



BALANCE FINDEN

Die Balance zwischen Förderung und Überforderung

Musik, Sport, Sprachkurs, Nachhilfe: Fördermöglichkeiten für Kinder gibt es heute mehr als je zuvor. Doch ab wann wird aus guter Absicht Überforderung? Eine Orientierung für den Alltag.

Von Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger 5 Min. Lesezeit

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern so sehr wie die Frage, ob sie ihrem Kind genug oder schon zu viel bieten. Die gute Nachricht vorab: Es gibt keine perfekte Formel, aber es gibt verlässliche Anzeichen, an denen Sie sich orientieren können.

Warum gut gemeinte Förderung kippen kann

Förderung wird problematisch, wenn sie nicht mehr vom Interesse des Kindes ausgeht, sondern von einem Terminplan, der von außen erfüllt werden muss. Aus Neugier wird dann Pflicht, aus Freude wird Erschöpfung, oft schleichend und für Eltern nicht sofort erkennbar.

Anzeichen von Überforderung erkennen

Typische Signale sind Widerstand vor eigentlich beliebten Aktivitäten, Erschöpfung nach der Schule, die über normale Müdigkeit hinausgeht, Reizbarkeit an vollen Tagen, oder der Verlust der Freude an Dingen, die dem Kind früher Spaß gemacht haben.

Nicht die Anzahl der Angebote entscheidet, sondern ob am Ende des Tages noch unverplante Zeit bleibt.

Wie viel Förderung ist genug?

Eine hilfreiche Orientierung: Förderung sollte sich am Interesse des Kindes ausrichten, nicht umgekehrt. Wenn ein Kind von sich aus immer wieder zu einer Aktivität zurückkehrt, ist das ein gutes Zeichen. Wenn Eltern ständig motivieren oder überreden müssen, lohnt sich ein zweiter Blick.

Freiraum als Teil der Förderung

Unverplante Zeit ist keine verschwendete Zeit, sie ist der Raum, in dem Kinder das Gelernte verarbeiten und eigene Interessen entwickeln. Ein voller Nachmittag ohne einen einzigen freien Termin ist auf Dauer eher Belastung als Förderung.

Ein praktischer Check für Eltern

Fragen Sie sich regelmäßig: Freut sich mein Kind noch auf diese Aktivität? Bleibt genug Zeit zum freien Spielen übrig? Und: Fördere ich mein Kind, oder erfülle ich gerade eher meinen eigenen Anspruch? Wenn Sie unsicher sind, wo die richtige Balance für Ihr Kind liegt, sprechen wir gern im kostenlosen Vorgespräch darüber.

Private Kindererziehung

Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger · Leibnizstraße 30, 10625 Berlin

Telefon: 0162 61 31 977 · E-Mail: info@private-kindererziehung.de

Diesen und weitere Tipps finden Sie auch online: www.private-kindererziehung.de/tipps/foerderung-ohne-ueberforderung/