

NULL-BOCK-STIMMUNG - WIE DU DEIN KIND IN BEWEGUNG BRINGST



„Wann fängst du endlich an?!" Fehlende Motivation ist oft Auslöser für Streit und Frust in unseren Familien. Aber sind unsere Kinder wirklich zu nichts motiviert? Seien wir ehrlich – sie sind schon motiviert, nur nicht zu dem, was von ihnen verlangt wird.

Menschen strengen sich an, wenn sie erreichen können, was sie wollen. Die Ziele müssen lohnenswert sein und es braucht Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gerade Kinder und Jugendliche können aber im direkten Ziel oft keinen Sinn erkennen oder fühlen sich überfordert. Um ihre Motivation zu wecken, sollten wir deshalb Ziele in größere Zusammenhänge stellen, Anknüpfungspunkte in ihrer Welt finden und Handlungsoptionen anbieten.

HIER EINIGE ANREGUNGEN:

- **Erinnere dich mit deinem Kind an frühere Erfolge, seine Stärken und bereits erworbene Fähigkeiten. Das motiviert, auch Neues zu schaffen.**
- **Biete verschiedene Möglichkeiten an, in Familie und Haushalt mitzuwirken. Gib dafür einen Zeitraum vor, verlange es nicht sofort. So kann dein Kind mitentscheiden. Das fördert das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wertschätze den erledigten Beitrag, auch wenn er nicht „perfekt“ ist. Das Gefühl, nützlich zu sein und etwas zu können, lässt dein Kind wachsen.**
- **Prüfe bei stark mangelnder Motivation im schulischen Bereich, ob Überforderung ein Grund sein könnte und hole dir Rat.**
- **Finde positive Formulierungen in eurer Kommunikation, um gute Gefühle bei deinem Kind zu fördern, die es motivieren können.**

Nimm dir Zeit für Gespräche und gemeinsame Unternehmungen, bemühe dich um eine enge Beziehung zu deinem Kind – dann bewegt sich etwas!

Christina Schäfer, Kinder- und Jugendcoach, Erlangen