

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES FAMILIENMAGAZIN

MIT KINDERMAGAZIN
36 SEITEN BASTELN,
RÄTSEL & SPIELE ZUM
WEIHNACHTSFEST

familiiii

familiiii

€ 5,50 November/Dezember 2020

*Klimaretter:
Wie Kinder und Jugendliche
die Klimakrise meistern
wollen*

SCHLUSS MIT DER LANGEWEILE

So vermeiden Sie
im Lockdown zuhause
den Lagerkoller.

SCHOKOKEKSE FÜR WEIHNACHTEN

Die besten Rezepte
zum Nachbacken
für die ganze
Familie

Lernen, aber richtig

**Hausaufgaben, Prüfungen, Schularbeiten –
so motivieren Eltern ihre Kinder richtig zum Lernen.
10 Tipps, wie Familien den Schulalltag
stressfrei gemeinsam bewältigen.**

**NIE
MEHR
DURSTIG**

**EMIL die Flasche
+ 1 Jahr familiiii
um nur 25,- Euro**

Direkt bestellen auf
www.familiiii.at/emil

”

„Enttäuschungen helfen den Kindern, Frustrationstoleranz auszubilden“

Univ. Lektorin Mag. Vivien Kain ist Psychotherapeutin, Individualpsychologin und zertifizierte Expertin für Säuglings-, Kinder und Jugendlichenpsychotherapien.

Was genau ist eine Enttäuschung?

Sie entsteht, wenn wir uns etwas erhoffen, erwarten oder wünschen und dies nicht eintrifft. Wir können enttäuscht sein von Dingen, Momenten oder von Menschen. Wir können aber auch von uns selbst enttäuscht sein, wenn wir etwas entgegen unseren eigenen Erwartungen nicht erreichen. Es sind Gefühle, die wir nicht verhindern können, was auch entwicklungspsychologisch nicht sinnvoll wäre. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man eine Enttäuschung verarbeitet und mit ihr umgehen kann. Enttäuschungen schärfen die Selbstwahrnehmung und helfen bei der Ausbildung der Frustrationstoleranz.

Wie kann es sich bei kleinen Kindern und Jugendlichen äußern, wenn sie eine Enttäuschung erleben?

Viele Kinder reagieren mit Trotz, Aggression und Wut, wenn sie ihre Bedürfnisse nicht schnell erfüllt sehen. Abwarten zu müssen oder auch mal enttäuscht zu werden, weil das Gewünschte nicht zu bekommen ist, halten sie schwer aus. Das ist im Kleinkindalter völlig normal.

Bis zum Eintritt in die Volksschule sollte jedes Kind eine gewisse Frustrationstoleranz aufgebaut haben. Manche Kinder erreichen diese von alleine, andere brauchen auf dem Weg zu einem reiferen Umgang mit Enttäuschungen mehr Unterstützung. Je älter Kinder sind und je schlechter sie gelernt haben mit einer gewissen Frustration zurecht zu kommen, desto unangepasster und intensiver ist die Reaktion auf Enttäuschung.

Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu unterstützen?

Nehmen Sie Ihr Kind in seiner Enttäuschung an, egal wie „klein“ diese für Sie erscheinen mag. Umarmen und ermutigen Sie es, vermitteln Sie ihm, dass es dieses Gefühl der Enttäuschung aushalten wird. Entwickeln Sie auch mit ihm gemeinsam Strategien, wie das gelingen kann. So können Sie sich zum Beispiel auf die Stärken des Kindes konzentrieren. Damit fördern Sie das Selbstvertrauen und so lassen sich Enttäuschungen und Misserfolge besser wegstecken.

Hat es Einfluss auf die Kinder, wie die Eltern selbst auf Enttäuschungen reagieren?

Seien Sie einfach ein ehrliches und gutes Vorbild bei der Bewältigung von belastenden Situationen! Kinder beobachten ihre Eltern genau und übernehmen vorgelebte Strategien, sowohl im Positiven als auch im Negativen.

Wie sollten Eltern sich auf keinen Fall verhalten?

Ein Kind vor allen negativen Erfahrungen, Gefühlen und Gefahren schützen zu wollen ist unmöglich und auch wenig sinnvoll. Zudem vermittelt man so unbewusst das Gefühl, ihm nicht zuzutrauen, damit umgehen und an ihnen wachsen zu können. Es ist auch nicht förderlich, bei jeder erlebten Enttäuschung die „Schuld“ beim Kind zu suchen und dadurch Selbstzweifel zu schüren oder das Kind mit den Gefühlen von Kränkung, Zweifel oder Unsicherheit alleine zu lassen.



„Umarmen und ermutigen Sie Ihr Kind.“

Vivien Kain
www.diepraxis-waehring.at

Wann ist es nötig, eventuell auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Bei mangelnder Frustrationstoleranz oder wenn das Kind emotional nicht mehr aus der Enttäuschung herausfindet, sich zum Beispiel depressiv zurückzieht oder mit körperlichen Symptomen reagiert, kann professionelle Unterstützung helfen.

Auch Eltern können Kinder eine Enttäuschung zufügen – zum Beispiel den ersehnten Hund nicht anschaffen. Wie kann am besten damit umgegangen werden?

Versprechen Sie nicht in einer stressigen Situation einen Hund, nur um das Kind im Moment zu beruhigen. Das verzögert lediglich den Zeitpunkt der Enttäuschung. Zusätzlich schafft es auch ein Gefühl des Misstrauens, sich auf das Wort von Mama oder Papa nicht verlassen zu können. Allerdings sind Sie als Eltern auch nicht dafür da, permanent die Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen. Es ist unausweichlich, dass das Kind auch gelegentlich von Ihnen enttäuscht wird und Sie das auch aushalten müssen.