollenumkehr» zulassen)
 - Anspruchsvolle Hilfeleistungen tragen zum Selbstwertgefühl bei
- Spontanes Helfen nicht unterbinden
- Anliegen des Kindes ernst nehmen



Umsetzung in der Schule



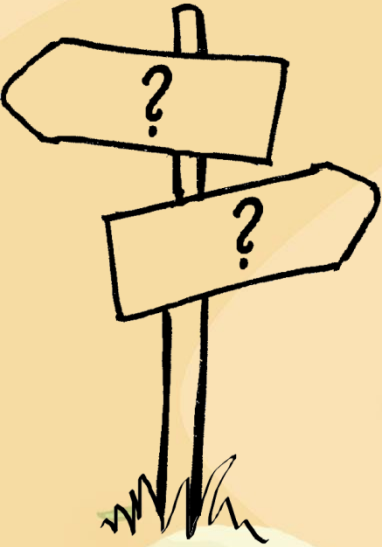
Beispiele für die Umsetzung in der Schule

Projekte, bei denen sich die Kinder gegenseitig unterstützen und gemeinsam etwas Grosses schaffen

- Zwei Klassen legen gemeinsam einen Dorfteich an und lernen dabei etwas zur einheimischen Flora und Fauna, der Gewässerbewirtung etc.
- Im Werkunterricht entsteht ein Kinderspielplatz für das Gemeindezentrum, ein Nistplatz für Vögel oder Insekten etc.
- Eine Klasse bereitet im Sprachunterricht ein Theater vor, das die Schule dem Seniorenheim vorspielt

Wegweiser-Übung

Wie sieht die Lernsituation im Coaching, im Elternhaus und in der Schule aus?



- Welche Beziehungssignale senden ich, die Lehrkraft, die Eltern während der Lernsituation?
- Wann und wie oft erfährt das Kind Anerkennung? Wie oft fühlt es sich beschämt? In welchen Situationen und durch wen?
- Erlebt das Kind Fortschritte und Erfolge? Führt es diese auf seine Anstrengung zurück? Oder erlebt es sich als hilflos?
- Wird die Lernsituation anregend gestaltet?



Freundlichkeitsübung

1. Lassen Sie sich für morgen eine unerwartete Freundlichkeit einfallen.
2. Tun Sie es.
3. Beachten Sie, was mit Ihrer Stimmung passiert

Diese Übung erhöht nachweislich das Wohlbefinden und reduziert Depressivität. Sie kann auch im Familien- oder Klassenverbund durchgeführt werden.



Meine Angebote



- CLEVER LERNEN - Seminar am **Samstag, 24.11.2018** in Schönbühl-Bern
(für SchülerInnen von 11 - 13 Jahren)
- CLEVER LERNEN - Seminar in Ihrem Ort
(organisiert durch Elternrat / Schule)
- Einzelcoachings



Mehr Informationen



Lerncoaching Bern-Schönbühl:



- www.schnell-lernen.ch

Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl:

- www.biber-blog.com

Weiterbildung Lerncoaching:

- www.weiterbildung-lerncoaching.ch

Lernen:

- www.mit-kindern-lernen.ch