

Triple P – Elterntraining, -beratung und Materialien zur positiven Erziehung



Die Elternrolle ist eine sehr fordernde und verantwortungsvolle Rolle, auf die die wenigsten vorbereitet werden, sondern die meist durch „Versuch und Irrtum“ erlernt wird. Es gibt keine „richtige“ Methode, um Kinder zu erziehen, es sind die Eltern, die entscheiden, welche Werte, Fertigkeiten und Verhaltensweisen bei den eigenen Kindern gefördert werden sollen, um dann zu versuchen, diese Ziele nach besten Kräften zu erreichen.

Triple P (**P**ositive **P**arenting **P**rogramm, Positives Erziehungsprogramm) ist ein hauptsächlich präventives Programm zur Unterstützung von Familien und Eltern bei der Kindererziehung. Es besteht aus gestuften Interventionen auf fünf Ebenen, die von ausschließlicher Information und Kurzberatungen über Gruppentrainings für Eltern bis zu intensiver Familientherapie reichen. Ziel des Positiven Erziehungsprogramms ist es, Eltern Anregungen zu geben, die ihnen helfen können, eine gute Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen und es bei seiner Entwicklung zu unterstützen. Der Ansatz stützt sich auf den augenblicklichen klinisch-psychologischen Wissensstand, ist international anerkannt und wurde bereits von vielen Eltern als hilfreich empfunden.



Ca. 20% aller Kinder haben behandlungsbedürftige emotionale und Verhaltensprobleme. Um diesen Problemen rechtzeitig präventiv zu begegnen wurde in 20-jähriger Forschung an der Universität von Queensland, Australien, die Idee von Triple P entwickelt. In enger Zusammenarbeit mit Familien sind am dortigen Parenting-and-Family-Support-Centre unter der Leitung von Prof. Dr. Matthew Sanders sehr praxisnahe Erziehungshilfen entstanden, die den Umgang mit häufigen kindlichen Verhaltensproblemen erleichtern. Dazu gehören Wutanfälle, Aggressionen, Ungehorsam, Probleme beim Schlafen oder Essen und andere Schwierigkeiten, die Eltern täglich erleben. Dabei hat sich gezeigt, dass Eltern, die ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern haben, konsistentes Erziehungsverhalten zeigen und klare Grenzen setzen, erheblich seltener Probleme mit ihren Kindern haben als Eltern mit eher ungünstigem Erziehungsverhalten.

Wissenschaftliche Begleitung

In umfangreicher Forschungsarbeit wurden die Triple P-Elemente entwickelt und überprüft. Dabei zeigt sich in zahlreichen Arbeiten die universelle als auch spezifische Wirksamkeit der Triple P Interventionen. Sowohl für spezifische Auffälligkeiten wie ADHS oder Schlafprobleme, depressive oder Stress-Symptome als auch als breitenwirksamer Ansatz hat sich Triple P bewährt.

Für seine Forschung im Bereich Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter und Interaktion in der Familie hat Prof. Dr. Sanders in den letzten 20 Jahren internationale Anerkennung erlangt.



In Deutschland wurde und wird das Programm an der Universität Braunschweig durch Prof. Dr. Kurt Hahlweg mit großem Erfolg wissenschaftlich begleitet. Auch hier belegen Studien Verbesserungen im elterlichen Erziehungsverhalten sowie in Bezug auf das kindliche Verhalten und eine hohe Zufriedenheit mit dem Programm.

Das Triple P Angebot für Eltern

Auch wenn viele Eltern im Laufe ihrer Elternschaft auf Fragen stoßen oder in Situationen geraten, in denen Sie nicht weiter wissen, brauchen nicht alle Eltern die gleiche Hilfe und insbesondere nicht das gleiche Ausmaß an Unterstützung. Um diesen unterschiedlichen Bedürfnissen von Eltern gerecht zu werden, bietet das Triple P Programm Eltern verschiedene Hilfen an. Je nach Intensität dieser Hilfe sind die Angebote auf fünf Ebenen aufgeteilt.

Auf der vierten Ebene ist das erfolgreiche Elterntaining angesiedelt, in vier Elternabenden und vier anschließenden telefonischen Beratungen lernen und üben Eltern alle Triple P Strategien.

<p>Ebene 1 Die Triple P Broschüre, die Kleinen Helfer und die Video-serie</p>	<p>Die Broschüre zur positiven Erziehung, die „Kleinen Helfer“ zu unterschiedlichen Fragen des Erziehungsalltages wie (Schlafen lernen, Hausaufgaben, Mobbing in der Schule, Selbstwertgefühl fördern, Teilen lernen etc.) und das Video „Überlebenshilfe für Eltern“ bieten Eltern Informationen zu den Grundlagen der positiven Erziehung und zur Anwendung auf verschiedene Fragestellungen</p>
<p>Ebene 2 „Erste Hilfe für Eltern“ Triple P-Kurzberatung</p>	<p>Information und Beratung für spezifische Erziehungsprobleme, Kurzberatung zu Alltagsfragen Kurzes Programm (1 – 4 Sitzungen à 15 Minuten zum Umgang mit einigen konkreten Verhaltensproblemen (Probleme mit Wutanfällen, Essenszeiten, Zubettgehen oder dem Toilettentraining)</p>
<p>Ebene 3 „Erste Hilfe für Eltern“ Triple P-Kurzberatung mit Übungen</p>	<p>Information und Beratung für spezifische Erziehungsprobleme mit aktivem Training von Erziehungsfertigkeiten wie auf Ebene 2, zusätzlich Rollenspiele, praktische Übungen</p>
<p>Ebene 4 Das Triple P-Elterntaining</p>	<p>Elterngruppenkurs, Intensives Training von Erziehungsfertigkeiten Focussiert auf Eltern-Kind-Interaktion; Anwendung, Erweiterung und Generalisierung von Erziehungsfertigkeiten auf ein breites Feld von kindlichen Verhaltensweisen; entweder als Elterntaining in der Gruppe oder als Einzelintervention</p>
<p>Ebene 5 verhaltenstherapeutische Familienintervention</p>	<p>Intensives therapeutisches Programm mit zusätzlichen Modulen wie Stimmungs- und Stressmanagement, Hausbesuche und Partner-unterstützung</p>

Mehr zu Materialien, Kurs- und Beratungsangebot unter: www.triplep.de

Grundprinzipien Positiver Erziehung

Triple P verfolgt das Ziel, die Kindesentwicklung zu fördern und mit kindlichem Verhalten in einer konstruktiven und nicht verletzenden Art und Weise umzugehen. Grundlage dafür ist eine angemessene Kommunikation und positive Zuwendung, um das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Kinder, die eine positive Erziehung genießen, können ihre Fähigkeiten entwickeln, ein positives Selbstbild aufbauen und werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Was ist positive Erziehung?

Positive Erziehung hat das Ziel, die kindliche Entwicklung zu fördern und mit kindlichem Verhalten in einer konstruktiven, nicht verletzenden Art und Weise umzugehen. Grundlage dafür sind Zuwendung und eine angemessene Kommunikation. Eltern können ihren Kindern durch eine positive Erziehung helfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und ein positives Selbstbild aufzubauen. Diese Kinder werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten entwickeln. Die folgenden fünf Regeln bilden die Grundlage für positive Erziehung:

- 1. Für eine sichere und interessante Umgebung sorgen**
- 2. Eine positive Lernumgebung schaffen**
- 3. Konsequentes Erziehungsverhalten zeigen**
- 4. Realistische Erwartungen (an das Kind und sich selbst) aufbauen**
- 5. Auch die eigenen (elterlichen) Bedürfnisse erfüllen**



Mögliche Ursachen für Verhaltensprobleme

Warum zeigen Kinder ein bestimmtes Verhalten? Wie kommt es, dass Kinder einer Familie in mancher Hinsicht sehr ähnlich und in anderen so verschieden sind? Um zu verstehen, wie sich das Verhalten von Kindern entwickelt, müssen wir drei Aspekte berücksichtigen:

1. das genetische Erbe
2. das familiäre Umfeld
3. die Gesellschaft.

Diese Faktoren bestimmen einerseits die Entwicklung von Fähigkeiten und Einstellungen, andererseits beeinflussen Sie das Entstehen von Verhaltensauffälligkeiten

Förderung der kindlichen Entwicklung

1. Entwicklung einer positiven Beziehung zum Kind

Der Aufbau guter Familienbeziehungen braucht Zeit. Im Folgenden werden einige Ideen genannt, die den Eltern dabei helfen können, eine positive Beziehung zu ihrem Kind zu entwickeln:

- Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrem Kind
- Reden Sie mit Ihrem Kind
- Zeigen Sie Zuneigung

2. Förderung von wünschenswertem Verhalten

Bestärkt man erwünschtes Verhalten, erhöht man die Wahrscheinlichkeit, dass es erneut auftritt. Ideen, wie Sie ihr Kind zu angemessenen Verhalten motivieren können, sind u.a.:

- Loben Sie Ihr Kind
- Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit
- Sorgen Sie für spannende Beschäftigungen

3. Vermittlung neuer Fertigkeiten oder Verhaltensweisen

- Seien Sie Ihrem Kind ein gute Vorbild
- Nutzen Sie beiläufiges Lernen, wenn Ihr Kind sich für bestimmte Dinge interessiert oder Fragen stellt
- Nutzen Sie die Strategie Fragen-Sagen-Tun, indem Sie komplizierte Handlungen in kleine Schritte unterteilen und dem

Kind durch Fragen und Erläuterungen einzelne, kleine Schritte beibringen

- Nutzen Sie Punktekarten, um die Motivation des Kindes zu erhöhen, neu erlerntes beizubehalten

Umgang mit Problemverhalten

Kinder müssen lernen, Grenzen zu akzeptieren und mit Enttäuschung umzugehen, wenn sie einen Wunsch nicht erfüllt bekommen. Eltern können Ihren Kindern helfen, Selbstkontrolle zu lernen, indem Sie Konsequenzen bei Problemverhalten Ihrer Kinder konstant, sofort und entschieden anwenden. Möglichkeiten und Vorstellungen nach Triple P sind:

- Stellen Sie Familienregeln auf
- Benutzen Sie direktes Ansprechen, wenn eine Regel gebrochen wird
- Setzen Sie bei leichtem Problemverhalten, das darauf abzielt, Aufmerksamkeit zu erhalten (jammern, herumalbern...), absichtliches Ignorieren ein
- Aufforderungen und Anweisungen sollten klar und ruhig gegeben werden. Achten Sie darauf nicht zu schwere und nur solche zu geben, die Ihnen wirklich wichtig sind
- Verhalten Sie sich konsequent, reagieren Sie entschieden und nutzen Sie logische Konsequenzen, die im Zusammenhang zum Verhalten des Kindes stehen



Einzelne Erziehungsfragen

Die Umsetzung der Grundlagen der positiven Erziehung auf alltägliche Situationen, denen Eltern sich gegenübergestellt sehen, ist ein wichtiges Anliegen von Triple P sowohl in den Kurs- und Beratungsangeboten als auch in den Materialien. Insbesondere in den „kleinen Helfern“ finden sich aus diesem Grund viele konkrete Tipps und Hinweise.

Elternschaft

Elternschaft ist die wichtigste und herausforderndste Aufgabe im Leben vieler Erwachsener. Das Ziel guter Erziehung ist es, gesunde und anpassungsfähige Kinder aufzuziehen, die alle Fertigkeiten haben, die sie in ihrem späteren Leben brauchen. Die meisten Erwachsenen beginnen ihre neue Aufgabe ohne Vorbereitung. Viele haben hohe Ansprüche an sich, wie man sich als Eltern fühlen und wie man mit Belastungen umgehen soll. Unrealistische Ansprüche können zu Enttäuschungen und dem Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Im Folgenden finden Sie zusammenfassend einige Hinweise, wie Sie mit den Herausforderungen des Elterndaseins umgehen können:

- Haben Sie realistische Erwartungen an Ihr Kind und an sich selbst.
- Genießen Sie die Gesellschaft Ihres Kindes und haben Sie zusammen Spaß.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und pflegen Sie Freundschaften.
- Vermeiden Sie Streit vor Ihren Kindern – zeigen Sie Ihnen, wie man Probleme ruhig löst.
- Holen Sie sich Unterstützung von Ihrer Familie und Ihren Freunden.
- Wenn Sie einen Partner haben, arbeiten Sie mit ihm als ein Team zusammen.
- Suchen Sie Informationen und Tipps zum Thema Erziehung.
- Wenn Sie sich Sorgen machen über das Verhalten Ihres Kindes oder über Ihr Verhalten in bestimmten Situationen, fragen Sie jemanden um Rat und setzen Sie sich Veränderungsziele.

Förderung des Selbstwertgefühls

Wenn Kinder aufwachsen, entwickeln sie ein Bild von sich selbst. Sie versuchen, ihren Wert als Individuum und ihre Leistungen einzuschätzen. Das Bild von ihrem eigenen Wert wird Selbstwertgefühl oder Selbstbewusstsein genannt. Eine wichtige Aufgabe der Eltern ist es, das Selbstwertgefühl des Kindes zu fördern und ihm zu helfen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Dies bedeutet, dass Kinder eine realistische Vorstellung ihrer Stärken und Schwächen haben. Wie fördert man Selbstbewusstsein?

- Loben Sie die Bemühungen und Erfolge Ihres Kindes.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen wichtig ist.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Freunde zu gewinnen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich Ziele zu setzen, Dinge für sich selbst zu tun und das Erreichte zu bewerten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Ideen zu äußern und Entscheidungen zu treffen.

- Helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Gefühlen umzugehen, realistisch zu denken und optimistisch zu sein.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, Probleme selbständig zu lösen.

Erziehung als Teamwork

„Streitet Euch nicht vor den Kindern!“ lautet ein Grundsatz, den wahrscheinlich die meisten Eltern schon häufiger gehört haben. Jedoch sind Auseinandersetzungen zwischen Partnern über Erziehungsangelegenheiten weit verbreitet und nichts Ungewöhnliches.

Hierbei ist es wichtig, dass Eltern lernen, positiv mit diesen Meinungsverschiedenheiten umzugehen, indem sie auf konstruktive Art und Weise darüber sprechen. Gespräche ermöglichen es den Eltern, als Team zusammenzuarbeiten und dadurch die negativen Auswirkungen jeglicher Konflikte auf die Entwicklung ihrer Kinder zu minimieren.



Und warum ist das so wichtig?

Weil sich Kinder in einem stabilen, vorhersehbaren und liebevollen Zuhause am besten entwickeln können, in dem es eindeutige Kommunikation und wenig Konflikte gibt und in dem Meinungsverschiedenheiten ohne Zorn, Gewalt oder Unterdrückung gelöst werden.

Einer der Schlüssel, um als Eltern gut zusammenzuarbeiten, ist, sich gegenseitig zu unterstützen. Wenn Ihr Partner sich zum Beispiel mit einem Problemverhalten befasst, sollten Sie sich auf seine Seite stellen. Es ist besser, sich mit Ihrem Partner solidarisch zu zeigen, als sich einzumischen und die „Situation zu retten“.

Wenn Sie unzufrieden damit sind, wie Ihr Partner sich in einer Situation verhalten hat, warten Sie, bis sie vorbei ist, und nutzen Sie eine stille Minute, um ruhig über das Geschehene zu sprechen. Denken Sie daran, dass es auch zum Gedankenaus-

tausch gehört, dass Sie den Standpunkt Ihres Partners anhören und sich vergewissern, dass Sie ihn richtig verstanden haben.

Wenn Sie mit Ihrem Partner über Erziehungsangelegenheiten sprechen, sollten Sie es vermeiden, Ihre Stimme zu erheben, den anderen zu unterbrechen, sarkastisch zu sein, nicht zuzuhören oder sich gegenseitig ins Wort fallen.

Es ist auch hilfreich, jeden Tag eine kurze Zeitspanne freizuhalten, um mit Ihrem Partner über den Tag zu sprechen, insbesondere dann, wenn nur ein Elternteil beim Kind gewesen ist. Sprechen Sie sowohl über lustige und angenehme Dinge, die passiert sind, als auch über jegliche Probleme. Und denken Sie daran, Ihrem Partner etwas Positives zu sagen, wenn Sie denken, dass er viel geleistet hat.

Elterntipp: Manchmal kommt es vor, dass ein Elternteil unzufrieden mit der Beziehung ist, ohne, dass der Partner es merkt. Wenn Sie unglücklich sind, müssen Sie Ihrem Partner sagen, wie Sie sich fühlen. Andernfalls riskieren Sie, dass dieser Stress sowohl ihre Beziehung zum Partner als auch zu den Kindern belastet. Es ist vielleicht nicht leicht, darüber zu reden, aber planen Sie eine Zeit ein, in der Ihre Kinder Sie nicht unterbrechen können, und versuchen Sie, ruhig darüber zu sprechen, wie Sie sich fühlen, ohne alles auf Ihren Partner zu schieben. Wenn Sie es nicht schaffen, das Problem gemeinsam zu lösen, suchen Sie professionelle Hilfe.



Gibt es „moderne“ Erziehungsstrategien?

Das Elternsein ist eine sehr fordernde und verantwortungsvolle Aufgabe, es gibt keine „richtige“ Methode, um Kinder zu erziehen. Tatsächlich sind es die Eltern, die entscheiden, welche Werte, Fertigkeiten und Verhaltensweisen bei den eigenen Kindern gefördert werden sollen.

Viele Jahre psychologischer Forschung haben dazu beigetragen, positive und praktische Ansätze für Eltern zu entwickeln, die im Alltag mit schwierigen kindlichen Verhaltensweisen umgehen müssen. Diese Ansätze konzentrieren sich darauf, die kindliche Entwicklung durch ein liebevolles, fürsorgliches Zuhause zu fördern und auf schwierige Verhaltensweisen in konstruktiver und nicht-verletzender Art und Weise zu reagieren.

Positive Erziehung konzentriert sich auch darauf, Kindern die Fertigkeiten beizubringen, die sie brauchen, um mit anderen Menschen gut zurechtzukommen, anderen ihre Ideen, Gefühle und Meinungen mitzuteilen sowie ihre Emotionen zu kontrollieren – Fertigkeiten, die entscheidend für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins sind.

Bei problematischen Verhaltensweisen der Kinder sollten Eltern schnell, entschieden und konsequent reagieren und angemessene logische Konsequenzen folgen lassen, wie z.B. das Beenden einer Aktivität oder Entfernen eines Spielzeugs, das eng mit dem Problem zusammenhängt. Eindeutig und positiv formulierte Familienregeln, die dem Kind sagen, was es zu tun hat, wie z.B. „Sprich mich freundlich an, wenn Du Hilfe brauchst“ (anstatt „Jammer nicht rum“) sollten durch Konsequenzen, die für die jeweilige Situation relevant sind, untermauert werden.

Auf diese Art und Weise lernen Kinder, Verantwortung für Ihr eigenes Verhalten zu übernehmen und die Bedürfnisse anderer zu erkennen. Sie lernen, welches Verhalten angemessen ist und welches nicht, und was passiert, wenn sie sich nicht angemessen verhalten. So werden sie eine positive Einstellung zu sich selbst und zu ihren Eltern entwickeln und später mit sehr viel geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Es sind also keine modernen, kurzlebigen Ideen, die das Triple P Programm vermittelt, sondern tradierte Strategien aus Forschung und Praxis, die insbesondere in den spezifischen Zielen aller Eltern viel Freiraum für individuelle Entscheidungen lassen.

Literatur / weiterführende Hinweise:

Mehr Informationen zu Triple P, den Angeboten für Eltern und dem Fortbildungsangebot zu Triple P unter:

www.triplep.de

oder:

PAG Institut für Psychologie AG

Nordstr. 22

48147 Münster

Tel: 0251/518941

Fax: 0251/20079200

Informationen für Eltern (alles über www.triplep.de zu beziehen):

Kostenloses Informationsmaterial zum Programm

Das Triple P Elternarbeitsbuch, dt. Bearbeitung durch PAG Institut für Psychologie AG, Verlag für Psychotherapie, Erscheinungsjahr 2003

Die Triple P Broschüre zur positiven Erziehung

Die Kleinen Helfer, die 10 typischen Elternfragen zu den Alterstufen Säuglingen, Kleinkinder, Kindergartenkinder und Grundschulkindern

Wissenschaftliche Überblicksarbeiten:

Hahlweg, K. (2001). Bevor das Kind in den Brunnen fällt: Prävention von kindlichen Verhaltensstörungen. In W. Deutsch & M. Wenglorz. (Hrsg.), *Zentrale Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen* (S.189-241). Stuttgart: Klett-Cotta.

Heinrichs, N., Saßmann, H., Hahlweg, K. & Perrez, M. (2002). Prävention kindlicher Verhaltensstörungen, *Psychologische Rundschau*, 53 (4), 170-183.

Sanders, M. R. (1999). The Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multi-level parenting and family support strategy for the prevention and treatment of child behavior and emotional problems. *Child and Family Psychology Review*, 2, 71-90.

Autorin

Dipl. Psych. Yvonne von Wulfen
PAG Institut für Psychologie AG
Nordstr. 22
48149 Münster

Tel.: 0251/1621250
Fax.: 0251/20079200

home: www.triplep.de <<http://www.triplep.de>>
email: vonwulfen@triplep.de