

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.



Kinder dürfen sich langweilen.

Oft sagen Kinder: „Mir ist so langweilig!“ Dieser Satz macht viele Eltern nervös und gestresst. Denn viele Kinder jammern, wenn sie sich langweilen. Und die Eltern tun sich schwer, das auszuhalten. Viele Eltern machen den Kindern dann Angebote: Oft dürfen die Kinder dann fernsehen, das Handy benutzen oder am Computer spielen. Dann sind sie meist ruhig. Aber ist das sinnvoll?

Viele Kinder und Jugendliche werden heute überbeschäftigt.

Viele Kinder und auch Jugendliche werden heute von ihren Eltern zu viel beschäftigt. Überall gibt es Angebote: im Kindergarten, in der Schule und in verschiedenen Kursen. Die Eltern fahren ihre Kinder von einem Angebot zum nächsten. Zuhause wollen die Kinder, dass die Eltern sie beschäftigen. Aber durch diese ständige Beschäftigung lernen die Kinder die eigenen Wünsche und Ideen nicht kennen. Und oft fehlt den Kindern die Stille und Ruhe. Denn nur so können Kinder herausfinden, was sie selbst wollen, was ihnen gefällt und was ihnen guttut. Beschäftigen andere Menschen die Kinder ständig und sagen ihnen, was sie tun sollen? Dann lernen Kinder nicht kreativ zu sein und bekommen keine eigenen Ideen zum Spielen.

Die Eltern sollten ein ruhiges Gewissen haben, wenn ihr Kind sich das nächste Mal langweilt.

Eltern müssen nichts tun. Sie können dem Kind ruhig in die Augen schauen und freundlich sagen: „Ah, du langweilst dich? Ich bin gespannt darauf, ob dir etwas einfällt, was du machen könntest.“

Wer sich langweilt, fühlt sich unruhig. Aber das vergeht. Nach einiger Zeit wird das Kind kreativ, baut vielleicht aus den Stühlen ein Flugzeug und fliegt durch die Welt. Oder es wird zu einer Katze und spricht mit anderen Katzen. Durch die Langeweile entdecken Kinder, wie sie sich beschäftigen wollen.



Es hat auch mit Achtsamkeit zu tun.

Wenn Kinder in sich hineinhorchen, lernen die Kinder auf sich zu hören und eigene Ideen zu entdecken. Langeweile ist ab und zu wichtig.

Die Psychologin Vanessa Lapointe sagt: „Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken, damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können.“ Eltern können also zum Beispiel in Ruhe ihre Zeitung weiterlesen, auch wenn das Kind daneben vor Langeweile jammert.

Astrid Lindgren, die Erfinderin der Pippi Langstrumpf hat dazu gesagt: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“ Und Jesper Juul findet Langeweile auch für Erwachsene gut und sagt: „Noch besser wäre es, wenn Sie sich gemeinsam langweilen. Sie werden bemerken, dass Sie plötzlich über Dinge sprechen und sich gegenseitig erzählen, die nur auftauchen, wenn der ‚Unterhaltungsmodus‘ ausgeschaltet ist und Sie die innere Unruhe überwunden haben. Das ist der Punkt, an dem echte Nähe möglich wird. Sie können das auch mit Ihrem Partner ausprobieren.“

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„19_Kinder müssen sich langweilen dürfen“. Elisabeth Kusstatscher hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite:

www.familie.it