

Kinder „richtig“ loben

Wir alle brauchen Lob und Anerkennung - und unsere Kinder ganz besonders! Lob ist ein Zeichen von Anerkennung und Wertschätzung. Diese Bestätigung brauchen Kinder. Doch ein Lob ist nicht bloss schmeichelnd und tut der Seele gut. Durch Lob können Eltern Positives bei ihren Kindern verstärken. Sie geben ihnen damit ein Feedback zu ihrem Verhalten. Eine aufrichtige Anerkennung gibt Kindern eine verlässliche Orientierung.

Kinder wollen und brauchen Aufmerksamkeit und Ermutigung. In vielen Familien ist der Alltag jedoch davon geprägt, dass Kinder vor allem dann Aufmerksamkeit bekommen, wenn sie etwas falsch oder nicht gut genug machen. Dann wird geschimpft, genörgelt und kritisiert. Oft dominiert diese negative Zuwendung.

Ein Lob ist wirkungsvoller als Kritik, auch wenn diese konstruktiv und gut gemeint ist. Vor allem bei kleinen Kindern. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass Kinder bis 8 Jahre vor allem durch Lob lernen, während Tadel und Kritik noch wenig Wirkung zeigen. 12-jährige konnten hingegen schon besser mit negativen Rückmeldungen umgehen und aus ihren Fehlern lernen.

Durch Lob schenken Eltern ihren Kindern positive Aufmerksamkeit. Durch dieses positive Feedback ist das Kind nicht nur bemüht, noch mehr von dieser positiven Aufmerksamkeit zu bekommen, sondern es stärkt zudem sein Selbstbewusstsein.

Lob löst sehr viele Gefühle aus. Das erkennt man daran, dass sogar Erwachsene mit einem ernst gemeinten Lob nicht so recht umgehen können. Man ist in solchen Situationen peinlich berührt, sprachlos oder errötet. Daher sollte bereits im Kindesalter gelernt werden, wie man mit solchen Situationen umgeht. Die eigenen Gefühle richtig auszudrücken oder wahrzunehmen ist eine wichtige Grundlage für das spätere Leben. Anhand von richtigem Lob können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen.

„Richtig“ loben

Doch nicht jedes Lob ist förderlich und sinnvoll. Manche Eltern meinen es zu gut und überhäufen ihre Kinder mit Lob. Wichtig ist, ein richtiges Mittelmaß an Lob zu finden und seine Kinder ehrlich und aufrichtig zu loben.

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihr Kind loben:

Seien Sie ehrlich und glaubwürdig!

Lob sollte nur dann erteilt werden, wenn auch Grund dafür besteht. Kinder haben ein ziemlich gutes Gespür für unaufrichtiges Lob. Ein Kind kann durch eine ehrliche Anerkennung in seinem Tun ermutigt werden und seine positiven Verhaltensweisen können sich dadurch festigen. Ein ernst gemeintes Lob stärkt das Selbstbewusstsein. Passen Sie jedoch Ihre Erwartungen an Ihr Kind immer wieder seinem Alter und seinem Entwicklungsstand an. Wird ein Kind wegen jeder Kleinigkeit und wegen Leistungen gelobt, die es schon lange kann (z.B. Schuhe binden) oder hätte tun sollen (z.B. Zimmer aufräumen), verliert das Lob seine Wirkung. Das Kind bekommt somit keine Gelegenheit, seine eigenen Leistungen realistisch einzuschätzen.

Übertriebenes oder unangebrachtes Lob kann auch dazu führen, dass ein Kind sich überschätzt und sich genial vorkommt.

Präzisieren Sie Ihr Lob!

Mit einem pauschalen „Super!“ oder „Gut gemacht!“ kann ein Kind wenig anfangen. Hat es eine schöne Zeichnung gemalt und bekommt ein „Du malst aber schön!“ zu hören, weiss es nicht, auf welches Detail sich dieses Lob nun bezieht. Ein spezifisches Lob hat einige nützliche Konsequenzen zur Folge: Erstens geben Sie mit einem präzisen Lob Orientierung und helfen Ihrem Kind, sein lobenswertes Verhalten als solches genau zu erkennen. Es hat z.B. die Farben für die Zeichnung gut gewählt. Zweitens: Im Gegensatz zu „Schöne Zeichnung!“ und „Gut gemacht!“ klingt Ihr detailliertes Lob jedes Mal anders. Das ist deshalb wichtig, da man sich auch an Lob gewöhnen kann, sodass es seine Wirkung verfehlt.

Drittens kann eine allgemein formulierte Anerkennung auch einen gegenteiligen Effekt haben. Sie kann den Kindern die Motivation nehmen, wenn sie später einmal kritisiert werden. Denn durch allgemein gehaltenes Lob („Du zeichnest aber wirklich schön“) verinnerlicht das Kind z.B., dass es im Zeichnen begabt ist. Wird das Kind jedoch dann mit Kritik konfrontiert, verliert es schnell die Motivation.

Loben Sie nicht nur das Resultat!

Anerkennen Sie auch die Arbeit, nicht nur das Ergebnis. Machen Sie deutlich, wie wichtig diese erbrachte Leistung für das Erreichen der Ziele des Kindes ist. Wenn es sich um etwas bemühen, also quasi etwas „leisten“ muss, um etwas zu erreichen, dann verdient auch der Weg dorthin ein Lob!

Loben Sie keine Selbstverständlichkeiten!

In dem Moment, in dem Sie Banalitäten und selbstverständliche Dinge durch Lob hervorheben, zeigen Sie, dass Sie schon mit wenig zufrieden sind und dem Kind nicht allzu viel zutrauen. Derartiges Verhalten beflügelt Ihre Kinder nicht, das Beste aus sich selbst herauszuholen. Loben Sie deshalb auf gehobenem Niveau. Setzen Sie aber individuelle Massstäbe und passen Sie Ihre Erwartungen an das Alter und den Entwicklungsstand ihres Kindes an.

Nonverbales Lob

Drücken Sie Ihr Lob auch nonverbal aus, anhand von Körperkontakt, Gestik oder Mimik. Je kleiner ein Kind ist, desto wichtiger ist das Lob durch Körperkontakt. Eine Umarmung, ein Küsschen oder ein Streicheln über den Kopf ist wesentlich effektiver als viele Worte. Je älter ein Kind ist, desto mehr Möglichkeiten stehen Ihnen für Ihr Lob zur Verfügung. Manchmal reicht ein Augenzwinkern, ein Lächeln, ein Daumen nach oben. Wie beim verbalen Lob sollten Sie aber auch bei der Gestik für Abwechslung sorgen.

Finden Sie ein gesundes Mass an Anerkennung!

Eine Grundregel für ein gesundes Mass an Lob gibt es nicht. Zu wenig Lob und zu seltenes Lob erzeugt Unzufriedenheit. Menschen, die nicht gelobt werden, wenn sie etwas besonders gut gemacht haben, können irgendwann ihre Motivation verlieren. Permanentes Loben hingegen ermüdet und senkt die Wirksamkeit des Lobs sowie die Glaubwürdigkeit des Lobenden. Möglicherweise erzeugen Sie durch zu viel Lob auch eine Art Abhängigkeit. Ihre Kinder würden dann nur noch arbeiten, wenn sie gelobt werden.

Lob durch Belohnung

Auch Belohnung wird von Erziehenden häufig als Konsequenz auf ein Verhalten eingesetzt. Belohnung dient, wie das Lob, als positive Verstärkung. Eine angebrachte Belohnung wirkt motivierend. Manchmal müssen Kinder besonders motiviert werden, um ein Verhalten zu ändern, eine neue Fertigkeit zu erlernen oder an sie gestellte Aufgaben zu bewältigen. Achten Sie darauf, dass die Belohnungen nicht nur materiell sind. Auch Süßigkeiten oder erweiterte Medienzeit werden von Kindern zwar gerne als Belohnung angenommen, eignen sich dafür aber nicht wirklich. Am besten wirkt eine Belohnung durch gemeinsam verbrachte Zeit (Spielplatz, Schwimmbad, Zoo). Ein Ausflug oder ein Erlebnis kann für das Kind viel spannender sein und stärkt zudem den Familienzusammenhalt.

Kritik: das Spiegelbild des Lobs

Neben dem Lob gehört selbstverständlich auch das Aufzeigen von Fehlern zur Erziehung dazu. Anhand von Kritik erklären wir Kindern, wie etwas besser laufen könnte. Für Kritik gelten eigentlich ähnliche Regeln wie für das Lob. Sie sollte sich auf konkrete Fehler und Verhaltensweisen konzentrieren und sich nicht gegen den Charakter oder die Persönlichkeit des Kindes richten. Kritik muss ausserdem fair sein und das Kind muss kleine Ärgernisse klar von schwer wiegenden Fehlern unterscheiden lernen.

Lob gehört bei einer guten Erziehung einfach dazu. Sich gegenseitig anerkennen, sich loben und die Kinder mit positiven Worten motivieren und ihnen Orientierung geben stärkt das Selbstbewusstsein und das Familienleben.

Jacomine Lindblom-Binnerts / swissmom.ch
Psychologin lic. phil. / www.erziehungs-beratung.ch

30.5.2011

6000 Zeichen ohne Leerzeichen