PZ 28.05.2026

PUSCHTRA FAMILY-COMPASS – WERTVOLLE ERZIEHUNGSTIPPS FÜR FAMILIEN

Gut vorbereitet aufs Leben –

Umgang mit Enttäuschung, Zurückweisung und Niederlagen

Stark werden im Umgang mit Rückschlägen: Wie Kinder lernen, mit Enttäuschungen umzugehen. Das ist eine Frage, die immer wichtiger wird.

Das Leben hält viele Herausforderungen bereit: Enttäuschungen, Zurückweisungen und Niederlagen gehören unvermeidlich dazu. Für Kinder und Jugendliche sind solche Erfahrungen oft schwer zu verkraften. Wie wir sie dabei begleiten, diese Situationen zu meistern, beeinflusst maßgeblich ihre innere Stärke und ihre Fähigkeit, später selbstbewusst und mutig durchs Leben zu gehen.

WARUM ES WICHTIG IST, MIT RÜCKSCHLÄGEN UMZUGEHEN

Niemand bleibt immer siegreich – schon gar nicht im Kindesalter, wenn alles neu und aufregend ist. Wenn Kinder lernen, mit Misserfolgen umzugehen, werden sie innerlich stärker und selbstbewusster. Sie verstehen, dass Fehler zum Lernen dazugehören und dass nicht jede Enttäuschung das Ende bedeutet. So wachsen sie zu Persönlichkeiten heran, die auch in schwierigen Situationen zurechtkommen.

ENTTÄUSCHUNGEN UND ZURÜCKWEISUNGEN VERSTEHEN

Für Kinder sind Zurückweisungen – ob von Freunden, Lehrern oder bei Wettbewerben – oft besonders schmerzhaft. Es ist wichtig, ihnen zu vermitteln, dass Ablehnung nichts mit ihrem Wert als Person zu tun hat. Auch Enttäuschungen, wenn etwa ein Wunsch nicht erfüllt wird oder Pläne scheitern, bieten die Chance, Gefühle zu benennen und zu verarbeiten. Eltern und Pädagogen und Pädagoginnen können hier als sichere Anker fungieren und das Erlebte gemeinsam besprechen.

© magnific

Praktische Tipps für Eltern und Fachkräfte

- **Gefühle zulassen:** Ermutigen Sie Kinder, ihre Emotionen offen auszudrücken, ohne sie zu bewerten oder zu unterdrücken.
- **Vorbild sein:** Zeigen Sie selbst, wie Sie mit Rückschlägen umgehen – das prägt das Kind.
- **Gemeinsam Lösungen suchen:** Unterstützen Sie Kinder dabei, aus Rückschlägen zu lernen und neue Wege zu finden.
- **Fehler als Chance sehen:** Vermitteln Sie, dass Fehler kein Versagen sind, sondern Lernmöglichkeiten.
- **Stärken hervorheben:** Helfen Sie dem Kind, seine Stärken zu erkennen und stolz auf sich zu sein.

INNERE STÄRKE WÄCHST MIT DER ZEIT

Der Umgang mit Enttäuschungen und Niederlagen ist eine Fähigkeit, die Kinder über viele Jahre hinweg entwickeln. Geduld und Unterstützung sind dabei entscheidend. Indem wir Kinder ermutigen, Herausforderungen anzunehmen und aus Rückschlägen zu lernen, bereiten wir sie darauf vor, auch im Erwachsenenleben selbstbewusst und stark zu sein. // ph

INFOBOX

Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen pädagogischen Themen?
Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra Family-Compass" der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. //