

# Signale der Überforderung beim Kind

## Darum geht's

Um den Wissensdurst unserer Kinder zu stillen, gibt es viele Ideen, Anregungen und auch Kursangebote. Die Förderung unserer Kinder gehört heute ebenso zu einer unbeschwerten Kindheit wie spielen, toben, träumen und auch Zeiten der Langeweile.

Neben einer zu den Interessen und dem Temperament des Kindes passenden Förderung brauchen Kinder auch Freiräume und gelassene Eltern, die Zeit zum Trödeln und Träumen zulassen.

In diesem Modul möchten wir die Bedeutung von Ermutigung und Lob für eine gesunde Förderung unserer Kinder aufzeigen, um Stress und Überforderung vorzubeugen und die natürliche Freude am Lernen zu erhalten.

---

## Gut zu wissen

Nicht nur eine Überforderung in der Schule, sondern auch Streit mit Klassenkameraden, Konflikte in der Familie und zu viele Freizeitangebote können Stress für unsere Kinder bedeuten. Auch das Fernsehen und andere Medienangebote sorgen keineswegs nur für Entspannung, sondern können bei falscher Dosierung durch die unendliche Bilderflut zu einem Stressfaktor werden. Eine Überforderung bleibt nicht selten lange im Verborgenen, da Kinder nicht direkt äußern, wenn ihnen etwas zu viel wird, um ihre Eltern nicht zu enttäuschen.

Wir Eltern stehen deshalb immer wieder vor der Frage: **“Wie fördere ich meine Kinder ohne sie zu überfordern?”**

Kinder sind von Natur aus neugierig und wissbegierig. Man muss einem Kind das Lernen nicht beibringen, es liegt in der menschlichen Natur. So wie ein Fisch schwimmen, ein Pferd rennen und ein Eichhörnchen klettern kann. Um diese

natürliche Freude am Lernen zu erhalten, ist es wichtig, eine entspannte und stressfreie Umgebung zu schaffen. Zu großer Druck auf das Kind erzeugt Stress und Angst und erschwert oftmals das Lernen. Wenn wir den Blick dagegen auf all die kleinen Fortschritte und Erfolge lenken, die das Kind schon erreicht hat, können wir es ermutigend begleiten und somit seine Freude am Lernen stärken.

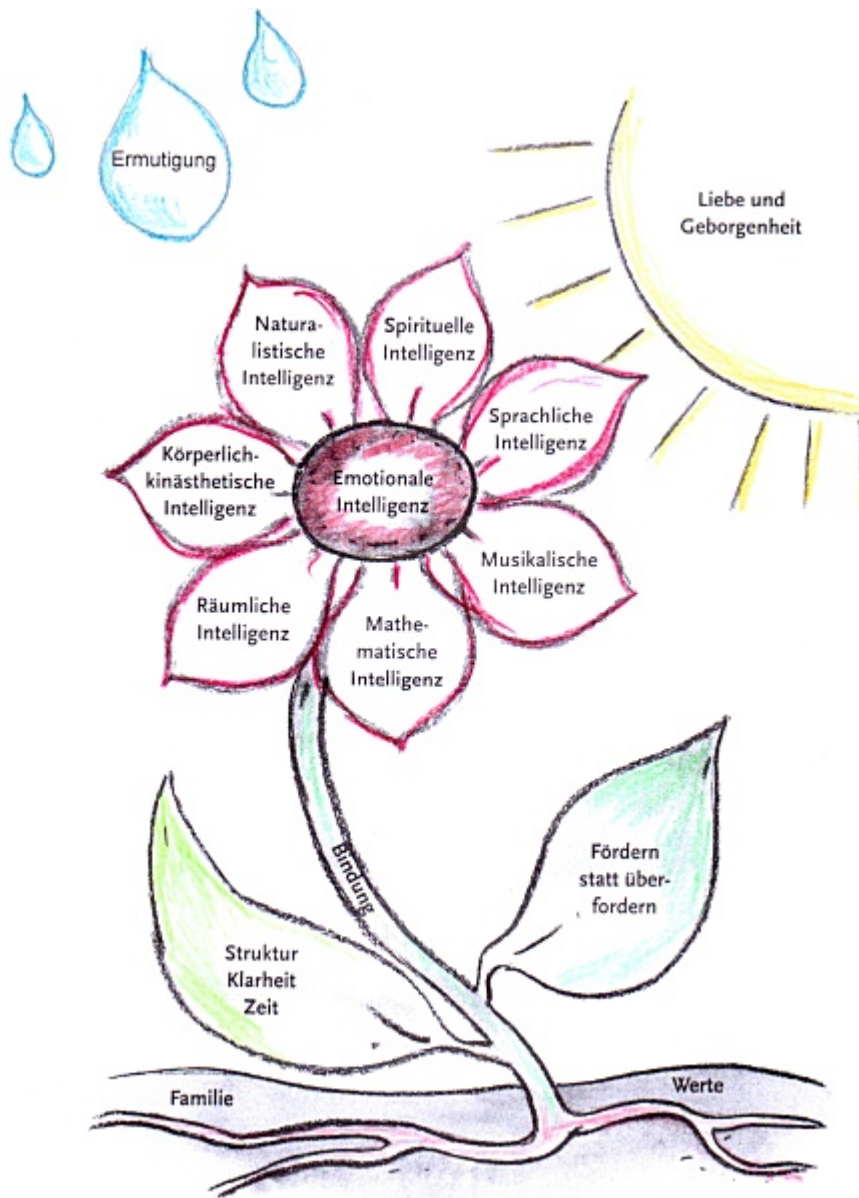
In der folgenden Übersicht wird klar, wie wichtig eine positive, wertschätzende Einstellung zum Kind ist:

<b>Lob</b> motiviert zur Weiterarbeit	<b>Kritik</b> erzeugt schlechte Stimmung
<b>Lob</b> erzeugt Stolz	<b>Kritik</b> kann Versagensängste erzeugen
<b>Lob</b> richtet die Aufmerksamkeit auf das, was das Kind schon kann	<b>Kritik</b> richtet die Aufmerksamkeit auf die Fehler, nicht auf die richtigen Lösungen
<b>Lob</b> stärkt die Selbstständigkeit	<b>Kritik</b> kann der Anfang eines entmutigenden Machtkampfes sein

„Ein Kind braucht Ermutigung wie eine Pflanze das Wasser“, formulierte Rudolf Dreikurs.

Als Pflanze lässt sich auch die Intelligenzentwicklung von Kindern darstellen, die zeigt, dass es ganz viele Bereiche gibt, in denen Ihr Kind Stärken und Begabungen haben kann. Manche dieser Bereiche nehmen wir im Alltag gar nicht wahr, da unser Blick einseitig auf schulisch verwertbares Wissen gerichtet ist.

Die folgende Abbildung zeigt die verschiedenen Arten von Intelligenz und auch, wie wir diese fördern und unterstützen können (der Text wird angezeigt, wenn Du die Maus auf die entsprechenden Begriffe in der Blume hältst ohne zu klicken):



Grafik: Gertraud Funke aus:  
 Bäcker-Braun, „Kluger Babys - schlaue Kinder“  
 © Don Bosco Medien GmbH, München

## Zum Mitdenken und Mitmachen

Geliebt zu werden um seiner selbst Willen und nicht für erbrachte Leistungen, lässt Kinder (er)wachsen.

- Spiele, singe und lies mit Deinen Kindern.
- Lass Deine Kinder teilhaben an Deinem Leben, übertrage kleine Aufgaben und freut Euch zusammen an Fortschritten und Erfolgen.
- Schenke Deinem Kind Zeit, in der Du Deine volle Aufmerksamkeit auf das Kind richtest. Nicht Quantität, sondern die Qualität der gemeinsam

verbrachten Zeit ist wichtig.

---

## Und sonst noch

### Andere Bausteine

[Was ist das Beste für mein Kind?](#)

[Fördern im Alltag- Lebensraum als „Lern-Raum“](#)

[Entwicklungsbereiche des Kindes](#)

[Oasen im Alltag](#)

### Quellen

- Bäcker-Braun, Katharina: Kluge Babys - Schlaue Kinder. Grundlagen, Spiele und Ideen zur Intelligenzentwicklung. Don Bosco Verlag.
- Horst, Christof: Kess erziehen: Der Elternkurs. Kreuz Verlag.

### Weiterführende Literatur

- Dr. Höpker, Jan: Erfolg durch selbstbestimmtes Lernen. Independently published 2018
- Stoppard, Miriam: So fördere ich mein Kind - Wie Sie die Anlagen und Talente Ihres Kindes entdecken und entwickeln können. Urania 2003
- Bauer, Angelina: Heilende Märchen: Geschichten, die Kinder stark machen. Südwest Verlag 2015
- Juul, Jesper: Dein selbstbestimmtes Kind: Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben. Kösel 2020

### Links

[Wenn Kinder im Stress sind](#)

[Studie zur Gesundheit von Kindern](#)

[Leidet Ihr Kind unter Stress?](#)

[Lebensprojekt Kind: Die Überforderung der Kindheit](#)