



Mit Schwung durch den Wandel: Tipps für Kinder

Dr. Joanne Foster

Das Ende des Schuljahres und der Beginn des Sommers ist ein Beispiel für eine Zeit, die Veränderungen für Kinder einläuten kann.

Veränderungen können aufregend sein und zu wunderbaren Erfahrungsgewinnen führen.

Allerdings gibt es Übergänge in allen Größenordnungen und selbst die so genannten positiven Übergänge, wie der Beginn der Sommerferien oder eine Urlaubszeit, können den Status quo erschüttern oder sich beunruhigend anfühlen. Ein Kind kann eine Veränderung als relativ kleine Veränderung oder Störung, als mittelgroße Veränderung oder als große seismische Erschütterung wahrnehmen. Um die Situation zu meistern, musst du dir Gedanken darüber machen, wie du dich anpassen kannst - einschließlich der Frage, wie du das Ausmaß, das Tempo und die Komplexität des Veränderungsprozesses bewältigen oder anpassen kannst - damit du dich wohler fühlst.

Was können Kinder tun, um sich an den Wandel anzupassen?

*"Veränderung ist süß in allen Dingen."
~ Aristoteles*

Diese Worte haben sich im Laufe der Zeit bewährt, aber sie sind nicht immer zutreffend. Veränderung kann auch schwierig sein. **Hier sind 7 Tipps für Kinder:**

1. Vergnügen

Mache weiterhin das, was du gerne machst, auch wenn sich Routinen oder Erwartungen ändern. Gehe deinen Interessen nach, pflege deine Netzwerke mit Familie und Freunden und bleibe bei den Aktivitäten, die dir Freude bereiten, auch wenn du dafür vielleicht hartnäckig dranbleiben und Dinge jonglieren musst. Finde den Spaß!

2. Veränderung bedeutet nicht Chaos

Gehe einen Schritt nach dem anderen. Welcher Schritt wird es dir am leichtesten machen, deinen Weg durch den Veränderungsprozess zu finden? Beginne dort. Du musst nicht

alles auf einmal angehen. Setze Prioritäten. Nimm dir vor, den Wandel langsam anzugehen, je nachdem, was dir am wichtigsten oder was dringend ist.

3. Lesen

Es gibt unzählige wunderbare Geschichten, Parabeln, Biografien und Autobiografien über Menschen, die sich Veränderungen in ihrem Leben stellten, Hindernisse überwandten und triumphierten. Diese Erzählungen können inspirierend sein. Erfahre mehr über die Menschen, die du bewunderst, und wie ihre Erfahrungen sie geprägt haben.

4. Nutze deine Kreativität

Nutze deine Fantasie. Wie kannst du eine Übergangszeit besser bewältigen? Vielleicht kannst du zum Beispiel die Veränderung "anpassen" und sie mit Kunst, Musik, Theater oder körperlicher Betätigung unterhaltsam oder persönlich befriedigend gestalten. Ein wenig Kreativität kann Veränderungen verändern - zum Besseren.

Es gibt ein altes Sprichwort: "Wahre Veränderung findet in der Vorstellung statt".

5. Mache dir einen Plan

Menschen fühlen sich in der Regel besser, wenn sie planvoll sind. Das bedeutet, einen Handlungsrahmen zu schaffen, der eine Richtung vorgibt, und einen praktikablen Zeitplan. Du fühlst dich wohler, wenn du einen festen Kurs hast, wenn du weißt, wie du navigieren wirst (und wenn du flexibel auf unerwartete Umstände reagieren kannst), und wenn du weißt, was du tun kannst, um den Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten.

6. Bleibe ruhig

Dies ist wirklich wichtig. Halte inne und sammle deine Gedanken. Wenn sich die Dinge ändern, hilft es, nachzudenken und eine Bestandsaufnahme zu machen. Dazu gehören auch die Gefühle der Menschen, die möglichen Auswirkungen der Veränderungen und die potenziellen Konsequenzen deiner Aktionen. Versuche, tief zu atmen, Sport zu treiben, dich zu entspannen, eine Auszeit zu nehmen und dir ein gutes Ergebnis vorzustellen. Du hast die Kontrolle; du bist der Akteur der Veränderung. Du kannst dich aufregen oder dich beruhigen. Entscheide dich lieber für Letzteres.

7. Nutze Kommunikation

Höre zu. Stelle Fragen. Teile Ideen. Sei offen für Diskussionen über Veränderungen. Sei respektvoll, und überlege, wie du mit anderen zusammenarbeiten kannst. Scheue dich nicht, Hilfe zu suchen, wenn du das Gefühl hast, dass du sie brauchst.

Zuletzt

" Intelligenz ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen."
~ Stephen Hawking

Eltern und Kinder können zusammenarbeiten, um die Übergangszeiten klug zu nutzen und sie angenehm und fruchtbar zu gestalten. Eltern sind in einer guten Position, um Kindern zu helfen, die Macht der Möglichkeiten zu erkennen, sowohl bei der Bewältigung der Herausforderungen des Wandels als auch bei der Nutzung der Chancen.

Im Blog <https://joannefoster.ca/blog> finden Sie noch mehr hilfreiche Tipps und positive Anregungen für Eltern und Kinder.

Dr. Joanne Foster widmet sich seit über 35 Jahren der Begabtenförderung und der Entwicklung von Kindern. Mit ihrem Fachwissen in Psychologie und Sonderpädagogik unterstützt sie Eltern und Pädagogen bei der Förderung von Kreativität und anspruchsvollem Lernen bei Kindern und Jugendlichen. Dr. Foster hat unzählige Artikel und mehrere Bücher geschrieben, zuletzt [Ignite Your Ideas: Kreativität für Kinder](#).

Anmerkung der Autorin:

Dieser Blog ist eine Adaption eines Artikels, der bei [The Creativity Post](#) veröffentlicht wurde. (Auf dieser Website finden Sie etwa 100 Artikel von mir zu verschiedenen Themen rund um das Lernen, die Kreativität, das Wohlbefinden von Kindern und vieles mehr!)

Quelle: <https://joannefoster.ca/powering-through-change-tips-for-kids/> [08.07.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 08.07.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
([Details](#))