

«Eltern können Freundschaften ihrer Kinder fördern»

Freundschaften sind für Kinder wichtig. Doch was, wenn die Tochter oder der Sohn sich schwertut, Kontakte zu knüpfen oder zu behalten? Die Psychologin Stefanie Rietzler von der Akademie für Lerncoaching hat Tipps für verunsicherte Eltern.



Stefanie Rietzler

Bild: zvg

Können Eltern ihrem Kind helfen, wenn es Mühe hat, Freundschaften zu knüpfen?

Stefanie Rietzler: Ja, auf jeden Fall. Eltern können günstige Bedingungen schaffen, damit Kinder sich besser kennen lernen und Freundschaften entstehen. Meistens sind es sehr introvertierte Kinder, die aufgrund ihrer starken Schüchternheit kaum einen Einstieg ins Spiel schaffen. Auf der Gegenseite wenden sich von extrovertierten und extrem wilden Kindern teilweise Spielkameraden ab, weil jene mit ihrer dominanten und impulsiven Art das Spiel stören.

Was können Eltern tun?

Vieles! Beispielsweise können sie genügend Möglichkeiten schaffen, dass ein Kind abmachen kann. Ein schlanker Terminkalender fördert das. Hilfreich ist es, informelle Kontakte auszubauen: Gibt es eine Fahrgemeinschaft oder die Möglichkeit, mit einem anderen Kind den Schulweg zu begehen? Sind erste

Bande geknüpft und das Kind bekommt Besuch, ist es wichtig, dass sich der Spielkamerad oder die Spielkameradin willkommen fühlt. Das kann ganz niederschwellig sein – etwa mit der Begrüssung «schön, dass du da bist, meine Tochter hat sich schon sehr gefreut» oder indem mit kleinen Snacks für das leibliche Wohl gesorgt wird. Zudem sollte anfangs die Zeit im Auge behalten werden.

Weshalb?

Sehr schüchterne oder sehr wilde Kinder sind mit dem freien Spiel anfänglich oft überfordert. Es wird ihnen zu viel – oder es eskaliert. Wenn man das als Eltern weiss, hilft es, erste Treffen eher kurz zu planen und sie dann abzubrechen, wenn es noch harmonisch ist. Wer mit einem guten Gefühl auseinandergesht, freut sich auf ein Wiedersehen. Und gerade diese ersten Treffen entscheiden darüber, ob eine längere und engere Beziehung entsteht.

Was hilft einem extrem schüchternen Kind zusätzlich?

Auf jeden Fall sollten Aufforderungen vermieden werden wie: Geh doch mal zu den anderen und sprich sie an. Das ist für sehr schüchterne Kinder kaum umsetzbar. Unterstützend wirkt, wenn die Eltern mit ihm zuerst beobachten, was andere Kinder machen und danach in ihrer Nähe dieselbe Aktivität beginnen – etwa Fahrrad fahren. Wer sich einer Gruppe langsam nähert, hat gros-

se Chancen, angesprochen zu werden. Was auch gut funktioniert: Wenn Eltern ihrem Kind Spielsachen mitgeben, mit denen man zu zweit oder in kleinen Gruppen spielen kann – etwa einen Ball. Die neugierigen Kinder kommen dann oft von sich aus.

Und was hilft sehr wilden Kindern?

Häufig haben impulsive Kinder Mühe, wenn sie in einem Spiel verlieren. Die Situation eskaliert, und sie sagen oder tun Dinge, die sie später bereuen. Es hilft, mit dem Kind eine solche Situation im Voraus zu besprechen und mit ihm Reaktionsmöglichkeiten und innere Sätze zu üben, die beruhigen. Wie etwa: «Ich bin gerade wütend. Tief durchatmen! Ich gewinne auch bald wieder.» Wird es dennoch laut, können Eltern eine neue Aktivität vorschlagen, wie: «Wollt ihr mal aufs Trampolin?»

Wie stark sollen Eltern Freundschaften ihrer Kinder fördern?

Es ist zentral, die Bedürfnisse des Kindes nach sozialen Beziehungen zu kennen. Mir fällt im Austausch mit Eltern immer wieder auf, dass sie zu stark von sich aus auf das Kind schliessen. Für eine extrovertierte Mutter, die gerne in grösseren Gruppen unterwegs ist, kann es sehr irritierend sein, wenn die introvertierte Tochter nur eine enge Freundin hat. Es ist wichtig zu wissen, ob dieser Kontakt dem Mädchen reicht und es in seiner Freizeit ansonsten viel Zeit für sich benötigt.