

DER GROSSE NEWS-TEST

Was muss mein Kind können

So fördern Sie Ihre
Kleinen, ohne sie
zu überfordern.

Ziehharmonika mit 3?

Chinesisch mit 2?

Tennis mit 4?

Yoga mit 5?

Überfordert. Der 8-jährige Johannes Raupl trat bei der Castingshow „Die Große Chance“ auf. Doch Zehn-Stunden-Tage und öffentliche Aufmerksamkeit waren dem Buben zu viel. Seine Eltern handelten sofort und nahmen ihn aus dem Rampenlicht.



GABRIEL (2)

Lernt im Kindergarten Chinesisch

Seit einem Jahr geht der 2-jährige Gabriel in Wien in den Kindergarten „Meidlinger Sonnenblume.“ Dort arbeiten sowohl österreichische als auch chinesische Betreuerinnen, die mit ihren Schützlingen beide Sprachen sprechen. So sollen die Kinder quasi nebenbei Chinesisch lernen. Zudem sind jede Woche Musiker, Maler oder eine Tänzerin zu Gast, die das Interesse der Kinder an ihrem jeweiligen Gebiet wecken sollen. „Ich finde es großartig, dass es dieses Angebot gibt“, sagt Gabriels Mama Alexandra. „Ich halte es für gut, dass die Talente von Kindern gefördert werden und in dem Alter lernen sie sehr schnell.“ Wenn seine Oma, die jahrelang Chinesisch gelernt hat, mit ihm spricht, versteht er sie schon. „Aber es ist mir ganz wichtig, dass es spielerisch und ohne Zwang passiert“, betont die Mutter. „In andere Kurse außerhalb des Kindergartens schicke ich ihn auch nicht. Das ist noch zu früh, da ginge das Kindsein verloren.“

Übungsdauer: Gabriel geht 15 Stunden in der Woche in den Kindergarten, daheim üben muss er nicht.

Chinesisch-Unterricht mit zwei Jahren, ein Instrument lernen und obendrein noch Ballett tanzen sowie Kinderyoga-Kurse besuchen. Viele unserer Kleinsten haben bereits im Kindergarten-Alter einen vollen Terminkalender. „Die Eltern wollen nur das Beste und ihren Sprösslingen eine gute Zukunft ermöglichen. Aber die Kleinen werden nicht erfolgreich, wenn ihnen zu früh zu viel eingetrichtert wird“, sagt Kinder- und Jugendpsychologin Sandra Velásquez.

In manchen Fällen erkennen die Eltern selbst, wann es den Kindern zu viel wird. So wie bei Johannes Raupl, jenem 8-jährigen Buben, der in der Castingshow „Die Große Chance“ als Akkordeonspieler ins Finale kam – und an seine Grenzen stieß. Daher zogen die Eltern die Reißleine und nahmen ihn prompt aus dem Rampenlicht.

Aber nicht nur solche Ausnahmesituationen führen zu Überforderung. Auch nicht kindgerechte Kurse können bei den Kleinen Stress auslösen. So wie bei Helena. Die 5-Jährige ging in die Ballettschule, hatte aber nach einiger Zeit plötzlich keine Lust mehr. „Der Unterricht verlief zu streng. Das war unserer Tochter zu viel. Wir haben sie sofort abgemeldet und eine Alternative gesucht, die ihr Spaß macht“, sagt Mutter Ingrid. Seitdem macht Helena Kinderyoga.

Langeweile schadet nicht.

„Es ist schon richtig, die Talente der Kleinen zu fördern, aber bitte altersgerecht“, sagt Expertin Velásquez. So sollten Kinder bis drei Jahre in ihrer Freizeit keine fixen Kurse besuchen. „Babyschwimmen oder Mutter-Kind-Spielgruppen sind vollkommen okay, aber nur solange die Kids Spaß daran haben“, rät Psychotherapeutin Eva Pokorny. „Bei Kleinkindern sollte vor allem der spielerische Aspekt im Vordergrund stehen“, so Pokorny. Und: Unverplante Zeit sei wichtig, meinen die Psychologen. „Kinder sollen sich ruhig mal langweilen dürfen. Denn gerade Langeweile schafft Raum für Kreativität“, so Velásquez. Diese und weitere Tipps, wie man Kinder fördert ohne sie zu überfordern, haben unsere Expertinnen für Sie zusammengestellt. **M. Dlugokecki, D. Pesendorfer, C. Wagner, L. Walchshofer**



FELIX (10)

Spielt Tennis, Fußball, Flöte und Gitarre, geht außerdem auch Klettern

Langeweile kennt Felix nicht. Schon von klein auf ist der begeisterte Sportler und Musiker in seiner Freizeit viel unterwegs. „Wir freuen uns, dass unser Sohn so aktiv ist. Wir glauben, dass Sport und Musik notwendig für das allgemeine Wohlbefinden und das soziale Umfeld sind. Felix hat in seinem Leben schon sehr viel Positives aus diesen Aktivitäten mitgenommen“, so seine Eltern Birgit und Peter. Trotz eines recht vollen Kalenders bekommt der 10-jährige alles unter einen Hut. „Freizeitstress habe ich keinen“, schmunzelt der Gymnasiast. „Sollte die Zeit aber doch irgendwann zu eng werden, wird Felix selbst beginnen, seine Aktivitäten zu reduzieren“, weiß Mama Birgit.

Übungsdauer: 6 Stunden pro Woche Tennis, 4 Stunden Klettern, 2 Stunden Fußball und 1,5 Stunden Musikschule.

FÖRDERN OHNE ZU ÜBERFORDERN

1 WIEVIELE KURSE SIND PRO WOCHE ZUMUTBAR?

0-3 Jahre: Noch keine festen Termine, außer Babyschwimmen oder Spielgruppen. Aber nur, solange die Kleinen Spaß daran haben. Sie sollten sich aber immer nach dem Kind richten. Denn es weiß oft besser, als die Erwachsenen, wann es genug hat.

3-6 Jahre: Höchstens ein Kurs pro Woche. „Es sollte etwas sein, was die Eltern ihrem Kind nicht beibringen können“, rät Psychotherapeutin Eva Pokorny.

6-10 Jahre: Maximal zwei Termine einplanen. Eltern sollten aber darauf achten, ob die Kinder etwas aus Spaß machen oder aufgrund eines Leistungsanspruchs. Wenn es Stress mit den Hausübungen gibt, lieber nur einen Kurs machen lassen. Bei Ganztagschulen werden keine weiteren Termine empfohlen.

2 AB WANN IST MEIN KIND ÜBERFORDERT?

„Es ist wichtig, dass Kinder auch immer wieder Ruhepausen haben und Tage, die nicht durchgeplant sind“, sagt Psychologin Julia Mahler-Hutter. Wenn das Kind wenige Ruhephasen hat und Symptome, wie Konzentrationsschwierigkeiten, Freudlosigkeit oder Schlafstörungen hinzukommen, sollte man als Elternteil hellhörig werden.

3 MEIN KIND WILL GAR NICHTS MACHEN. KANN ICH ES ZWINGEN?

Nein. Ein Kind kommt mit einer natürlichen Neugier und Entdeckerhaltung auf die Welt. Ist das Kind lustlos, stellt sich die Frage, woran das liegen könnte und seit wann diese Lustlosigkeit besteht. Das Kind

zu etwas zu zwingen, was es nicht von sich aus machen möchte, verhindert die Möglichkeit zur Selbstentfaltung. „Durch Zwang lernen die Kleinen Dinge zu tun, um Lob zu bekommen oder eine Strafe zu verhindern. Im Erwachsenenleben könnte die Motivation dann häufig Geld und Status sein“, so Mahler-Hutter.

4 WIE MOTIVIERE ICH MEIN KIND RICHTIG?

Je kleiner das Kind, desto spielerischer sollte der Zugang sein. „Als Elternteil sollte man sich auch fragen, ob ein Leistungsdenken dahintersteckt“, sagt Kinder- und Jugendpsychologin Sandra Velásquez. Wichtig sei es, den Nachwuchs auf kindgerechte Weise zu motivieren.

5 MEIN KIND WILL DREI SACHEN AUF EINMAL MACHEN. SOLL ICH ES IHM ERLAUBEN?

Nein, hier gilt: **3-6 Jahre:** Die Kinder fragen. Können sie sich nicht entscheiden, suchen die Eltern einen Kurs für sie aus.

6-10 Jahre: Die Kinder sollen selbst entscheiden, was sie machen wollen. Auf keinen Fall sollten in diesem Alter die Eltern entscheiden. Denn die Kids sollen langsam lernen, die Verantwortung für ihre Entscheidungen zu übernehmen.

SPORT

1 BRAUCHT MEIN KIND ÜBERHAUPT EINEN SPORTKURS?

Ja, denn Bewegung ist „Hirndoping“. Generell gilt: „Die Kleinen lernen vom Modell der Eltern. Sind diese in der Freizeit sehr aktiv und betreiben Sport oder unternehmen viel, übernehmen das auch die Kleinen“, so Pokorny. Das raten unsere Experten:

Ab 4 Monaten: Wöchentliches



MARLENE (6)

Spielt Flöte, macht Taekwondo und besucht einen Musical-Kurs

An drei Tagen in der Woche geht Marlene nach dem Kindergarten Freizeitaktivitäten nach. „Wir wollten, dass sie mit Sport, Musik und Kultur ein breites Spektrum angeboten bekommt, weil wir glauben, dass es sie aufgeschlossener macht und ihren Blickwinkel öffnet“, sagt Marlenes Mutter Petra. „Außerdem ist sie ein Einzelkind und bekommt so mehr soziale Kontakte.“ Nächsten Herbst kommt die 6-Jährige in die Schule.

„Wenn ich dann sehe, dass sie mit ihren Aufgaben nicht mehr zurecht kommt, müssen wir die Freizeitaktivitäten einschränken, bevor es ihr zu viel wird“, so die Mutter.

Übungsdauer: Die Kurse dauern jeweils 1 Stunde, zuhause spielt Marlene etwa 1 Stunde in der Woche Flöte.

HELENA (5) & JULIAN (8)

Helena macht Kinderyoga, Julian spielt Fußball, macht Wing Tsun, geht in die Ballschule & zu den Pfadfindern

Helena ging vor dem Kinderyoga schon in die Ballettschule, wollte aber nach eineinhalb Jahren nicht mehr hin. „Uns war schon wichtig, dass sie etwas tut, aber auch Spaß daran hat. Im Ballettkurs war alles sehr streng, beim Kinderyoga herrscht eine ganz andere Atmosphäre“, sagt Mutter Ingrid. Ihr Bruder braucht hingegen mehr Bewegung und Abwechslung. Er macht gleich vier Kurse – und daheim bringt ihm seine Schwester Yogaübungen bei.

Übungsdauer: Helena macht 1 Stunde pro Woche Yoga. Julian macht 1 Stunde Wing Tsun, geht 1 Stunde in die Ballschule, 1 Stunde zum Fußballtraining und 1,5 Stunden zu den Pfadfindern.



KLEMENS (8)

Spielt Schach, lernt Englisch und betreibt Indoor-Klettern

„Klemens war von klein auf der ruhigste meiner drei Kinder“, erzählt Mutter Sabina. Sein größerer Bruder Paul kickt stundenlang im Verein und im Käfig, sein kleinerer Bruder Martin reagiert sich beim Capoeira ab, doch Klemens verspürte nie diesen ausgeprägten Bewegungsdrang. Am liebsten saß er in seinem Zimmer, spielte Lego, setzte Puzzles zusammen. „Da bot sich in der Schule die Möglichkeit des Freifachs Schach – anfangs war Klemens noch unsicher, doch dann entwickelte er Freude am strategischen Aufbau des Spiels, heute sitzt er oft stundenlang vorm Schachbrett und studiert Züge ein.“ Der angenehmste Nebeneffekt: Durch Schach hat sich die Konzentrationsfähigkeit des Achtjährigen massiv verbessert – und auch sein Selbstbewusstsein gesteigert. Nun besucht er aus freien Stücken eine private Englischgruppe und betreibt Indoor-Klettern.

Übungsdauer: 2 Stunden Schach im Schulverein pro Woche, zwei Stunden Indoor-Klettern, zwei Stunden Englisch.



Babyschwimmen.

Ab 2 Jahren: Kurse zur Förderung der Koordination.

Ab 6 Jahren: Die Interessen der Kinder werden speziell. Jetzt ist ein Sportkurs geeignet.

2 WIEVIELE SPORTARTEN SIND ZUMUTBAR?

„Ich denke, verschiedene Sportarten, die man zum Spaß betreibt, schließen einander nicht aus. Wichtig ist dabei immer die Freude an der Sache“, sagt Pokorny. Ist das Kind oft müde und ausgelaugt, empfiehlt die Expertin nur eine Sportart.

MALEN & MUSIZIEREN

1 HEUTE GEIGE, MORGEN KLAVIER. WAS IST, WENN MEIN KIND STÄNDIG SEINE MEINUNG ÄNDERT?

3-6 Jahre: „In diesem Alter würde ich darauf achten, ob das Kind wirklich keinen Spaß an dem hat, was es macht, oder ob eine Freundin oder Freund gerade von etwas erzählt hat, das vielleicht auch interessant sein könnte. Trifft Ersteres zu, würde ich es nicht mehr hinschicken“, so Pokorny.

6-10 Jahre: In diesem Alter könne man schon verlangen, dass das Kind den begonnenen Kurs noch fertig macht.

2 AB WANN SOLLTE MEIN KIND EIN INSTRUMENT LERNEN UND WANN MIT MALEN BEGINNEN?

Ab drei Jahren kann sich ein Kind spielerisch an ein Instrument herantasten. Mit dem Malen können die Kids jederzeit beginnen.

3 AB WANN KANN ICH MEINEM KIND EINEN AUFTRITT VOR PUBLIKUM ZUMUTEN?

Ab 7 Jahren. Man sollte noch den Entwicklungsschritt zwischen dem 6. und 7. Jahr ab-

warten. Danach sollten die Eltern mit den Kindern darüber reden, was auf sie zukommt. Zwischen **3 und 6 Jahren** sind die Kinder bereits mit Kindergartenfesten konfrontiert, bei denen sie in der Gruppe ein paar Lieder singen. Da sollte mindestens eine bekannte Person dabei sein, auf die sich die Kleinen während der Vorführung konzentrieren können.

4 WIE OFT SOLLTE MEIN KIND DAHEIM ÜBEN?

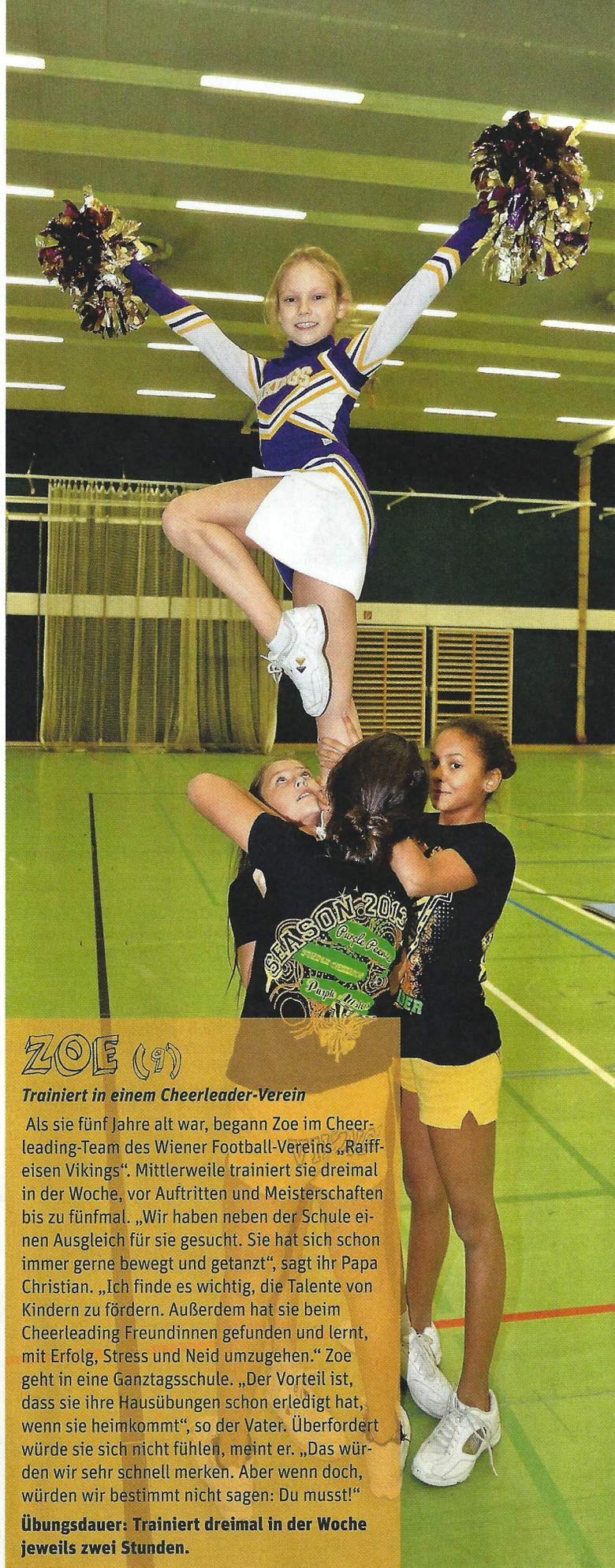
3 - 6 Jahre: Nur, wenn es von sich aus möchte.

6 - 10 Jahre: Auch nur dann, wenn sie möchten. Man kann aber mit dem Kind reden, dass es ein Instrument nicht besonders gut lernen wird, wenn es die Übungen nicht macht. Aber letztendlich sollte das Kind entscheiden, wie wichtig ihm das Üben ist. „Es ist viel essentieller, den Kindern beizubringen, wie sie eine Balance schaffen zwischen Druck in der Schule und Spaß in der Freizeit. Denn genau das brauchen sie im späteren Berufsleben auch“, so Pokorny.

SPRACHEN

1 SPRACHUNTERRICHT MIT ZWEI JAHREN – IST DAS SINNVOLL?

Eine Fremdsprache kann man von Geburt an lernen. Aber nur, wenn das Kind in seinem Alltag einen Bezug zu dieser Sprache hat. „Ansonsten ist es kontraproduktiv, bis drei Jahre Sprachkurse zu belegen, da ein Kind nur eine gewisse Kapazität hat, Entwicklungsprozesse zu durchlaufen. Ein Kurs blockiert die Energie, die für das Erlernen von Beziehungsmustern gebraucht wird. Irgendetwas bleibt dann auf der Strecke“, so Pokorny. Deshalb gilt: Spielerisch **ab 3 Jahren**. Ein gezielter Sprachkurs sollte erst **ab 10 Jahren** belegt werden.



ZOE (9)

Trainiert in einem Cheerleader-Verein

Als sie fünf Jahre alt war, begann Zoe im Cheerleading-Team des Wiener Football-Vereins „Raiffeisen Vikings“. Mittlerweile trainiert sie dreimal in der Woche, vor Auftritten und Meisterschaften bis zu fünfmal. „Wir haben neben der Schule einen Ausgleich für sie gesucht. Sie hat sich schon immer gerne bewegt und getanzt“, sagt ihr Papa Christian. „Ich finde es wichtig, die Talente von Kindern zu fördern. Außerdem hat sie beim Cheerleading Freundinnen gefunden und lernt, mit Erfolg, Stress und Neid umzugehen.“ Zoe geht in eine Ganztagschule. „Der Vorteil ist, dass sie ihre Hausübungen schon erledigt hat, wenn sie heimkommt“, so der Vater. Überfordert würde sie sich nicht fühlen, meint er. „Das würden wir sehr schnell merken. Aber wenn doch, würden wir bestimmt nicht sagen: Du musst!“

Übungsdauer: Trainiert dreimal in der Woche jeweils zwei Stunden.

NEWS-Test: Ist Ihr Kind überfordert?

(Zutreffendes ankreuzen)

Kinder 0–2 Jahre

- Mein Kind schreit übermäßig viel und lässt sich schwer oder kaum beruhigen, obwohl seine Bezugsperson anwesend ist.
- Es zerkratzt sich das Gesicht.
- Es schläft schlechter als normal (jede Abweichung vom normalen Schlafverhalten).
- Es will nur mehr bei der Hauptbezugsperson sein. Soll es bei jemand anderem sein, beginnt das Kind exzessiv bzw. verzweifelt zu schreien und lässt sich kaum beruhigen.

Kinder 2–4 Jahre

- Mein Kind schläft schlecht, hat z.B. Alpträume oder wacht oft weinend auf.
- Mein Kind schreit exzessiv in Situationen, wo es unpassend oder unnötig scheint und lässt sich kaum beruhigen.
- Mein Kind hat massive Angst, wenn die Hauptbezugsperson nicht da ist.
- Mein Kind macht auf den Boden (sowohl groß als auch klein).
- Mein Kind kratzt sich blutig.
- Mein Kind hat oft Bauchschmerzen oder leidet unter Übelkeit bzw. Kopfschmerzen.

Kinder 4–6 Jahre

- Mein Kind schläft schlecht, hat Alpträume oder wacht schreiend auf. Es schläft oft nur mehr im Bett der Eltern gut.
- Mein Kind verspürt massive Angst, wenn die Bezugspersonen gehen müssen oder irgendwo nicht dabei sind.
- Macht ins Bett.
- Mein Kind hört bei Fremden auf, zu sprechen – auch im Kindergarten.
- Mein Kind hat aggressive Ausbrüche – attackiert andere Kinder oder Eltern tätlich.
- Regressives Verhalten – mein Kind möchte z.B. wieder gefüttert werden oder verlangt nach einem Flascherl.

Kinder 6–10 Jahre

- Einnässen oder Einkoten bei vorheriger Sauberkeit – tagsüber sowie in der Nacht.
- Mein Kind leidet unter Schlafstörungen: Es kann schwer einschlafen, hat Alpträume, wacht unter Angst auf und will im Elternbett schlafen.
- Mein Kind kratzt und schlägt sich oder schlägt mit dem Kopf gegen die Wand.
- Mein Kind hat Bauchweh, Übelkeit oder Panikattacken.
- Mein Kind will nicht mehr in die Schule gehen.
- Mein Kind äußert, dass es gern tot wäre oder erzählt, es hat sich vorgestellt, wie es wäre, tot zu sein.

AUFLÖSUNG:

1 x JA: Trifft eine Behauptung zu, sollte man sein Kind beobachten. Es ist aber noch kein Grund zur Beunruhigung. Sollte es nach zwei bis vier Wochen nicht besser werden, ist der Rat eines Experten einzuholen.

2 x JA: Treffen zwei dieser Behauptungen zu, ist das ein Hinweis, dass Ihr Kind mit irgendetwas überfordert ist. Bestehen die Symptome länger als vier Wochen, holen Sie auf jeden Fall den Rat eines Experten ein.

3 x JA ODER MEHR: Treffen drei oder mehr dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind eindeutig überfordert. Auf jeden Fall einen Experten aufsuchen.

AUFLÖSUNG:

1-2 x JA: Treffen ein bis zwei dieser Behauptungen zu, könnte Ihr Kind überfordert sein. Sollte es nach zwei bis vier Wochen nicht besser werden, ist der Rat eines Experten einzuholen.

3-4 x JA: Treffen drei bis vier dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind wahrscheinlich überfordert. Kurse oder zusätzliche Aktivitäten Ihres Kindes unbedingt reduzieren und dem Kind dabei erklären, warum das jetzt notwendig ist. Sollten die Symptome anhalten, wenden Sie sich bitte an einen Experten.

5-6 x JA: Treffen fünf bis sechs dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind eindeutig überfordert. Reduzieren Sie sämtliche Aktivitäten. Sprechen Sie mit dem Kind darüber, warum das jetzt notwendig ist und konsultieren Sie unbedingt einen Experten.

AUFLÖSUNG:

1-2 x JA: Treffen ein bis zwei dieser Behauptungen zu, könnte Ihr Kind überfordert sein. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das vermeintliche Problem und holen seine Meinung unbedingt ein.

3-4 x JA: Treffen drei bis vier dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind wahrscheinlich überfordert. Kurse oder zusätzliche Aktivitäten Ihres Kindes unbedingt reduzieren und mit dem Kind über das vermeintliche Problem sprechen. Sollten die Symptome anhalten, wenden Sie sich unbedingt an einen Experten.

5-6 x JA: Treffen fünf bis sechs dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind eindeutig überfordert. Reduzieren Sie sämtliche Aktivitäten und sprechen mit dem Kind darüber. Konsultieren Sie unbedingt einen Experten.

AUFLÖSUNG:

1-2 x JA: Treffen ein bis zwei dieser Behauptungen zu, könnte Ihr Kind überfordert sein. Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Kind, ob es eine Idee hat, warum es ihm nicht gut geht.

3-4 x JA: Treffen drei bis vier dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind wahrscheinlich überfordert und Sie sollten Kurse oder zusätzliche Aktivitäten reduzieren. Sprechen Sie Fall mit dem Kind, ob es weiß, warum es ihm schlecht geht. Sollten die Symptome anhalten, wenden Sie sich bitte an einen Experten.

5-6 x JA: Treffen fünf bis sechs dieser Behauptungen zu, ist Ihr Kind eindeutig überfordert. Reduzieren Sie sämtliche Aktivitäten und sprechen Sie mit dem Kind darüber, ob es selbst eine Vermutung hat, warum es ihm nicht gut geht. Konsultieren Sie unbedingt einen Experten.

Die Expertinnen

Eva Pokorny

Die Psychotherapeutin erstellte für NEWS den Test. Sie betreut Kinder und Jugendliche in ihren Praxen in Wien und Gumpoldskirchen. Das Angebot reicht von Beratung über Psychotherapie und Training bis hin zu Supervision. Mehr unter: www.geist-und-seele.at

Sandra Velásquez und Julia Mahler-Hutter

Die beiden Psychologinnen bieten in ihrer Praxis in Wien Döbling klinisch-psychologische Diagnostik sowie Beratung und Behandlung, Psychotherapie, Neuro-psychologisches Funktionstraining & Biofeedback an. safe-place-doebling.at



Eine Liste aller Experten finden Sie auf: www.news.at/magazin