



## **Tipps für Kinder: Wie man sich motiviert!**

Dr. Joanne Foster

Für viele Kinder können Langeweile und ein Zustand der Ruhe und Stille eher entmutigend als günstig erscheinen. Wenn Menschen unsicher sind, wie sie mit etwas umgehen sollen, können sie sich außerdem zurückziehen und den Anreiz verlieren. Außerdem, warum sollte man sich die Mühe machen, etwas zu tun, wenn es nicht lohnenswert erscheint?

Was könnte Kinder in solchen Situationen – oder in anderen Situationen, die erdrückend, überwältigend oder verwirrend sind oder auf andere Weise die Motivation beeinträchtigen – dazu befähigen, interessante, anregende und angenehme Erfahrungen zu machen?

### **Fünf Strategien zum Loslegen**

Hier sind handlungsorientierte Fragen und Denkanstöße für Kinder, die möglicherweise Hilfe benötigen, um ihre Produktivität anzukurbeln oder ihre Fantasie zu beflügeln.

#### **1. Was ist jetzt wichtig?**

Welche Art von Aktivität würde dich glücklich oder stolz machen? Was würde dir ermöglichen, etwas Neues zu erforschen oder zu lernen, oder anderen zu Hause oder in deiner Gemeinschaft zugutekommen? Konzentriere dich auf das, was dir wichtig ist. Sei aufgeschlossen, denke nach und handle dann entsprechend den Möglichkeiten!

#### **2. Was ist der Plan?**

Sobald du eine Vorstellung davon hast, was du erreichen möchtest, überlege dir, wie du die Dinge Schritt für Schritt umsetzen kannst. Lege einen Weg fest, der dich vorwärtsbringt. Baue auf dem auf, was du bereits weißt. Verpflichte dich von Anfang bis Ende zu einer „Volle Kraft voraus“-Einstellung. Stelle dir den Erfolg vor – und vertraue auf dich selbst.

#### **3. Was musst du vorbereiten?**

Welche Ressourcen könnten nützlich sein? Zum Beispiel Sportausrüstung, Malutensilien, Anleitungen oder Kontaktinformationen für Personen oder Orte? Zielsetzung und

Vorbereitung gehen Hand in Hand. Vermeide Ablenkungen, organisiere dich und mach dich bereit.

#### 4. Nimm dir Zeit zum Entspannen

Konzentriere dich, bleibe dran und gib dein Bestes! Wähle jedoch einen zweigeteilten Ansatz: 1) Anstrengung und 2) Pausen. Pausen ermöglichen es dir, klar zu denken, dich energiegeladen zu fühlen und kreativer zu sein. Auch Ruhe, Spiel, Bewegung, Lesen und Erholung sind wichtig.

#### 5. Wie wäre etwas Hilfe?

Du kannst von Hilfe, Ermutigung und Unterstützung profitieren, besonders wenn es schwierig wird. Nutze die Möglichkeiten. Tausche dich mit anderen aus, denen du vertraust. Stelle Fragen, höre dir Empfehlungen an und schließe dich mit anderen zusammen, um Herausforderungen zu meistern, Probleme zu lösen und voranzukommen.

##### Letzte Worte an die Kinder:

Denkt sorgfältig über diese fünf Vorschläge nach. Seid flexibel und passt euch an, während ihr voranschreitet und euch durch Aufgaben oder Aktivitäten arbeitet. Teilt euch eure Kräfte ein. Seid stolz auf eure Fortschritte. Und habt Spaß dabei! Diese Tipps können zu glücklicher Produktivität, Lernen und kreativen Unternehmungen führen – und euch dazu befähigen, das ganze Jahr über proaktiver zu sein!

##### Letzte Worte an die Eltern:

Bitte teilt die Liste der Strategien mit euren Kindern. Bittet sie um Antworten, begrüßt ihre Ideen, sprecht über Möglichkeiten und ermutigt sie, über jeden der fünf Punkte nachzudenken und entsprechend zu handeln. (Vielen Dank!)

---

Quelle: <https://joannefoster.ca/suggestions-for-kids-how-to-get-motivated/> [21.10.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 23.10.2024



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