



► Mit Kindern lernen: Anerkennung

Lektion 3

In dieser Lektion erfahren Sie, wie Sie:

- Ihrem Kind klare Anweisungen geben können
- Ihr Kind durch Anerkennung und gezieltes Lob motivieren
- Ihrem Kind durch eine wirksame Lernstrategie zu mehr Erfolg verhelfen

Mit Kindern lernen: Anerkennung

Lektion 3

Anerkennung

In der letzten Lektion haben wir vier wichtige Grundbedürfnisse kennengelernt. Wir haben anhand der Beispiele von Caroline und Markus veranschaulicht, dass die Lernmotivation steigt, wenn es einem Kind gelingt, durch das Lernen wichtige Bedürfnisse zu befriedigen. Auf der anderen Seite sinkt die Lernmotivation, wenn während des Lernens Grundbedürfnisse frustriert werden.

In dieser Lektion wenden wir uns verstärkt dem Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwertschutz zu, welches in Lern- und Leistungssituationen sehr oft aktiviert wird.

Wie oft dieses Bedürfnis aktiviert wird und wie stark es uns in der Folge beeinflusst, merken wir, wenn wir darüber nachdenken, welche Erfahrungen wir selbst mit bestimmten Fächern gemacht haben. Fächer, die oft mit Schamgefühlen verbunden waren, lösen meist auch im Erwachsenenalter Ängste vor einem Gesichtsverlust aus. Fächer, bei denen wir vorwiegend Stolz empfanden, lösen in uns positive Gefühle aus und wir sind auch heute noch gerne bereit, uns diesen Tätigkeiten zu widmen. Dies merken Sie sofort, wenn Sie darüber nachdenken, wie es für Sie wäre, ein Gedicht vorzulesen, bei einem Eignungstest ein schwieriges Diktat zu schreiben, einen Vortrag vor einem großen Publikum zu halten, vorzusingen oder auch am Party-Abend zu einem Kopfrechen-Spiel aufgefordert zu werden. Sofort

werden vergangene Gefühle geweckt und man ist gerne bereit, mitzumachen oder fürchtet sich vor einer Peinlichkeit und versucht, einen Ausweg zu finden.

Als Erwachsene sind wir zum Glück in der Lage, uns unser Leben zu einem guten Stück so einzurichten, dass wir unseren Schwächen aus dem Weg gehen und auf unseren Stärken aufbauen können. Auf diese Weise werden wir nur noch selten mit dem Gefühl konfrontiert, überfordert, unfähig oder unzulänglich zu sein. Taucht es trotzdem einmal auf, zum Beispiel, weil wir uns für einen Tanzkurs eingeschrieben haben und merken müssen, dass wir zwei linke Füße haben oder es uns an Rhythmus-Gefühl fehlt, können wir die weitere Konfrontation mit der unangenehmen Situation meist vermeiden – zum Beispiel, indem wir den Kurs einfach abbrechen.

Schüler/innen können bei Schwierigkeiten schlechter ausweichen. Sie versuchen es natürlich trotzdem, indem sie die Hausaufgaben verweigern, in der Schule nicht mitmachen oder das Fach als blöd und unnütz

Wer mit Anerkennung knausert, spart am falschen Ort

Dale Carnegie (1888-1955)

abwerten, um ihr Selbstwertgefühl zu schützen.

Oft sieht man, wie Kinder, die in einem Fach Probleme haben, drei Stadien durchlaufen. Zunächst sind sie zuversichtlich und motiviert. Dann machen sie die ersten Erfahrungen, die sie in ihrem Selbstwertgefühl bedrohen und reagieren darauf mit Angst. Typische Gedanken sind in diesem Stadium: „Was ist, wenn ich die Prüfung nicht schaffe? Was ist, wenn ich versage?“, „Was wird die Lehrerin von mir denken, wenn ich eine falsche Antwort gebe?“, „Sicher lachen mich die anderen wieder aus, wenn ich vorlesen muss!“, „Meine Eltern werden enttäuscht sein, wenn ich eine schlechte Note erhalte“. In diesem Stadium glaubt das Kind noch, dass es sich

durch Anstrengung vor der Blamage oder dem Versagen retten kann und gibt sich Mühe.

Halten die Misserfolge und Enttäuschungen jedoch an, wird das Bedürfnis nach Selbstwertschutz stärker und das Kind reagiert eher mit Ärger („Warum muss ich diesen Mist lernen?“, „Wer rechnet denn heute noch im Kopf – wenn es doch Taschenrechner gibt?!“) oder versucht, auszuweichen und vergisst die Hausaufgaben, träumt vor sich hin, trödelt oder lässt sich von allem ablenken. Manche Schüler/innen schalten innerlich ab und lassen im Unterricht nichts mehr an sich heran. Sie bauen einen harten Schutzwall auf.

Wie können Sie Ihr Kind motivieren?

Studien haben gezeigt, dass das Kompetenzgefühl von Kindern sehr stark von den Reaktionen ihrer Eltern und ihrer Lehrkräfte abhängt. Dabei ist der Einfluss der Eltern noch größer.

Kinder entwickeln dann am meisten Selbstvertrauen und zeigen gleichzeitig die besten Leistungen, wenn ihre Eltern hohe, aber realistische Erwartungen hegen. Zu hohe oder zu niedrige Erwartungen wirken sich hingegen negativ aus. Was bedeutet dies nun für Sie als Mutter oder Vater?

Sie können Ihr Kind in positiver Weise unterstützen, wenn Sie:

- Ihre Erwartungen an die Fähigkeiten und den Leistungsstand des Kindes anpassen
- Erwartungen klar äussern
- Ihrem Kind mit viel Wertschätzung und Anerkennung begegnen

Hohe, aber realistische Erwartungen

Was hohe, aber realistische Erwartungen sind, hängt vom jeweiligen Kind, dessen Begabung und Leistungsstand ab.

Allgemein gilt:

Als Eltern dürfen und sollten Sie erwarten, dass Ihr Kind sich anstrengt – aber nicht, dass es eine bestimmte Leistung erzielt.

Die Note in einem Test ist für ein Kind deutlich schwerer zu beeinflussen, als seine eigene Anstrengung und sein Verhalten.

Markus Mutter könnte die folgende, unkonkrete, auf die Leistung bezogene Erwartung an Markus haben:

- Du musst jetzt wirklich mal schauen, dass du dir mehr Mühe gibst und im Lesen besser wirst!

Diese Erwartung wird bei Markus höchstens ein Gefühl von Wut oder Hilflosigkeit auslösen. Er weiß einfach nicht, wie er das anstellen soll.

Eine konkrete, auf das Verhalten bezogene Erwartung wäre dagegen: Markus, ich habe heute Abend beim Elterngespräch mit deinem Lehrer gesprochen. Er meint, dass wir uns darum kümmern müssen, dass du beim Lesen Fortschritte machst. Ich glaube, das möchtest du auch? Dein Lehrer und ich haben vereinbart, dass du jeden Abend vor dem Einschlafen fünfzehn Minuten mit mir zusammen liest. Du darfst dafür fünfzehn Minuten länger aufbleiben – aber ich erwarte, dass du gut mitmachst.

Die Mutter kann bei dieser Erwartung jeden Abend feststellen, ob Markus ihr nachgekommen ist. Sie kann ihm Anerkennung zeigen, wenn er mitgemacht hat. Sich fünfzehn Minuten mit dem verhassten Fach auseinanderzusetzen und dabei gut mitzumachen, ist eine hohe Erwartung. Sie wurde von der Mutter jedoch so geäußert, dass Markus ihr durch Anstrengung nachkommen kann.

Achtet Markus Mutter darauf, dass die regelmäßigen Übungen stattfinden, sie bei diesen Übungen wertschätzend auf Markus eingeht und ihm für seine Bemühungen Anerkennung zeigt, tut sie alles, was sie kann, um ihr Kind zu unterstützen. Uns gefällt dabei der Vergleich mit einer Pflanze. Man kann sich um diese kümmern, für genügend Licht, Wasser, Erde und Mineralien sorgen und damit ideale

Wachstumsbedingungen schaffen; aber wie es ein afrikanisches Sprichwort so schön sagt:

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Man kann nur beobachten, wo ein Kind steht und was der nächste, zu bewältigende Schritt ist. Und man kann dem Kind vermitteln, dass man von ihm erwartet, dass es sich anstrengt, diesen nächsten Schritt zu tun und es dabei unterstützen.

Lob ist dabei ein wichtiger Motor:

Anerkennung: Allgemeines und gezieltes Lob

Kommt Ihr Kind den Anforderungen nach und gibt sich Mühe, ist es wichtig, dass es dafür auch Anerkennung erhält.

Auch dann, wenn es sich dabei nicht um eine „grandiose“ Leistung handelt.

Je schwächer ein Kind ist, desto stärker ist es darauf angewiesen, dass seine wichtigsten Bezugspersonen ein feines Gespür für kleine Fortschritte entwickeln, diese wahrnehmen und dem Kind zurückmelden.

Sie können Ihr Kind allgemein für gute Leistungen loben, indem Sie Dinge sagen wie:

- Gut
- Toll
- Bravo
- Schon viel besser

Solches Lob wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl Ihres Kindes aus. Wenn Sie aber ein bestimmtes Verhalten (z.B. Selbständigkeit, Frustrationstoleranz) fördern möchten, können Sie solches Verhalten ganz gezielt loben.

Beispiel:

Laura verhält sich bei den Hausaufgaben sehr unselbständig. Sie löst kaum eine Aufgabe, wenn ihre Mutter nicht daneben sitzt und ihr dabei hilft. Ständig stellt sie Fragen und bittet um weitere Erklärungen.

Ihre Mutter möchte, dass Laura selbständiger wird und hat sich deshalb vorgenommen, Laura vor allem dann Anerkennung zu zeigen, wenn sie selbständig arbeitet. Sie beginnt, klare Erwartungen in diese Richtung zu äußern:

- „Kannst du schon mal alleine deine Hefte und die Schreibsachen bereitlegen und nachschauen, was du auf hast?“
- „Laura, ich fände es toll, wenn du die nächsten zwei Rechenaufgaben selbständig machst“
- „Ich würde gerne kurz den Hund füttern und fände es schön, wenn du bis dahin selbst versuchst, einige Sätze zu schreiben.“
- „Was meinst du, kannst du diesen Hefteintrag alleine machen? Dann hätte ich nachher Zeit für ein Spiel“

Laura erfährt auf diese Weise: Meine Mutter findet es ganz wichtig, dass ich mich von nun an um mehr Selbständigkeit bemühe.

Da Laura bisher sehr viel Hilfe erhalten hat, weiß ihre Mutter, dass sie die Unterstützung nicht von heute auf morgen einstellen kann. Das würde Laura überfordern und nur zu Frust und Tränen führen. Sie passt deshalb ihre Erwartungen an und fordert lediglich, dass Laura in kleinen Schritten jeweils ein bisschen selbständiger wird. Zu Beginn zeigt die Mutter schon viel Anerkennung, wenn Laura ihre Hefte und Schreibutensilien bereitlegt und selbst nachsieht, was sie auf hat. Mit der Zeit fordert sie von ihrer Tochter, dass sie einfachere Aufgaben alleine versucht.

Dabei lobt sie sie ganz gezielt für selbständiges Verhalten, indem sie Dinge sagt wie:

- „Toll, dass du das alleine gemacht hast“
- „Du bist schon viel selbständiger – das finde ich richtig schön!“
- „Wow...du bist ja schon richtig weit gekommen und hast das alles ganz alleine geschafft?“

Sie zeigt auch auf andere Weise Anerkennung, indem sie sich nach dem Lernen ganz bewusst für Laura Zeit nimmt und mit ihr ein Spiel macht. Dazu meint sie: „Ich konnte den ganzen Abwasch machen, während du die Hausaufgaben erledigt hast. Jetzt habe ich dafür Zeit für ein Spiel – worauf hast du Lust?“

Für Erfolge sorgen

Sie können als Eltern auch für Erfolge und damit für Stolz und Zuversicht sorgen, indem Sie Ihrem Kind erfolgreiche Lernstrategien vermitteln. An dieser Stelle lernen Sie daher eine erste wirksame Lernstrategie kennen.

Mit kleinen Portionen zum Erfolg

Die folgende Methode können Sie verwenden, wenn Ihr Kind Inhalte auswendig lernen muss. Zum Beispiel:

- Die Plus- und Minusrechnungen im Zehnerraum
- Das Einmaleins und Einsdurcheins
- Die Rechtschreibung schwieriger Wörter
- Vokabeln einer Fremdsprache

Lässt man Kinder ohne Anleitung zehn oder zwanzig Vokabeln lernen, gehen sie meist so vor: Sie lesen die ganze Liste mehrmals durch oder schreiben sich die Wörter auf Kärtchen und gehen sie dann nacheinander durch.

Tina würde beispielsweise die 15 neuen Wörter oder Rechnungen auf Kärtchen schreiben und sich vom ersten bis zum letzten Kärtchen durcharbeiten. Dann beginnt sie wieder bei Wort 1. Das ist aufwändig und zeitraubend! Es lohnt sich, Kindern eine effektivere Strategie beizubringen.

Dazu macht man kleine Pakete von nur 3 Wörtern oder Rechnungen und lernt diese in kleinen Portionen. Auf diese Weise werden die Inhalte gleich wiederholt, solange sie noch im Kurzzeitgedächtnis sind.

Sehen wir uns den Unterschied kurz an:

Tina muss Malrechnungen – die 6er und 7er Reihen lernen. Dazu hat sie die Aufgaben auf Kärtchen geschrieben: Auf der Vorderseite die Rechnung, auf der Rückseite das Resultat.

Ihre Mutter hat sich bereit erklärt, mit ihr zusammen zu üben.

Am ersten Tag mischen sie die Rechnungen zuerst durch, beginnen dann mit der ersten Rechnung und arbeiten sich durch den ganzen Stapel durch:

Mutter: Tina, was gibt 6×6 ?

Tina: Hm.....30?

Mutter: Nein, überleg mal...

Tina: Ah ja, 36...

Mutter: Ja... 3×7 ?

Tina: Hm...also...

Mutter: Das hatten wir gestern schon...

Tina: Ja ... gleich ... ähm ... 21

Mutter: Ja, o.k., 4×6 ?

Die Mutter geht alle Rechnungen durch und kommt nach zehn Minuten wieder zu Rechnung 1:

Mutter: 6×6 ?

Tina: hm...30?

Mutter: Das hast du vorher schon gesagt, das ist falsch!

Tina: Ah ja, 36...

Tinas Fehler ist bei dieser Strategie typisch. Sie hat sich die Zahl 30 als Antwort auf die Frage $6 \times 6 = ?$ beim ersten Durchgang gemerkt – sie erinnert sich nur noch an die Zahl, nicht mehr daran, dass diese Lösung falsch war. Dies geschieht häufiger, wenn wir

auf eine Weise lernen, bei der oft falsche Lösungen genannt werden.

An den folgenden Tagen versuchen es Tina und ihre Mutter mit der neuen Strategie. Durch kleine Portionen kann sich Tina die richtigen Lösungen schneller merken, macht weniger Fehler und erlebt mehr Erfolge. Tina und ihre Mutter nehmen dazu zunächst nur drei Karten:

Mutter: was gibt 6×6 ?

Tina: Äh...30?

Mutter: Überleg noch mal...

Tina: Ah ja, 36

Mutter: Genau... 6×6 ergibt 36... 3×7 ?

Tina: hm..das war...14...21

Mutter: Ja, 21 nochmals die erste... 6×6 ?

Tina: 36!

Mutter: sehr gut... 3×7 ?

Tina: 21!

Mutter: Gut...und nochmal 6×6 ?

Tina: 36!

Mutter: O.k.... 4×6 ?

Tina: Ähm 24?

Mutter: ja, gleich nochmal... 4×6 ?

Tina: 24

Mutter: Gut... 3×7 ?

Tina: 21

Mutter: gut... 4×6 ?

Tina: 24...und 6×6 gibt 36, falls du das fragen wolltest...


Mutter: Sehr gut! Die drei kannst du. Vor dem Abendessen frage ich dich zuerst diese drei nochmals ab und dann nehmen wir drei neue.

Falls bis zur Prüfung genügend Zeit bleibt, kann pro Tag eine Portion von jeweils 3 oder 4 Wörtern oder Rechnungen gelernt werden. Dabei wird immer auch eine Portion von den vorherigen Tagen wiederholt. Die kurzen Lernphasen werden dadurch für beide angenehmer und die Inhalte, die über 5 Tage hinweg in kleinen Einheiten gelernt wurden, bleiben viel länger im Gedächtnis, als beim Büffeln in Massen.

Das Buch zum Online-Kurs:




Fabian Grottmund **Mit Kindern lernen**
Konkrete Strategien für Eltern
2., unveränderte Auflage

 hogrefe

Das Buch für Eltern von Träumern und Wirbelwinden:



Stefanie Rietzier
Fabian Grottmund **Erfolgreich lernen mit ADHS**
Der praktische Ratgeber für Eltern

 hogrefe

Übungsblatt 3

Weiß mein Kind, was ich bei den Hausaufgaben und dem Lernen von ihm erwarte und sind meine Erwartungen:

- konkret?
an die Möglichkeiten und Fertigkeiten meines Kindes angepasst?
- so formuliert, dass mein Kind diesen nachkommen kann?

Möchte ich diese Erwartungen noch klarer äußern?

Meine Erwartungen:

- _____

- _____

Wie könnte ich mein Kind durch Anerkennung, gezieltes Lob und kleine Hilfestellungen darin unterstützen, meinen Erwartungen nachzukommen und stolz auf die eigenen Fortschritte zu sein?

- _____

- _____
