

Frühzeitig Weichen stellen damit Kinder *keine* `Tyrannen` werden

Unsicherheit und Stress im Alltag

Timo (3) schreit und tritt, wenn er nicht sofort bekommt, was er möchte.

Fatima (5) wirft sich im Supermarkt mit hartnäckiger Regelmäßigkeit auf den Boden und brüllt,

Mounir (14) sitzt Tag und Nacht vor dem PC,

Isabelle (17) erwartet, dass sie von allen bedient wird

Ein deutscher Alltag, wie ihn viele geplagte Mütter und Väter jeden Tag erleben.

Es fällt auf: Die Probleme beginnen früh – bereits bei den Kleinsten - und sie reißen nicht ab.... **Bei den Erziehenden herrscht vielfach Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Angst, Druck, Stress.** 57 % der deutschen Mütter denken in Verbindung mit ihren Kindern an Stress (Umfrage der GfK im Auftrag des Apothekenmagazins „Baby und Familie“, 2008).

Oftmals wird im Wechselbad der Gefühle, aus der Hilflosigkeit heraus, mit Schimpfen, Schreien, Schuldzuweisung, Gewähren lassen, Verwöhnen, Bestrafen, Liebesentzug oder tagelangem Nichtsprechen mit dem Kind reagiert.

Die **Folgen der unangemessenen Reaktionen der Eltern** sind bekannt:

Kinder entwickeln Verhaltensstörungen, Schulschwierigkeiten, Ängste, Depressionen und/oder werden gewalttätig. Zusammenhänge von Erlebnissen in der Kindheit und späteren psychischen Erkrankungen, sowie kriminellen `Karrieren` werden von Fachleuten immer wieder betont und sind durch zahlreiche Forschungsergebnisse belegt.

Kinder- und Jugendtherapeuten, die verhaltensauffällige Kinder behandeln, wünschen sich **Eltern, die aufgeschlossen und lernfähig** sind, damit sie gemeinsam mit ihnen dem Kind die Unterstützung geben können, die es braucht, um sich selbst zu akzeptieren und sich als ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft zu empfinden. Immer häufiger wird in Praxen den Eltern der Besuch von STEP Elternkursen als Unterstützung für die therapeutische Arbeit mit den Kindern empfohlen.

Forschungsergebnisse bestätigen...

Eine Untersuchung der Universität Bielefeld hat ergeben, dass Eltern „Strategien gegen Streit und Konflikte“ für den Alltag suchen, weil das `Miteinander entspannter sein` und die `Beziehung zum Kind verbessert` werden soll. Dabei kann ein Elterntaining helfen, das auf den Ressourcen der Eltern aufbaut und auf ihrer Bereitschaft, einiges bei sich selbst zu ändern. So hat die vom **Bundesministerium für Bildung und Forschung** im Rahmen der Präventionsforschung geförderte und von **Professor Klaus Hurrelmann** (Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld) durchgeführte Evaluation bereits erwiesen, dass Eltern durch ein **STEP Elterntaining** das Vertrauen in ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten deutlich steigern können: Überreaktionen, Dauerstress und im Extremfall Gewaltanwendung und psychosomatische Probleme können so erwiesenermaßen dauerhaft und signifikant reduziert werden. Die Eltern fühlen sich im Alltag nicht mehr überfordert, die Beziehung zu ihrem Kind wird verbessert und auch das Verhalten der Kinder ändert sich dadurch.

Der Alltag kann ganz anders aussehen:

Timo (3) lernt, dass sich sein Fehlverhalten nicht auszahlt, weil er nicht bekommt, was er möchte. Stattdessen geben ihm seine Eltern Ermutigung an anderer Stelle und Zuwendung, wenn er sie nicht eindringlich – durch Fehlverhalten - fordert. Mit der Zeit gibt er das Schreien und Treten auf.

Fatima (5) schiebt den kleinen Einkaufswagen. Auf diese Weise ist sie beteiligt. Sie entscheidet, welches Joghurt gekauft werden soll. Es macht jetzt Spaß gemeinsam einzukaufen.

Mounir (14) vereinbart mit der Mutter, dass er zehn Stunden pro Woche ein ausgewähltes Computerspiel spielen darf. Er entscheidet, an welchen Nachmittagen das sein soll.

Isabelle (17): Bei einer Familienkonferenz entscheidet sie mit, wer für die nächste Woche welche Aufgaben im Haushalt übernimmt. Nach Ablauf der Woche überprüfen sie gemeinsam, wie die Absprache geklappt hat.

STEP gibt Eltern Orientierung und Sicherheit – von Anfang an

Denn beim Besuch eines STEP Elternkurses erfahren Eltern, wie grundlegend und entscheidend eine respektvolle Haltung und liebevoll-konsequentes Verhalten den Kindern gegenüber ist. Sie lernen,

- die Hintergründe für das **unerwünschte Verhalten der Kinder zu verstehen**,
- das eigene impulsive Verhalten zu steuern
- die Eigenständigkeit und die Individualität eines Kindes zu fördern,
- die Kinder für die Mitarbeit in der Gemeinschaft zu gewinnen,
- die **Konfliktfähigkeit der Kinder zu entwickeln**,
- die Kinder zu ermutigen,
- **angemessene Grenzen zu setzen**,
- die Kinder aus eigenen Entscheidungen lernen zu lassen und so
- die **Eigenverantwortlichkeit und das Selbstbewusstsein** der Kinder zu stärken.

Bei STEP bekommen Eltern **Hilfe zur Selbsthilfe**: sie nehmen sich selbst und ihre Kinder achtsam wahr, werden sich eigener Wertvorstellungen und damit eigener Grenzen bewusst und agieren authentisch – sie bauen eine Beziehung zu ihren Kindern auf, die auf gegenseitigen Respekt basiert. Auf diese Weise können sie unnötigen **Stress vermeiden** und Konflikte konstruktiv und beziehungsförderlich bewältigen.

So sagt eine **Mutter von zwei kleinen Kindern** am Ende eines STEP Elternkurses: 'Dank STEP kann ich unsere Welt auch aus der Kinderperspektive sehen und erleben. Meine eigenen Erwartungen, Anforderungen und meine doch häufig vorkommenden Wutausbrüche konnte ich zurückschrauben, die Entwicklungsstufen der Kinder erkennen und meine Kinder motivierend unterstützen'

Die **Eltern von drei Teenagern** atmen auf: 'Durch STEP haben wir gelernt, unseren Alltag harmonischer zu gestalten und aus dem Kreislauf – sich provozieren lassen, aus der Haut fahren, rumbrüllen oder Strafen verteilen – auszubrechen. STEP ist leicht umzusetzen, aber auch verblüffend effektiv. Respekt für sich selbst und für die Kinder spielt dabei die entscheidende Rolle'

Fazit: Jeder kann erziehen lernen!

Sicher gilt: Je früher die Weichen für einen **erfolgreichen Erziehungs- und Beziehungsalltag** gestellt werden - umso besser für alle Beteiligten: die Eltern und die Kinder!

Seit einigen Jahren wird STEP Elterntraining mit großem Erfolg in Deutschland, der Schweiz und Österreich u.a. an Schulen, in Kindergärten, Praxen und Familienbildungseinrichtungen, aber auch von Jugendämtern angeboten.

Die **Gudrun Halbrock Stiftung** zum Wohle der Kinder hat die Ausbildung von STEP Kursleiter/innen gefördert, damit möglichst viele STEP Elternkurse in Kitas und Schulen in Hamburg angeboten werden können. Die Stiftung geht von der Überzeugung aus, dass Eltern am ehesten über Institutionen erreicht werden.

Aber auch bei akuten Erziehungsnotständen hat sich STEP Elterntraining sehr bewährt. So hat das **Jugendamt Landkreis Göttingen** STEP Elternkurse für Multiproblemfamilien als Bestandteil der Hilfeplanung dieser Einrichtung angeboten.

Die **STEP Elternbücher**, "Die ersten 6 Jahre", „ Kinder ab 6 Jahre“ und "Leben mit Teenagern" sind im **Beltz Verlag** erschienen. Sie bilden die Basis der nach Alter der Kinder differenzierten Elternkurse.

Sowie: **STEP Die Weiterbildung für Erzieher/innen – Kinder wertschätzend und kompetent erziehen**, **Cornelsen Scriptor**

STEP Die Fortbildung für Lehrer/innen, Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten, Beltz Verlag

Weitere Informationen unter www.instep-online.de
www.uni-bielefeld.de/gesundhw/beep/index.html

Kontakt: Anne Ehrensberger

T. 0211- 405 40 23, M. 0173- 765 22 33

anne.ehrensberger@instep-online.de