



## 16\_Wenn Kinder nicht verlieren können

Fast alle Eltern kennen dieses Drama: Die Familie spielt fröhlich zusammen, aber kaum zeichnet sich für ein Kind die Niederlage ab, bricht das Chaos los. Mit Wutgeschrei fliegen die Spielfiguren vom Tisch, das Kind brüllt, die gute Stimmung ist dahin.

### **Zunächst ist wichtig zu wissen, dass fast jedes Kind erst verlieren lernen muss.**

Gewinnen bedeutet für einen Moment die Aufmerksamkeit aller zu genießen. Auch wir Erwachsene haben es gern, wenn wir in einem Spiel gewinnen und es ist gar nicht so leicht, sich als Verlierer/in zu fühlen.

Kinder müssen erst lernen diese Emotionen auszuhalten. Wut über die Niederlage ist völlig normal. Verlangen Sie deshalb nicht von Ihrem Kind, diesen Ärger zu unterdrücken. Es geht nicht darum, Ihr Kind umzuändern, sondern es gilt Ihr Kind zu motivieren, den Ärger über die Niederlage auszuhalten und zu verarbeiten.

### **Frust und Enttäuschung gehören zum Leben dazu.**

Erliegen Sie bitte während eines Spieles nicht der Versuchung, das Kind einfach gewinnen zu lassen. Das ist nicht die Lösung. Frust und Enttäuschung sind kein Drama für Kinder, sie müssen nur lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Dadurch entwickeln Kinder Sozialkompetenz und lernen miteinander umzugehen. Schauen Sie, dass Kinder Spiele spielen, die ihrem Alter entsprechen. Es muss eine reelle Chance haben, das Spiel aus eigener Kraft gewinnen zu können. Nehmen Sie die Emotionen Ihres Kindes an und schimpfen Sie es nicht aus. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie seinen Ärger verstehen. Darf Ihr Kind seinen Frust herauslassen, wird es sich schnell wieder beruhigen. Versuchen Sie stattdessen zu beschwichtigen, fühlt es sich missverstanden und ist noch enttäuschter.

### **Spielen soll allen Spaß machen!**

Das Schöne am Spielen ist, dass hier alle Hierarchien (Alter, Geschlecht, ...) aufbrechen und alle auf einer Ebene sich befinden. Der Vater muss sich an dieselben Spielregeln halten wie sein Kind. Wählen Sie in dieser Zeit Spiele, in denen alle miteinander spielen, wo z.B. alle ein gemeinsames Ziel erreichen oder einen gemeinsamen Gegner besiegen müssen. Selbstverständlich dürfen Sie auch die Regeln eines Spiels so ändern, dass das Spiel für alle mehr Spaß macht. „Mensch ärgere dich nicht“ kann auch in „Mensch freu dich“ umgewandelt werden und bei jedem Zusammentreffen der Figuren darf man gemeinsam drei Felder weiterrücken. Auch der Zeitpunkt, wann Sie mit Ihren Kindern spielen, ist nicht unbedeutend: Ist das Kind müde oder bereits gereizt, hält es die Anspannung beim Spielen noch weniger aus. Dann könnten Sie stattdessen ein Buch vorlesen.

### **Bleiben Sie so gelassen wie möglich.**

Wenn Ihr Kind nun doch ausflippt, warten Sie einige Minuten, bis sich Ihr Kind wieder beruhigt hat. Sprechen Sie anschließend mit Ihrem Kind darüber, was es so wütend gemacht hat. Vielleicht hilft es in ein Kissen zu boxen, ins Freie zu gehen und herumzutoben oder im Kinderzimmer laut den Ärger herauszuschreien. Besonders Jungs wollen oft wissen, wie gut sie sind, wen sie besiegen können und bei wem sie unterlegen sind. Dieses sich Messen tut ihnen gut, da dürfen Väter und Pädagogen sie auch etwas fordern. Was über Niederlagen hinweghilft ist, wenn Sie ihrem Kind im Alltag immer wieder zeigen, wie sehr Sie es lieben. Damit stärken Sie sein Selbstwertgefühl. Lassen Sie es wissen, wie sehr es Ihr Leben bereichert. Die meisten Menschen wissen sehr genau, welche Fähigkeiten ihnen fehlen und wo ihre Schwächen sind. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind hingegen sehr genau seine positiven Eigenschaften kennt.