



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Früh übt sich: Was Kinder zu starken Persönlichkeiten macht

Berlin, November 2014 – Mit der Winterzeit kommt die Dunkelheit. Die Tage werden kürzer und den Kindern bleibt nach Schule und Hausaufgaben oftmals kaum noch Zeit, die wenigen hellen Stunden im Freien zu verbringen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit können die Folgen sein, vor allem wenn die Kinder aufgrund des laufenden Schuljahres ohnehin höheren Anforderungen und Zeitdruck ausgesetzt sind. Doch wie kann man sein Kind nachhaltig unterstützen, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben? Was macht Kinder zu starken Persönlichkeiten? Die Antwort ist denkbar einfach: Herausforderungen, an denen sie wachsen können – und das am besten von Anfang an.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“

Kinder brauchen Herausforderungen, die sie fordern und fördern. Gut gemeinte Hilfestellungen von Eltern beim Klettern, Spielen oder den Alltagswegen können kontraproduktiv wirken. Denn jeder Erfolg, wie die erste Fahrt alleine auf dem Fahrrad, der erste Sprung vom 3-Meter-Brett oder der erste Schritt ohne elterliche Unterstützung fördert die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts. Jungen und Mädchen ist also nicht geholfen, wenn sie sich nie alleine mit bestimmten Situationen und Gegebenheiten auseinandersetzen müssen. Die `kleinen Gefahren`, die aufgeschürfte Knie oder blaue Flecken verursachen können, werden durch die positive Persönlichkeitsentwicklung bei weitem aufgewogen. Wer von Klein auf lernt mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen, hat im späteren Leben bessere Chancen, die großen Herausforderungen zu meistern. Wer so aufwächst, hat gute Chancen eine hohe Widerstandsfähigkeit gegen Rückschläge zu entwickeln.

Diese Widerstandsfähigkeit – auch als `Resilienz` bezeichnet – ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern, Belastungen standzuhalten und dadurch an ihnen zu wachsen. Ähnlich wie bei einem Schnupfen, den sich manche

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-65

l.tonk@pebonline.de

Kinder bei der ersten Zugluft einfangen, erkälten sich andere Kinder wiederum nur selten. So wie man hier von einem intakten Immunsystem spricht, meint Resilienz vereinfacht gesagt die `psychische Widerstandsfähigkeit`, also die Fähigkeit, kritische Situationen zu meistern, ohne Schaden davon zu tragen. Resilienz lässt sich aufbauen, da es sich um ein dynamisches, von Wechselwirkungen beeinflusstes Merkmal handelt, welches konstruktiv beeinflusst werden kann.

Herausforderungen gekonnt meistern

„Kinder sollte man aufmerksam begleiten und keine unnötigen Hilfsmittel einsetzen: Kein Dreirad mit Stange, kein ständiger Buggy-Einsatz. Sonst lernen Kinder nicht, dass es sich lohnt, sich anzustrengen und zu denken ‚ich kann das schaffen‘. Unsere Botschaft an Kinder sollte sein: `Probier etwas mal selber und du wirst stolz und glücklich sein, wenn du es geschafft hast!`“ so die peb-Vorstandsvorsitzende und Sportpsychologin Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich.

Eltern sollten also von Beginn an ihre Kinder ermuntern, möglichst viel alleine auszuprobieren, zwar unter Aufsicht, aber ohne helfende Hand: Ob im Kleinkindalter alleine den Treppenaufstieg zu wagen oder als Schulkind den überschaubaren Schulweg alleine zurückzulegen. Beobachtet man Eltern mit kleinen Kindern, die ihre ersten Schritte machen, so hört man oft `Pass auf, fall nicht hin, tu dir nicht weh`. Die Kinder sollten aber hören `Klasse, super, weiter so!`.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de und www.blogmitpeb.de