

Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

Loben verboten?

Dieses Lob hilft deinem Kind, zu wachsen.

Vertiefung & Übungen

Unsere Wissensschätze für dich!

Dieses Übungsheft enthält spannendes Wissen und anregende Übungen für den Alltag mit deinem Kleinkind.

Die Inhalte wurden so für dich zusammengestellt, dass du gut in das Thema eintauchen kannst und noch ein paar vertiefende Einblicke bekommst.

Das erfährst du in diesem Heft:

- ▶ Warum es so wichtig ist, über das Loben nachzudenken.
- ▶ Welche Unterschiede es beim Loben gibt und wie sich diese auf die Entwicklung auswirken.
- ▶ Wie du den Selbstwert deines Kindes stärken kannst.

Ist Loben wirklich verboten?

Wie wunderbar fühlt es sich an, wenn wir gelobt werden! Eine Honigduche voller Anerkennung kann echt bereichern. Doch manchmal fühlt sich Lob überhaupt nicht gut an, sondern eher deplatziert oder sogar richtig falsch. In der Pädagogik und der Hirnforschung (Neurowissenschaften) hat das Thema Loben und Motivation einen hohen Stellenwert. Da werden Fragen gestellt wie:

- ▶ Was geschieht mit mir, wenn ich gelobt werde?
- ▶ Welche Verhaltensweisen löst dies aus?

Warum loben wir überhaupt?

Was wollen wir mit Lob erreichen? Geht es um Anerkennung, Nähe, Beziehung? Oder wollen wir die eigenen Wertvorstellungen, Wünsche, Vorstellungen, Ziele, Absichten, also unsere Vorstellung eines guten Lebens für unser Kind, umsetzen?

Es ist aber auch zu lesen, dass Lob bzw. Belohnung langfristig zu geringerer Motivation und Passivität führt. Kinder und auch wir Erwachsenen kommen in ein Abhängigkeitsverhältnis: Weil wir alles tun, um noch mehr Lob bzw. Belohnung von außen zu erhalten und so keine Selbstwirksamkeit mehr erfahren.

Loben ist also gar nicht so einfach und es lohnt sich, über das Loben nachzudenken und dem Lob nachzuspüren.

Nachdenken und Nachspüren: Ich als erwachsene Person und das Loben

Gedankenreise für Erwachsene:

Stell dir vor, du gehst seit einer Woche zu Fuß zur Arbeit, um etwas für dich zu tun. Als du deiner Partnerin bzw. deinem Partner davon erzählst, antwortet er bzw. sie: „Ich freue mich, dass du dich mehr bewegst. Prima!“

Überleg mal schnell:

Was war dein eigentlicher Grund, zu Fuß zu gehen?

Verändert sich der Grund durch das Lob? Würdest du weitermachen?

Um noch intensiver in das Thema einzusteigen, hier weitere Denkanstöße. Diesmal mit Fokus auf deine Gefühle. Lies dir das obige Beispiel nochmal durch und beantworte folgende Fragen:

Welche Gefühle hat das Beispiel in dir ausgelöst?

Nutze als Unterstützung die folgenden Emotionsrad-Begriffe.

Emotionsrad-Begriffe für deinen Gefühlswortschatz

- Schuld
schuldig, verantwortlich, mitverantwortlich, schuldtragend, belastet, schuldbeladen, sündig, fehlerhaft, fehlbar
- Scham
verlegen, peinlich, schambehaftet, genant, schamhaft, verschämt, errötend, nackt, schüchtern, gehemmt
- Freude
enthusiastisch, froh, euphorisiert, ekstatisch, berauscht, beseelt, dynamisch, lebenslustig, wonnig, lustvoll, bezaubert
- Wut
sauer, grimmig, wutschnaubend, leidenschaftlich, rasend, böseartig, geladen, gereizt, hasserfüllt, tobsüchtig
- Traurigkeit
zerknirscht, dumpf, hundsmiserabel, mutlos, deprimiert, niedergeschlagen, bestürzt, trübselig, leer, schmerz erfüllt, verunsichert, melancholisch, gequält, verzweifelt, ernüchtert

- Angst
jämmerlich, hoffnungslos, zittrig, ohnmächtig, entsetzt, machtlos, verloren, verstört, ängstlich, bekümmert, erschrocken
- Stolz
sicher, selbstsicher, erfüllt, froh, optimistisch, selbstüberzeugt, souverän, selbstbewusst, überlegen, siegesgewiss, respektabel
- Neid
scheel, missgünstig, gnietschig, neidvoll, missgönnerisch, neiderfüllt, getrieben, eifersüchtig, neidisch, gehässig

Überlege, warum (wodurch) diese Emotion ausgelöst wurde.

Wen oder was bräuchtest du, um weiterhin zu Fuß zur Arbeit zu gehen? Was müsste passieren, damit du weiter dabeibleibst?

Nachdenken und Nachspüren:

Loben als ich selbst ein Kind war

In der ersten Aufgabe hast du das Thema als Erwachsene bzw. Erwachsener auf dich wirken lassen. Bitte versuche nun, dich in der folgenden Aufgabe gedanklich in deine Kindheit zurückzusetzen:

Stell dir vor, du bist noch ein Kleinkind, hast einen Turm aus Bauklötzen gebaut und zeigst ihn voller Freude deinem Papa, deiner Mama. Der/die schaut kurz auf und sagt zu dir: „Sehr schön.“ oder „Das hast du gut gemacht.“ und wendet sich wieder dem Haushalt zu.

Nun spüre dazu nach:

Horch in dich hinein: Welche Gefühle, während des Bauens und als der Turm dann fertig war, sind bei dir als Kind aufgekommen? Spür nach, wo du diese Gefühle im Körper wahrnimmst. Merke Dir die Stellen im Körper und versuche, die Emotion zu erkennen. Nutze zur Unterstützung die Emotionsrad-Begriffe.

Stell Hypothesen/Ideen auf, warum es dir so wichtig war, den Turm zu zeigen.

Welche Gefühle hast du während der Reaktion des Erwachsenen erlebt?

Wo im Körper hast du sie gespürt? Merke dir die Stellen im Körper und versuche, die Emotion zu erkennen, z. B. Traurigkeit oder Wut. Nutze zur Unterstützung die Emotionsrad-Begriffe.

Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?

Wie möchtest du dich in Zukunft verhalten?

Was hättest du dir in dieser Situation von der oder dem Erwachsenen gewünscht? Was hättest du gebraucht?

Vermutlich war dir das Zeigen des Turmes sehr wichtig und mit den Emotionen waren Freude und vielleicht auch Stolz verbunden. Auf diese Weise möchten Kinder wahrgenommen werden, sie möchten Nähe, Wärme, Zuwendung, also Liebe erfahren. Es kann verletzend sein, dann nur eine flüchtige Ablenkung im Alltag des Erwachsenen zu sein.

Eigentlich möchten Erwachsene durch kurzes Loben ihre Zuneigung ausdrücken. Vielleicht, weil sie gerade keine Zeit haben.

Erfahren aber Kinder regelmäßig solche Situationen, kann das ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen negativ beeinflussen. Sie fühlen sich als Individuum nicht gesehen, anerkannt, respektiert und versuchen deshalb vermehrt, wenigstens ein kurzes Lob von Erwachsenen zu erhaschen.

So geraten Kinder in ein Abhängigkeitsverhältnis und es fällt ihnen schwerer, Eigenmotivation (intrinsische Motivation, also Motivation von innen heraus) zu entwickeln. Sie fokussieren sich dann eher auf Bestätigung aus der Außenwelt anstatt einen inneren Antrieb zu finden.

Eigenmotivation ist jedoch wichtig, um mit Freude das eigene Leben zu gestalten und dabei ein Gefühl der Selbstwirksamkeit empfinden zu können.

Fakten über das Loben

Heute bist du nun selbst Elternteil. Gehen wir dazu in ein weiteres Gedankenspiel: Welches Loben würde dein Kind für die Zukunft stärken?

Man kann verschiedene Arten von Lob unterscheiden.

Die unterschiedliche Wirkung von Loben wurde untersucht. Hier die wissenschaftlich untersuchte Fakten:

1. Fähigkeitslob

„Du bist so clever!“ „Du bist so kreativ.“

Wirkung: Bei dieser Lobart gibt es keine Steigerung. Es gibt nichts zu erreichen, sondern es wird eine vermeintliche Persönlichkeitseigenschaft gelobt, die „gefühl“ nicht veränderbar ist. Das führt dazu, dass Kinder eher Situationen vermeiden, in denen sie clever oder kreativ sein müssten, um nicht als unfähig wahrgenommen zu werden, wenn es nicht (wie erwartet) klappen sollte.

2. Vergleichslob

„Schau mal, du baust den Turm höher als René!“

Wirkung: Mit dem vergleichenden Lob fördern wir bei Kindern das Konkurrenzdenken und nicht die Teamfähigkeit. Kooperierendes Verhalten ist jedoch in einer sozialen Gemeinschaft sehr wichtig. Wird ein Kind also wiederkehrend mit anderen Kindern verglichen, so möchte es in der Zukunft vielleicht auch weiter, höher, schneller oder besser sein als andere Menschen. Das ist ein enormer Leistungsdruck. Gleichzeitig wäre es viel schöner, wenn das Kind weiß, dass es ein wertvoller Mensch ist, auch wenn es nicht das Beste, Höchste, Schnellste, Schönste macht.

3. Anstrengungslob

„Da hast du dir richtig Mühe gegeben und beim nächsten Mal klappt es bestimmt.“

Wirkung: Beim Anstrengungslob wird die Zeit bzw. Anstrengung, die das Kind an den Tag gelegt hat, bis es etwas erreicht, gelobt. Hier liegt der Fokus nicht auf dem Ergebnis, sondern darauf, nicht aufzugeben und dranzubleiben. Fehler sind erlaubt, sogar gewollt, um daraus zu lernen und andere Wege zu finden, das entsprechende Ergebnis zu erzielen. Fehler werden oft tabuisiert, obwohl sie so wichtig sind, um kreative neue Wege zu beschreiten. Eine positive Fehlerkultur ist wichtig für ein soziales, offenes und tolerantes Miteinander.

4. Meisterungslob

„Jetzt hast du den Dreh raus. Prima!“

Wirkung: Mit dem Lob durch Anerkennung der gemeisterten Aufgabe geben wir Kindern das Gefühl, dass nicht alles sofort gekonnt werden muss. Manche Dinge im Leben muss man lange und intensiv üben, um sie zu beherrschen. Will man z. B. ein Instrument lernen, dauert es lange, bis man es gut beherrscht, und das erfordert Zeit und Ausdauer.

Genau diese Ausdauer wird durch das Meisterungslob gestärkt und Kinder bleiben bei der Sache. Auch in der Schule braucht es z. B. für das Sprachenlernen Zeit und Ausdauer. Dort wird das Loben für das Meistern einer Aufgabe wieder zum Tragen kommen und ihr Kind wird sich daran erinnern, dass es wichtig ist, an Dingen dranzubleiben, um Erfolge zu erzielen.

Eigenmotivation und Selbstwert deines Kindes fördern

Mit Anstrengungslob und Meisterungslob förderst du also die Eigenmotivation und auch den Selbstwert deines Kindes. Du lobst Erfahrungen, bei denen das Kind sich selbstwirksam erfährt. Es weiß, dass es Ziele durch die eigene Motivation verändert und erreicht hat.

Dieses Erleben wird sehr wichtig im späteren Leben. So wird das Kind sich immer wieder daran erinnern, dass es Dinge verändern und schaffen kann. Es wird sich weniger dem Schicksal überlassen oder als Pechvogel fühlen.

Hier einige Beispiele für Pechvogel-Denkweisen und – im Gegensatz dazu – selbstwirksamen Denkweisen:

Die 5 in Mathe habe ich bekommen, ...

Pechvogel-Gedanke:

„... weil der Lehrer mich nicht mag. Der wird mich nie mögen.“

= unveränderbarer Zustand und von äußeren Gegebenheiten abhängig.

Selbstwirksamer Gedanke

... weil ich das Lernen zu lange aufgeschoben habe. Strenge ich mich mehr an und lerne früher, klappt das bestimmt besser.“

= veränderbarer Zustand, der durch Eigenmotivation erreichbar ist.

In Aktien für meine Altersvorsorge zu investieren ...

Pechvogel-Gedanke:

„... ist nichts für mich. Sowas können nur Profis und ich bin kein Profi.“

= unveränderbarer Zustand und von der Bildung abhängig.

Selbstwirksamer Gedanke

„... kann man lernen. Wenn ich mich richtig dahinterklemme, werde ich bestimmt auch alle Informationen sammeln können, die ich brauche, damit ich Geld anlegen kann.“

= veränderbarer Zustand, der durch Eigeninitiative erreichbar ist.

Was kann ich im Alltag versuchen umzusetzen?

Folgende Schritte können dir dabei helfen, ein förderndes, konkretes Lob zu formulieren:

1. Schritt:

Ich überlege, was ich konkret ansprechen möchte, was ich positiv wahrgenommen habe.

2. Schritt:

Ich wende mich dem Kind zu: Ich gehe auf Augenhöhe, meine Körperhaltung ist zugewandt, ich halte Blickkontakt.

3. Schritt:

Ich lächle, spreche mit warmer Stimme, setze meine Gestik und Mimik unterstützend ein.

4. Schritt:

Ich beschreibe, was ich sehe oder höre & was genau ich daran gut finde.

5. Schritt:

Ich bleibe bei mir und spreche in der Ich-Form.

Fragen

Welche positiven Verhaltensweisen möchte ich konkret loben?

Was ist mir besonders aufgefallen, was hat sich zum Besseren verändert?

Gibt es eine positive Folge aus dem Verhalten meines Kindes – für das Kind selbst und/oder für andere?

Hier nun zwei Beispiele zum oben beschriebenen Turmbauen:

Ich habe gesehen, wie ausdauernd du an dem Turm gebaut hast. Der Turm hat nun sieben Steine, die alle aufeinander stehen und er wirkt total stabil. Das bewundere ich, wie Du das geschafft hast. Willst du ihn noch jemand anderem zeigen?

Oder:

Ich habe gesehen, wie du deiner Schwester ein paar Bauklötze zum Turmbauen abgegeben hast. Guck mal, wie sie sich freut, mit dir gemeinsam zu spielen.

Tipps zum Loben

Hier ein paar Tipps zum Loben, die uns wichtig erscheinen. Wenn du sie umsetzt, stärkst du dein Kind:

- 1.** Lobe dosiert. Sonst nehmen Menschen Lob nicht mehr wahr.

- 2.** Lobe gezielt, konkret und abwechslungsreich.
Dann fühlt sich der Mensch, der das Lob bekommt, auch respektiert.
- 3.** Formuliere dein Lob altersangemessen.
- 4.** Heb mit deinem Lob Verhaltensweisen des einzelnen hervor, z. B.:
„Du kannst jetzt auf einem Bein stehen, da freue ich mich mit dir.“
- 5.** Lobe die Anstrengung, um ans Ziel zu kommen:
„Da hast du dir wirklich Mühe gegeben und dich ganz schön konzentriert dabei.“
„Du hast so lange trainiert, bis du es geschafft hast.“
- 6.** Lobe die Meisterung einer Aufgabe:
„Jetzt hast du den Dreh raus. Gratuliere, du hast es geschafft.“

Übung zum Loben

Zum Schluss hast du mit dieser kleinen Übung die Möglichkeit, im „Trockenschwimmen“ die vorgestellte Formel und Tipps auszuprobieren.

Folgende Situation:

Dein Kind kommt auf dich zu und hat ein Blatt Papier und einen Stift in der Hand. Es strahlt dich an und zeigt dir das Blatt. Bis jetzt fiel es ihm immer schwer, etwas aufs Papier zu bringen. Auf dem Blatt sind ein paar Striche. Die Augen deines Kindes strahlen und sagen: „Schau was ich gemalt habe.“

Was sagst du zu deinem Kind?

Ist Loben denn nun verboten?

Loben ist also nicht verboten. Bedenke aber, dass deine Art des Lobens das Denken, Fühlen und Handeln von Kindern enorm beeinflusst und damit Auswirkungen auf das gesamte Leben hat. Ein liebevoll gemeintes „Das hast du gut gemacht“ kann also auch bedeuten, die Motivation durch äußere Reize zu fördern, Leistung zu bringen, in „gut und schlecht“ zu unterteilen und dabei ein Machtverhältnis herzustellen.

Lobe deshalb mit Bedacht, mit viel Wärme, Nähe, Zeit und Liebe. „Was will ich mit dem Lob erreichen?“ ist eine wichtige Frage, die du dir jedes Mal stellen solltest.

Viel Spaß dabei!

Literatur

Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 804-825.

Brummelman, E., Thomaes, S., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2014). "That's not just beautiful—That's incredibly beautiful!": The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem. *Psychological Science*, 25, 728-735.

Engel, I. & Hoppe-Graff, S. (1999). Das Kind wird sich seiner selbst bewußt: Die Entwicklung des Selbstkonzepts und des sozialen Verstehens in der frühen Kindheit. In: *Handbuch Elternbildung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 33-52.

Conrad, A. (2019). *Motivation bei Kita-Kindern*. Berlin: Cornelsen Verlag.

Pomerantz, E. M., & Kempner, S. G. (2013). Mothers' daily person and process praise: Implications for children's theory of intelligence and motivation. *Developmental Psychology*, 49(11), 2040-2046.

Scheithauer, H. & Peter, C. (2022). *Papilio-3bis6. Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Prävention von verhaltens- und emotionalen Problemen. Ein Programm für Kindertagesstätten. Theorie und Grundlagen*. 1. Neuauflage. Augsburg: Papilio Verlag.

Die „Papilio-Elternschätze: ...

... Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3 (www.papilio.de/u3), einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Weitere Videos, Vertiefungen & Übungen

findest du auf www.papilio.de/elternschaetze

Kontakt

Papilio gGmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de