familylife KIDS

Eltern stark machen

ERMUTIGUNG IST EIN GESCHENK

Lob und Ermutigung tun einfach gut. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen diesen beiden Aspekten, der auch für den Umgang mit unseren Kindern wichtig ist.

Ein **Lob** gibt es in der Regel, nachdem etwas erledigt wurde: "Du hast das Töpfchen benutzt, super! Bald brauchst du keine Windel mehr." - "Prima, dass du schon den Tisch gedeckt hast!" – "Das war sehr nett von dir, wie du eben deinen Bruder getröstet hast." Am effektivsten ist ein Lob, das genau beschreibt, was das Kind gemacht hat. Mit dem Lob zeigen wir, dass wir uns mit ihm über seine Fortschritte freuen oder wir zeigen Anerkennung für sein Verhalten. Es kann ein Ansporn sein, in einer ähnlichen Situation wieder die gleiche gute Entscheidung zu treffen. Diese positive Verstärkung ist besonders hilfreich, wenn ein Kind dabei ist, etwas Neues zu lernen. Ist eine neue Verhaltensweise, z.B. den Tisch decken, nach einer Weile zur Selbstverständlichkeit geworden, reicht als Feedback auch ein kurzes "Gut!" oder "Danke".

Das Schöne an **Ermutigung** ist, dass wir sie jederzeit schenken können. Auch wenn unser Kind gestresst ist, mit etwas zu kämpfen hat oder traurig ist. Eine Ermutigung müssen wir uns nicht verdienen. Unsere Kinder sollten jeden Tag wissen, dass sie von uns geliebt sind, wir an ihre Fähigkeiten glauben und sie sich weder mit Geschwistern noch Klassenkameraden vergleichen müssen. Das können wir unserem Kind durch ermutigende Worte zeigen, z.B. wenn es Mühe mit den Schulaufgaben hat: "Schau mal, das alles hier hast du schon erledigt. Den Rest wirst du auch noch hinkriegen!" Nach einem Streit mit der Freundin: "Dir wird sicher etwas einfallen, wie ihr zwei euch wieder versöhnen könnt." Beim Aufräumen: "Diese Ecke sieht schon richtig gut aus. Es ist nicht mehr viel, bald hast du es geschafft!"

Vielleicht seufzt du jetzt innerlich und denkst: Und wer ermutigt mich? Das Gespräch mit Gott und positive innere Selbstgespräche waren für mich in angespannten Zeiten immer sehr hilfreich, z.B. ungefähr so: "Ich bin nicht perfekt, kann meinen Kindern nicht immer das geben, was sie brauchen. Manchmal bin ich ratlos. Aber Gott hat mir Fähigkeiten geschenkt und die werde ich nutzen, so gut ich kann. Gott kann das ausgleichen, was ich meinen Kindern momentan nicht geben kann."

Anregungen zum Thema Lob gibt es bei Gary Chapman und Ross Campell, zum Thema Ermutigung in den Elternbüchern vom STEP-Elterntraining.

Von Ulrike Mohring,
Mitarbeiterin bei Alpha Deutschland und dort für die Ehe- und Elternkurse verantwortlich, verheiratet mit Olaf. Sie haben zwei erwachsene Töchter.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Überlege dir:
Wie kann ich mein Kind heute loben und ermutigen?
Wie sehen meine Gebete und inneren Selbstgespräche aus? Was könnte ich ändern?