Leseprobe aus
Franz Petermann, Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit, 2. Auflage,
ISBN 978-3-621-28769-2 © 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/9783621287692

Petermann

Therapie-Tools
Eltern- und Familienarbeit

Franz Petermann

Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Prof. Dr. Franz Petermann

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28769-2 Print
ISBN 978-3-621-28770-8 E-Book (PDF)

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Illustrationen: Claudia Styrsky, München
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter 6

Vorwort 10

Einführung 11

1 Familiendiagnostik 15

2 Gesprächsführung mit Eltern und Familien 25

3 Psychoedukation 37

4 Erziehungskompetenz der Eltern 53

5 Jugendliche und ihre Familien 70

6 Neue Medien, Kinder und Familien 79

7 Familienwünsche und Familienstress 91

8 Familienregeln und Familienrituale 109

9 Familie und Gefühle 122

10 Verbesserung des familiären Zusammenhalts 141

11 Besonderheiten bei spezifischen Problemen 156

12 Ressourcen in Familien und Selbstfürsorge der Eltern 170

13 Familiennetzwerke und soziale Unterstützung 181

14 Familienbelastungen durch Krankheiten 188

15 Qualitätssicherung in der Eltern- und Familienarbeit 193

Literatur 201

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Familiendiagnostik

INFO 1	Leitfaden für die biografische Anamnese	17
INFO 2	Inhalte des Elterngesprächs zur Diagnosestellung	18
INFO 3	Therapieziele mit der SMART-Analyse formulieren	19
AB 1	Verhaltenstagebuch	20
AB 2	Problem-Protokoll	21
AB 3	Stärken-Protokoll	22
INFO 4	Checkliste: Familiäre Belastungen und Krisen	23
AB 4	Unsere Absprache von heute	24

2 Gesprächsführung mit Eltern und Familien

INFO 5	Grundhaltungen im Gespräch mit Familien	27
INFO 6	Umgang mit kritischen Situationen	28
INFO 7	Problemgespräche mit Familien strukturieren	29
AB 5	Erfragen von Ressourcen	31
INFO 8	Arbeiten mit lebensnahen Bildern zur Konfliktverdeutlichung	34
AB 6	Protokoll: Telefongespräche zwischen den Sitzungen	35

3 Psychoedukation

AB 7	Voraussetzungen für psychische Ausgeglichenheit beim Kind	39
INFO 9	Umgang mit dysfunktionalen Annahmen über psychische Störungen	40
INFO 10	Bausteine der Psychoedukation	41
AB 8	Sammlung wichtiger Faktoren zur Entstehung der psychischen Auffälligkeit	42
AB 9	Entstehung des Problemverhaltens	43
INFO 11	Verhaltensalternativen bei Vermeidungsverhalten	44
INFO 12	Verhaltensalternativen bei oppositionellem Verhalten	45
AB 10	Verhaltensalternativen bei individuellen Problemstellungen	46
AB 11	Wann überlasse ich meinem Kind die Entscheidung?	47
AB 12	Schule: Wer ist verantwortlich?	49
INFO 13	Wie entwickelt mein Kind ein gesundes selbstständiges Verhalten?	52

4 Erziehungskompetenz der Eltern

INFO 14	Wann gelingt Beziehung?	56
AB 13	Wo bin ich Vorbild für mein Kind?	57
INFO 15	Überforderung und angemessene Forderungen	59
INFO 16	Anweisungen im Alltag: wie Erziehung klappt!	60
INFO 17	Zu hart oder zu weich? So verhalte ich mich richtig!	61
AB 14	Im Dialog mit dem Kind: Anweisungen kurz und klar	62
AB 15	Sich Mühe geben: Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsvermeidung	64
AB 16	Kindererziehung: Alles eine Sache der Geduld?	66
AB 17	Kein Mensch ist ohne Fehler!	68

5 Jugendliche und ihre Familien

AB 18	Unsere Grenzen als Eltern	73
AB 19	Warum schwänzt mein Kind die Schule?	75
INFO 18	Warum verletzt sich mein Kind selbst?	76
INFO 19	Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten	77

6 Neue Medien, Kinder und Familien

INFO 20	Was sind digitale Medien?	81
INFO 21	Ab welchem Alter sind welche Medien geeignet?	82
INFO 22	Digitale Medien: Begriffserklärungen	83
INFO 23	Was muss ich beachten, wenn mein Kind digitale Medien nutzt?	84
INFO 24	Tipps für Eltern zum Umgang mit Medien	85
INFO 25	Welche Websites helfen mir und meinem Kind, mit dem Internet sicher umzugehen?	86
INFO 26	Mobbing im Internet – Cybermobbing	87
INFO 27	Handlungsmöglichkeiten bei Cybermobbing	88
AB 20	Aufforderung auf Unterlassung des Cybermobbings (Schüler/Eltern)	89

7 Familienwünsche und Familienstress

AB 21	Familienwünsche: auf was man verzichten kann!	93
AB 22	Familienwünsche: was zum Leben gehört!	95
AB 23	Familienstammbuch: Wünsche fürs Leben	97
INFO 28	Weitergabe von Wünschen in Familien	99
AB 24	Pflichten in der Familie: Erledigen von Hausarbeiten	100
AB 25	Belastungen in meiner Familie	102
AB 26	Unsere Stressmacher in der Familie	103
AB 27	Liste der Stresskiller	104
AB 28	Unsere Stresskiller in der Familie	106
AB 29	Energiediebe oder Energiespender	107
INFO 29	Energiespender	108

8 Familienregeln und Familienrituale

AB 30	Unsere Familienregeln 1	111
AB 31	Unsere Familienregeln 2	113
INFO 30	Unsere Familienregeln 3	114
INFO 31	Das Miteinander in der Familie	115
AB 32	Familienrituale	116
INFO 32	Rituale geben Sicherheit	118
INFO 33	Was sollte vor der Einführung eines neuen Familienrituals beachtet werden?	119
AB 33	Checkliste: Ritual	120
AB 34	Regeln und Rituale in der Familie	121

9 Familie und Gefühle

AB 35	Geduldsproben in Familien	124
AB 36	Der Familienausflug	125
AB 37	Ich bewundere deine Stärke!	127
AB 38	Die gelungene Familienfeier	129

AB 39 Emotionsmanagement für Eltern 131
AB 40 Mein Kind und die Zukunft! 133
AB 41 Verwöhnen und verwöhnen lassen 134
AB 42 Was stört mich an meinem Kind? 135
AB 43 Was mir und anderen an meinem Kind gut gefällt! 137
INFO 34 Die Eltern-Kind-Beziehung festigen 139
INFO 35 Schuldgefühle Kindern gegenüber machen blind 140

10 Verbesserung des familiären Zusammenhalts

AB 44 Gespräche in der Familie – WER sollte mit WEM sprechen? 143
INFO 36 Gespräche in der Familie – WANN wird WAS besprochen? 144
AB 45 Gespräche in der Familie – WAS wird besprochen? 145
INFO 37 Gespräche in der Familie – WIE wird gesprochen? 147
AB 46 Geschwister in der Familie 148
INFO 38 Geschwisterbeziehungen stärken 150
AB 47 Verbessern der Eltern-Kind-Beziehung 151
AB 48 Stärkung des familiären Zusammenhalts 152
INFO 39 Familienaktivitäten positiv erleben 154
AB 49 Protokoll für Familienaktivitäten 155

11 Besonderheiten bei spezifischen Problemen

AB 50 Umgang mit den eigenen Ängsten um das Kind 159
INFO 40 Wie tragen Eltern zur Entstehung von Ängsten bei ihren Kindern bei? 160
INFO 41 Mit Kindern Ängste gemeinsam überwinden 162
INFO 42 Typische Erziehungsfehler bei Kinderängsten 163
INFO 43 Die Angstspirale am Beispiel der Schulvermeidung 164
INFO 44 Umgang mit temperamentvollen Familien 165
INFO 45 Anleitung zu einer Übung, Konflikte auszutragen 166
AB 51 Wie gehen wir mit Konflikten um? 167
INFO 46 Was bedeuten meine Belastungen für mein Kind? 168

12 Ressourcen in Familien und Selbstfürsorge der Eltern

AB 52 Was schützt unsere Familie? 172
AB 53 Hilfe annehmen kann schwer sein 174
AB 54 Das Leben im Rückspiegel 175
INFO 47 Lebensbilanzen als Ressourcen 178
AB 55 Elterliche Selbstfürsorge 179

13 Familiennetzwerke und soziale Unterstützung

AB 56 Familiennetzwerk 1 – Wo hole ich mir Hilfe? 183
AB 57 Familiennetzwerk 2 – Wo hole ich mir Hilfe? 184
AB 58 Elternhaus und Schule 185
AB 59 Mein Kind und seine Freunde 186
AB 60 Familiengeheimnisse 187

14 Familienbelastungen durch Krankheiten

AB 61	Familie und Krankheit	189
INFO 48	Belastungen von Kindern psychisch kranker Eltern	191
INFO 49	Hilfen für psychisch kranke Eltern und ihre Kinder	192

15 Qualitätssicherung in der Eltern- und Familienarbeit

AB 62	Checkliste: Mitarbeit der Eltern	194
AB 63	Checkliste: Beurteilung der Therapiesitzung	197
AB 64	Checkliste: Beurteilung der Gesprächsführung	199

4 Erziehungskompetenz der Eltern

Erziehungskompetenz basiert auf dem Bemühen der Eltern, eine angemessene Familieninteraktion zu ermöglichen, vor allem soll inkonsistentes (widersprüchliches) und strafendes Elternverhalten verhindert werden (Petermann & Petermann, 2006). Mangelnde Erziehungskompetenz bewirkt vor allem, dass in Familien

- Regeln nicht abgesprochen werden;
- Absprachen und Vereinbarungen nicht befolgt oder nicht eingehalten werden;
- die Eltern über den Alltag ihrer Kinder schlecht informiert sind und dies als Ausdruck einer mangelnden Beaufsichtigung des Kindes oder gar als Desinteresse ihm gegenüber angesehen werden kann;
- Kinder keine gezielte Zuwendung oder Unterstützung von ihren Eltern (aus Überforderung, Desinteresse, eigener psychischer Krankheit u. Ä.) erfahren und
- eine geringe Fähigkeit besteht, Probleme innerhalb der Familie selbstständig zu lösen.

Selbstverständlich ändern sich die Erziehungsanforderungen an die Eltern, und zwar in Abhängigkeit vom Alter der Kinder. Erziehungskompetenz dient demnach auch dazu, eine optimale Passform zwischen den altersgemäßen Bedürfnissen des Kindes und der Gestaltung der kindlichen Umwelt durch die Eltern herzustellen.

Eine wesentliche Aufgabe von Erziehung besteht darin, Kindern eine Orientierung zu ermöglichen: einerseits durch ein positives Vorbild und andererseits durch klare Regeln und verlässliche Absprachen. So fördert ein eindeutig Grenzen setzendes Erziehungsverhalten die Übernahme von sozialen Normen und die Entwicklung eines angemessenen Sozialverhaltens. Kindern wird es dadurch möglich, ihr Verhalten eigenständig zu regulieren.

Differenzierte positive und negative Rückmeldungen, die kontingent mit dem gezeigten Verhalten eines Kindes verknüpft sind, kennzeichnen einen Grenzen setzenden Erziehungsstil und tragen entscheidend zur Erziehungskompetenz der Eltern bei.

Ungünstige Erziehungshaltungen

In den Erziehungshaltungen von Eltern spiegeln sich oft die eigenen Kindheitserlebnisse oder Wünsche der Eltern wider (z. B. »Ich hatte keine schöne Kindheit, mein Kind soll es einmal besser haben!«). Der Versuch, einen bestimmten Fehler aus dem eigenen Leben zu vermeiden, führt oft zu ungünstigen Erziehungshaltungen. Ein Merkmal solcher Erziehungshaltungen ist, dass sie vom Prinzip nicht falsch, aber in einer überzeichneten, unreflektierten oder unbewussten Anwendung folgenschwer sind. Beispiele für solche Erziehungshaltungen sind:

- »Alle Kinder sind schon mal schwierig, das legt sich auch von allein wieder!«
- »Ich hatte früher für mein Kind wenig Zeit, das mache ich jetzt wieder gut!«
- »Mein Partner war früher gegenüber den Kindern brutal, daran kann man nichts mehr ändern!«
- »Mein Kind hat viel durchgemacht (z. B. durch Krankheit, Trennung, Scheidung) und braucht deshalb jetzt viel Zuwendung und Liebe von mir!«
- »Wenn es mir selbst schlecht geht, dann kann ich meinem Kind gegenüber auch nicht konsequent sein – mir fehlt dazu die Kraft!«
- »Gerade wenn mein Kind so verzweifelt ist, braucht es mich uneingeschränkt!«
- »Wir halten als Familie immer zusammen!«
- »Eigentlich lehnen wir Regeln ab, weil jeder Mensch anders ist!«
- »Disziplin lernt man im Leben noch früh genug!«
- »Unser Kind weiß am besten, was gut für es ist!«
- »Wenn man als Kind im Leben schon auf Dinge verzichten muss, wird man sein ganzes Leben unglücklich sein!«
- »Alle wollen meinem Kind etwas Böses!«
- »Wir gehen mit unserem Kind behutsam um, das spätere Leben wird noch hart genug!«

Solche prägnant verinnerlichten Überzeugungen der Eltern drücken ein Lebens- oder Familienmotto aus, das viele Lebensbereiche durchdringt und sich vor allem im Rahmen der Kindererziehung oder in Kooperation mit Kindergarten und Schule ungünstig auswirkt. Aus solchen Überzeugungen und Erziehungshaltungen resultieren Nachgiebigkeit, Inkonsequenz oder unangemessene Strenge einem Kind gegenüber. Falsch verstandene Sorge und Unterstützung kann zur materiellen oder emotionalen Verwöhnung eines Kindes führen und ihm die Notwendigkeit von Verzicht, ein ausgewogenes Verhältnis von Pflichten und Rechten sowie das Einfühlungsvermögen gegenüber anderen überflüssig erscheinen lassen.

Werden einem Kind die Wünsche von den Augen abgelesen, dann braucht es sich nicht mehr anzustrengen. Die Anstrengungsbereitschaft sinkt ebenso wie die Fähigkeit, eigenverantwortlich und sozial kompetent zu handeln (s. AB 15 *Sich Mühe geben: Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsvermeidung*).

Übermäßige Strenge kann hingegen Angst oder Wut bei einem Kind hervorrufen; in diesen Fällen wirkt das Elternverhalten auf ein Kind als problematisches Modell für aggressives Verhalten.

Die angesprochenen ungünstigen Erziehungshaltungen werden im Gespräch thematisiert und auf ihre negativen Folgen für die Entwicklung eines Kindes überprüft.

Arbeitsmaterial

INFO 14 Wann gelingt Beziehung? Mit diesem Tool soll den Eltern vermittelt werden, welche Rahmenbedingungen für eine positive Eltern-Kind-Beziehung notwendig sind. Im gemeinsamen Gespräch kann dann reflektiert werden, ob diese Bedingungen im Familiensystem bereits vorhanden sind und wie sie falls nötig aufgebaut bzw. gefördert werden können. Der Fokus liegt dabei auf Verhaltensweisen und Einstellungen der Eltern.

AB 13 Wo bin ich Vorbild für mein Kind? Vielen Eltern ist nicht bewusst, in wie vielen Alltagssituationen sie (positiv oder negativ) als Vorbild für ihre Kinder wirken. Dadurch kann es vorkommen, dass Verhaltensweisen nicht ausreichend reflektiert werden. Durch das Erarbeiten der Vorbildrolle können Eltern mit Unterstützung des Therapeuten ihr Modellverhalten analysieren und somit lernen, positive Verhaltensweisen im Alltag bewusster einzusetzen und somit ein günstiges Vorbild sein.

INFO 15 Überforderung und angemessene Forderungen. Überforderungen führen häufig zu Trotzreaktionen, Vermeidung oder sonstigen Verhaltensproblemen der Kinder. Dieses Informationsblatt soll solchen Überforderungen vorbeugen, indem den Eltern Beispiele für altersangemessene Anforderungen vermittelt werden. Möglichkeiten, solche altersangemessenen Anforderungen für die eigenen Kinder zu entwickeln, sollten im Beratungsgespräch erarbeitet werden.

INFO 16 Anweisungen im Alltag: wie Erziehung klappt! Dieses Informationsblatt ist eine Grundlage für die Formulierung konkreter Anweisungen, die Eltern im Familienalltag an ihre Kinder stellen. Es kann dazu genutzt werden, bisher häufig eingesetzte Anweisungen zu überdenken, besonders wenn diese Problemsituationen betreffen. Gleichzeitig können auch neue, im therapeutischen Gespräch entwickelte Anweisungen sowie deren Umsetzung anhand von sieben Schritten reflektiert werden.

INFO 17 Zu hart oder zu weich? So verhalte ich mich richtig! Viele Eltern sind sich unsicher, wenn es darum geht, Konsequenzen bei Problemverhaltensweisen des Kindes umzusetzen. Besonders häufig berichtet wird die Sorge, dass ängstliche Kinder durch konsequentes Elternverhalten »traumatisiert« werden könnten. Um den Eltern hier Sicherheit zu geben, werden in diesem Tool die Eltern dazu angeregt, sich vier Fragen zu stellen. Eltern und Therapeut besprechen zunächst gemeinsam das Frageschema. Im Verlauf der Eltern- und Familienarbeit sollen die Eltern dann lernen, dieses Schema auch ohne therapeutische Rückmeldung umzusetzen und in auftretenden Problemsituationen anzuwenden.

AB 14 Im Dialog mit dem Kind: Anweisungen kurz und klar. Mit Hilfe dieses Tools werden Eltern Unterschiede zwischen präzisen und weitschweifigen Anweisungen vermittelt. Lange und komplexe Erklärungen überfordern entweder das Kind oder bieten Lücken, um einer Aufforderung auszuweichen. Dabei werden Alltagssituationen, in denen die Eltern zu umfangreiche Erklärungen liefern, betrachtet. Zusätzlich wird die Formulierung präziser Anweisungen geübt. Bei Bedarf kann das Arbeitsblatt auch genutzt werden, um anhand der Informationen Anweisungen für die eigenen Kinder zu formulieren.

AB 15 Sich Mühe geben: Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsvermeidung. Dieses Tool liefert Informationen zu den Hintergründen von Anstrengungsbereitschaft und zeigt auf, wie diese bei den Kindern durch die Eltern und den Therapeuten unterstützt werden kann. Zudem hilft es den Eltern, nachzuvollziehen, warum ihr Kind bestimmte Anstrengungen vermeidet. Zunächst wird reflektiert, bei welchen Gelegenheiten das eigene Kind sich anstrengt oder Anstrengungen vermeidet. Im Anschluss wird für konkrete Situationen mit den Eltern erarbeitet, wie sie die Anstrengungsbereitschaft ihres Kindes fördern können.

AB 16 Kindererziehung: Alles eine Sache der Geduld? Kinder können Eltern durch ihr Verhalten auf eine harte Geduldsprobe stellen. Oft hat es damit zu tun, dass ein Kind eine Anstrengung vermeiden oder seinen Willen durchsetzen möchte. Bei der Bearbeitung dieses Themas ist das Ziel, dass Eltern lernen, geduldig mit ihren Kindern umzugehen, was jedoch nicht mit Nachgiebigkeit und Inkonsequenz verwechselt werden darf. Anknüpfungspunkte für die Bearbeitung können Ergebnisse aus AB 15 sein.

AB 17 Kein Mensch ist ohne Fehler! Der Einsatz dieses Arbeitsblattes ist vor allem bei Eltern sinnvoll, die Probleme ihres Kindes auf das eigene Erziehungsverhalten bzw. vergangene Problemsituationen zurückführen. Selbst wenn dies unter einer fachlichen Perspektive wahrscheinlich so ist, führt dies häufig dazu, dass die Eltern bei Problemverhaltensweisen des Kindes nicht konsequent reagieren. Aus diesem Grund werden diese bisherigen Erziehungsverhaltensweisen gesammelt und überlegt, was die Eltern daraus lernen können. Dieses Arbeitsblatt sollte erst eingesetzt werden, wenn eine stabile therapeutische Beziehung besteht und die Eltern in der Lage sind, eigene Verhaltensweisen zu reflektieren.

Eine gute Beziehung zu einem Kind ist **die** Voraussetzung, dass Erziehungsbemühungen erfolgreich sind. Fünf Punkte sollten Sie immer beachten:

(1) Hinreichend verfügbare Zeit
Wesentlich ist es, dass Sie Zeit einplanen, in der Sie für Ihr Kind verfügbar sind. Diese Zeit erstreckt sich sowohl auf die Befriedigung der sozialen und emotionalen Bedürfnisse (z. B. Schmusen, Fürsorge, Zuhören) als auch auf Zeit für das Schaffen einer anregenden Lernumwelt. Ebenso kommt bei Schulkindern Zeit für die Unterstützung und Kontrolle der Hausaufgaben hinzu.

(2) Positive Familienatmosphäre
Ermutigung und positive Aufmerksamkeit können dazu beitragen, Kinder zu motivieren. Besonders wichtig ist es, ein Kind gezielt zu loben, sich mit ihm zugewandt und kindgerecht zu unterhalten. Wesentlich dabei ist, einfühlsam und feinfühlig (zärtlich) auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen.

(3) Positive Disziplin
Auf das Problemverhalten eines Kindes muss konsequent und entschieden reagiert werden. Dies setzt Regeln im Umgang mit dem Problemverhalten und von Seiten der Eltern Selbstdisziplin voraus. Mit der Erziehung überforderte Eltern reagieren willkürlich, schreien, drohen und schlagen ihr Kind.

(4) Realistische Erwartungen
Viele Erziehungsprobleme entstehen dadurch, dass Eltern zu viel von ihrem Kind erwarten. Häufig wünschen sich Eltern ein perfektes Kind und scheitern schon früh an dieser Illusion.

(5) Eigeninteresse der Eltern
Eltern können auf die Bedürfnisse ihres Kindes besser eingehen, wenn sie die eigenen Wünsche, zum Beispiel nach partnerschaftlicher Nähe, Erholung und Alleinsein, nicht vernachlässigen.

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Man ist oft für die eigenen Kinder ein Vorbild, ohne es zu wissen. Bitte tragen Sie (als Mutter und Vater getrennt) in die folgende Tabelle ein, wo Sie anhand von jeweils vier Beispielen glauben, dass Sie ein günstiges oder ungünstiges Vorbild für Ihre Kinder sind. Bitte schreiben Sie die Beispiele spontan auf und diskutieren Sie diese untereinander und mit dem Therapeuten.

Als Mutter bin ich für mein Kind / meine Kinder ein gutes Vorbild bei:	**Als Vater bin ich für mein Kind / meine Kinder ein gutes Vorbild bei:**
(1)	(1) .....
.....	.....
(2)	(2) .....
.....	.....
(3)	(3) .....
.....	.....
(4)	(4) .....
.....	.....
Als Mutter bin ich für mein Kind / meine Kinder ein schlechtes Vorbild bei:	**Als Vater bin ich für mein Kind / meine Kinder ein schlechtes Vorbild bei:**
(1)	(1) .....
.....	.....
(2)	(2) .....
.....	.....
(3)	(3) .....
.....	.....
(4)	(4) .....
.....	.....

Bitte prüfen Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin gemeinsam, ob Sie in denselben Themengebieten als gutes und schlechtes Vorbild für Ihr Kind / Ihre Kinder wirken, und entscheiden Sie gemeinsam mit dem Therapeuten, welche Verhaltensweisen Sie bei sich ändern können oder wollen.

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Für ein Kind ist es sehr belastend, wenn mehr Selbstständigkeit von ihm gefordert wird, als es zu erbringen in der Lage ist. Hierzu einige Beispiele:

- »Räum bitte dein Zimmer auf!«
  Ein vierjähriges Kind kann sein Zimmer nicht ohne Hilfe so aufräumen, dass es der Ordnung Erwachsener entspricht.
- »Lauf nicht einfach auf die Straße!«
  Ein sechsjähriges Kind ist nicht in der Lage, gefahrlos an einer Straße zu spielen.
- »Schneide dir nicht in den Finger!«
  Ein achtjähriges Kind kann gefährliche Werkzeuge noch nicht sicher handhaben.
- »Pass bitte einen Moment auf, dass deine Schwester keinen Unsinn macht! Ich möchte eben kurz die Geschirrspülmaschine ausräumen!«
  Ein zehnjähriges Kind kann ein kleineres Geschwisterkind noch nicht verlässlich betreuen.

Anforderungen angemessen abverlangen

Ein Kind sollte neue Anforderungen mit seinen eigenen Kompetenzen erfolgreich meistern können. Hierzu einige Beispiele:

- »Gibst du mir den Karton für meine Bauklötze?«
  Das vierjährige Kind möchte die Bauklötze beisammenhalten, es hält Ordnung in einem für ihn überschaubaren Bereich.
- »Darf ich auf den Spielplatz (hinter dem Haus) gehen?«
  Das sechsjährige Kind sucht die Möglichkeit, von den Gefahren des Straßenverkehrs unbelastet zu spielen.
- »Kannst du mir beim Schnitzen helfen?«
  Das achtjährige Kind möchte seine Eltern beobachten und lernen, wie es mit dem Werkzeug gefahrlos umgehen kann.
- »Ich spiele gerne einen Moment mit meiner Schwester. Aber wie soll ich richtig auf sie aufpassen, sie läuft immer aus dem Zimmer und klettert auf den Schrank?«
  Das zehnjährige Kind formuliert, worin seine Überforderung besteht.

Sie können die Anforderungen aus den vier Beispielen wie folgt altersgerecht vermitteln:

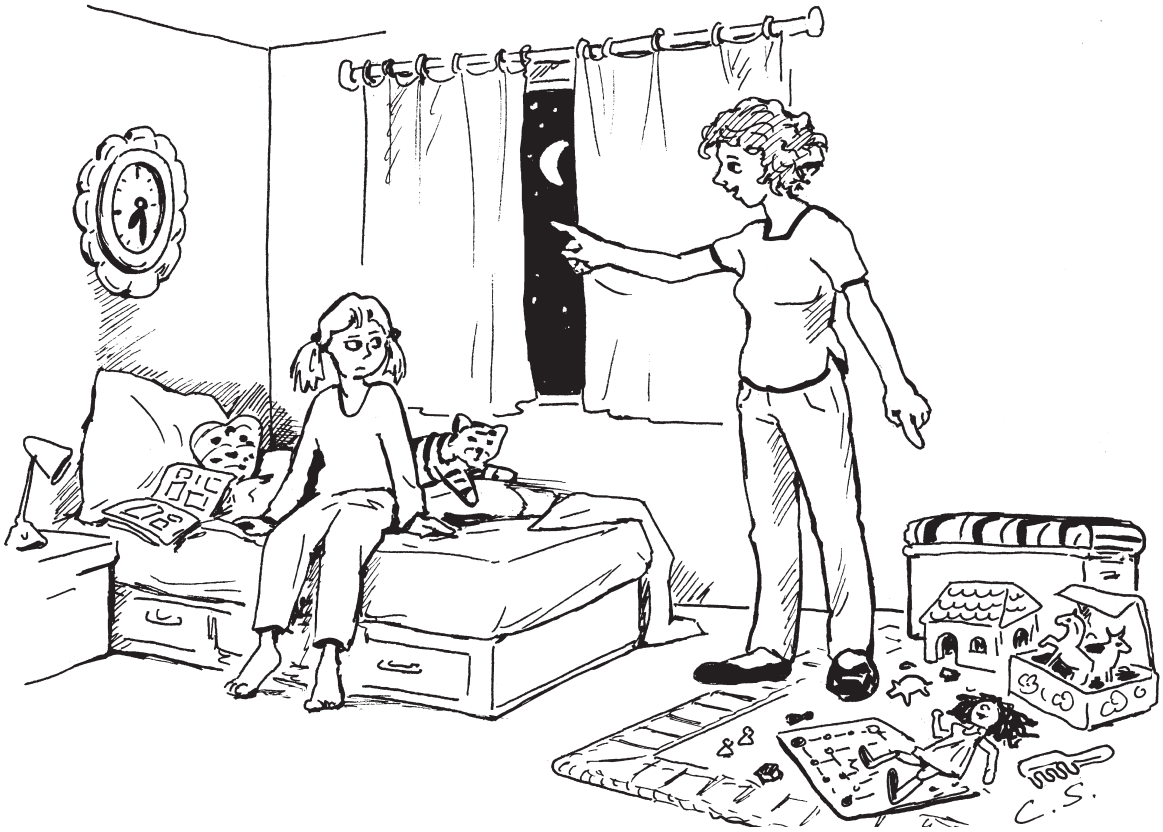
- **Vierjähriges Kind:** »Gut, dann räume du die Bauklötze in die Kiste und ich sammle die Papierschnipsel vom Boden auf. Dann haben wir das Zimmer wieder aufgeräumt.«
  Das Kind erlebt, dass es beim Aufräumen helfen kann.
- **Sechsjähriges Kind:** »Gute Idee! Ja, geh bitte auf den Spielplatz, das ist mir lieber. Geh aber nirgendwo anders hin, sondern komme nach dem Spielen bitte direkt nach Hause!«
  Das Kind erlebt, dass es sich durch eigene Ideen Handlungsspielräume verschaffen kann.
- **Achtjähriges Kind:** »Ich zeige es dir: Du hältst die Schneide des Messers von dir entfernt und schnitzt immer vom Körper weg. Schau her, ich zeige es dir! So, jetzt versuche du es einmal.«
  Das Kind erlebt, dass es in seinem Streben nach Selbstständigkeit bei gefährlichen Tätigkeiten praktische Unterstützung findet.
- **Zehnjähriges Kind:** »Du hast recht, deine Schwester ist wirklich ein Wirbelwind! Kannst du dann bitte die Geschirrspülmaschine ausräumen? Ich ziehe in der Zwischenzeit deine Schwester an, dann gehen wir zusammen auf den Markt.«
  Das Kind erlebt, dass seine Nöte ernst genommen werden und es dennoch einen wichtigen Beitrag zum Familiengeschehen leisten kann.

Einige Hinweise vorab

- Anweisungen dienen dazu, dass Ihr Kind eine eindeutige Orientierung erfährt. Es lernt damit, angemessenes und unangemessenes Verhalten zu unterscheiden.
- Anweisungen sind Aufträge an Ihr Kind, deren Umsetzung und Erfolge Sie überwachen müssen.
- Anweisungen dürfen nur ausgesprochen werden, wenn Sie selbst ruhig und sicher wirken.

Schritte, die nötig sind, um Anweisungen erfolgreich umzusetzen

(1) Bitte sprechen Sie nur **eine** Anweisung auf einmal aus.
(2) Formulieren Sie die Anweisung **genau** (Ort, Zeit, Dauer, beteiligte Personen).
(3) Geben Sie das **Ziel** an, was mit der Anweisung erreicht werden soll.
(4) Beachten Sie dabei, dass Anweisungen in **kurzen Sätzen** und altersangemessen formuliert werden.
(5) Bei der Umsetzung einer neuen Anweisung sollten Sie in der **Nähe Ihres Kindes** bleiben.
(6) Prüfen Sie sofort, wie die Anweisung umgesetzt wurde, und **loben Sie Positives** bei Ihrem Kind sofort.
(7) Klappt die Umsetzung nicht, geben Sie bitte Ihrem Kind eine **Hilfestellung**.



 © Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

INFO 17 Zu hart oder zu weich? So verhalte ich mich richtig! E

Kindererziehung ist nicht immer angenehm, sondern häufig auch belastend für die Eltern. Dies gilt besonders, wenn schwierige Entscheidungen getroffen werden müssen oder das Kind auf eine Erziehungsmaßnahme emotional stark reagiert. Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen sind hier besonders belastet, da diese Kinder häufig eine eindeutige Rückmeldung brauchen. Die Aufforderung, dem Kind klare Rückmeldung zu geben, kann auf Seiten der Eltern zu Unsicherheit führen, die sich beispielsweise in den folgenden Fragen äußert:

- Bin ich zu hart zu meinem Kind, wenn ich mich dafür entscheide, jetzt konsequent zu sein?
- Wird das Kind traumatisiert, wenn ich mich konsequent verhalte?

Bevor Sie sich entscheiden, sich konsequent zu verhalten, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

(1) Ist mein Kind in der Lage, meine Anweisung umzusetzen?
»Will es nicht oder kann es nicht?«

(2) Unterstütze ich, wenn ich nachgebe, das Vermeidungsverhalten des Kindes?
Jedes Mal, wenn ein ängstliches Kind etwas vermeidet, wird die Angst beim nächsten Mal etwas stärker. Wenn es sich um eine Situation handelt, die einem Kind noch öfter begegnen wird, dann ist es günstiger für ein Kind, seinem Vermeidungsversuch nicht nachzugeben, sondern es bei der Bewältigung zu unterstützen – dies setzt aber voraus, dass ein Kind überhaupt in der Lage ist, die Situation zu meistern.

(3) Kann ich einen Kompromiss finden, der meinem Kind die Anforderung erleichtert, ohne sie völlig zu vermeiden?
Zum Beispiel kann das Kind aktiv bei der Bewältigung unterstützt werden – dann sollte bei jedem weiteren Mal diese Hilfe schrittweise zurückgenommen werden.

(4) Was passiert beim nächsten Mal, wenn ich mich jetzt durchsetze?
Wenn dies dazu führt, dass ein Kind beim nächsten Mal die Situation meistern kann, ist es nicht schlimm, wenn Ihr Kind einmal negative Gefühle aushalten muss. Unterstützen Sie es bei der Gefühlsregulation (z. B. durch Trösten) und loben Sie es, wenn es die Anforderung bewältigt. Ist absehbar, dass dies nicht möglich ist, besprechen Sie das Problem besser noch einmal ganz in Ruhe mit dem Therapeuten Ihres Kindes.

Was ist Weitschweifigkeit?

Weitschweifigkeit bedeutet, dass einem Kind unangemessen lange, ausgedehnte Erklärungen zu elterlichen Anordnungen oder Erziehungsmaßnahmen gegeben werden. Oft werden einem Kind zu einem Auftrag

»Bitte räume dein Spielzeug ein!«

zusätzlich Begründungen oder Erläuterungen gegeben:

»Wir wollen gleich auf den Spielplatz gehen, und es soll vorher aufgeräumt werden.
Dann kannst du nach dem Spielplatz in einem aufgeräumten Zimmer etwas Neues spielen.
Ich finde es wichtig, dass du lernst, deine Sachen aufzuräumen, damit du immer einen guten Überblick über deine Angelegenheiten behalten kannst.
Kinder sollten lernen, eine Sache nach der anderen zu tun. Für mich ist es dann auch einfacher, unseren Tag zu organisieren und …«

Wie entsteht Weitschweifigkeit?

Hinter solchen weitschweifigen Erläuterungen steht oft die Unsicherheit,
- ob Eltern von ihrem Kind nicht zu viel erwarten, wenn es unverzüglich eine Anweisung befolgen soll und
- ob sie ihr Kind grundsätzlich auch richtig erziehen.

Die Erläuterungen sollen die Anordnung für das Kind nachvollziehbar machen. Die Eltern hoffen, dass das Kind dadurch Einsicht erlangt. Manchmal möchten sich Eltern dem Kind und auch sich selbst gegenüber für eine Aufforderung rechtfertigen.

Was bewirkt Weitschweifigkeit?

- Das Kind erhält eine umfangreiche Menge an Informationen, aus der es die wichtigsten für sein Handeln *mühsam herausfiltern* muss.
- Das Kind spürt die *Unsicherheit* der Eltern.
- Das Kind erhält Gelegenheit, um in einer längeren Aussprache einer Aufforderung *auszuweichen* und zusätzliche *positive Zuwendung* zu erhalten.

Das Kind wird dann auch in Zukunft versuchen, die Eltern in Diskussionen zu verwickeln, wenn diese eine Aufforderung aussprechen.

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Wie verhindere ich Weitschweifigkeit?

Ein Auftrag wird ohne viele Worte konsequent durchgesetzt. Versucht Ihr Kind aus Gewohnheit, Sie in Diskussionen zu verwickeln, wird der Auftrag einmal kurz und klar wiederholt (»Bitte räume *jetzt* dein Spielzeug ein!«).

! Ihr Kind erhält erst dann wieder Zuwendung, wenn es dem Auftrag erkennbar nachkommt.

Was lernt Ihr Kind?

Sollte Ihr Kind ausufernde »Verhandlungen« gewohnt sein, fällt ihm das unverzügliche Befolgen zunächst schwer. Es lernt jedoch, dass bestimmte Anordnungen nicht verhandelbar sind, und gewöhnt sich schnell daran. Von Mal zu Mal erledigt Ihr Kind Aufträge zügiger. Durch diese konsequente Haltung erhält Ihr Kind die Sicherheit, dass die Erwartungen der Eltern angemessen sind.

Gelegenheiten, bei denen ich zu umfangreiche Erklärungen gebe:

.....

.....

.....

Wie formuliere ich Aufforderungen:

(Alter: 4 Jahre) Vor dem Zubettgehen spielt Ihr Kind; es soll sich nun die Zähne putzen:

.....

(Alter: 6 Jahre) Ihr Kind gibt dem Geschwisterkind zu wenig von den gemeinsamen Süßigkeiten ab:

.....

(Alter: 8 Jahre) Ihr Kind fährt aus Übermut auf dem Radweg in Schlangenlinien:

.....

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Was ist Anstrengung?

Anstrengungen müssen unternommen werden, wenn schwierige und wenig lustbetonte Aufgaben bearbeitet werden sollen. Sich anzustrengen ist eine wichtige Voraussetzung, um anspruchsvolle Probleme zu lösen und langfristige Ziele zu verfolgen.

Wie entsteht Anstrengungsbereitschaft?

Alle Kinder kommen ihrer Neugier und ihren plötzlichen Interessen mit Ausdauer nach. Sie möchten Dinge ausprobieren und ihr Können weiterentwickeln. Kinder strengen sich in vielen Fällen gerne an, ohne dass dies besonders gefördert werden muss. Sie erlangen das Gefühl, etwas in der Welt bewirken zu können, werden unabhängiger und dies ist ihnen Anreiz genug. Anstrengung kann sich zeigen als:

- körperliche Anstrengung, z. B. bei einem langen Spaziergang
- geistige Anstrengung, z. B. die Konzentration und das intensive Nachdenken bei einem schwierigen Puzzle
- emotionale Anstrengung, z. B. das willentliche Angehen gegen Enttäuschungen und Niederlagen, ohne schnell traurig oder wütend zu werden

Wie äußert sich Anstrengungsvermeidung?

Natürlich versuchen Kinder oft, wenig lustbetonten Anforderungen auszuweichen. Manche Kinder vermeiden auch eine Anstrengung, wenn eine Enttäuschung droht. Andere Kinder schaffen es nicht, auf einen Erfolg oder eine Belohnung zu warten: Sie strengen sich nur an, wenn die Belohnung sofort erfolgt.
Zeigt ein Kind nur geringes Bemühen bei verschiedenen Tätigkeiten,

- so hat es vermutlich nie erlebt, dass sich Anstrengungen lohnen und/oder
- es hat emotionale Probleme.

Wiederkehrende Anstrengungsvermeidung führt oft zu massiven Problemen, wie das Aufschieben oder Verweigern von Anforderungen. Ein solches Kind entwickelt nur wenig Verpflichtungsgefühl und Leistungsstreben.

Wie unterstütze ich Anstrengungsbereitschaft?

Die Fähigkeit eines Kindes, sich anzustrengen, hängt stark von seinem Alter und Entwicklungsstand ab. Sie können die Anstrengungsbereitschaft Ihres Kindes jedoch wie folgt unterstützen:

- Ich lobe und fördere mein Kind, wenn es sich anstrengt:
  Es lernt, dass es durch Anstrengung meine Aufmerksamkeit und Anerkennung erhält.
- Ich unterstütze mein Kind, wenn es trotz guter Anstrengung kurz vor dem Ziel aufzugeben droht:
  Es lernt, dass die eigenen Anstrengungen nicht umsonst waren. Beim nächsten Versuch klappt es vielleicht ohne Hilfe.
- Ich begleite mein Kind, wenn es droht, enttäuscht zu werden:
  Dabei werden die Gefühle des Kindes, aber auch sein Ziel und der Weg dorthin aufgegriffen. Durch begleitendes Sprechen (z. B.: »Das ist aber wirklich schwierig, aber jetzt noch etwas Geduld, dann schaffst du es gleich!«) lernt das Kind, wie es sich selbst steuern kann.
- Ich unternehme mit meinem Kind Dinge, deren Erfolg sich erst zeitlich verzögert einstellt, beispielsweise backen, etwas anpflanzen, auf etwas sparen:
  Es erfährt, dass manche Dinge Geduld erfordern, und lernt, dass sich Warten lohnt.

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Bei folgenden Gelegenheiten strengt sich mein Kind an:

.....

.....

Bei folgenden Gelegenheiten strengt sich mein Kind nicht an:

.....

.....

Wie unterstütze ich die Anstrengungsbereitschaft meines Kindes? Wie reagiere ich, was sage ich?

(Alter: 4 Jahre) Ein Turm aus Bauklötzen fällt kurz vor der Fertigstellung um, mein Kind ist enttäuscht und beginnt zu weinen:

.....

.....

.....

(Alter: 5 Jahre) Mein Kind möchte das erste Türchen des Adventskalenders unbedingt schon am Vortag öffnen, es bittet inständig darum:

.....

.....

(Alter: 6 Jahre) Mein Kind soll seine schmutzige Wäsche in den Wäschekorb räumen. Es wirft die Wäsche jedoch *vor* den Wäschekorb und möchte schnell weiterspielen:

.....

.....

.....

(Alter: 8 Jahre) Auf einer kleinen Radtour hat mein Kind keine Lust mehr weiterzufahren und beginnt zu quengeln:

.....

.....

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Aus verschiedenen Gründen verlangen Kinder von ihren Eltern ein hohes Ausmaß an Geduld. Es ist nachvollziehbar, dass Sie manchmal damit überfordert sind. Bitte schreiben Sie zwei Beispiele auf, bei denen Sie in den letzten vier Wochen im Umgang mit Ihren Kindern keine Geduld mehr hatten.

(1) .....

.....

.....

(2) .....

.....

.....

In der Regel bereut man im Nachhinein, dass man die Geduld verloren hat – manchmal ist man seinen eigenen Kindern gegenüber auch zu hart. Bitte benennen Sie dazu auch zwei Beispiele.

(1) .....

.....

.....

(2) .....

.....

.....

Um geduldiger mit Ihren Kindern umzugehen, fassen Sie sich vielleicht manchmal einen Vorsatz. Folgendes haben Sie sich bereits vorgenommen, um nicht die Ruhe zu verlieren:

- .....

.....

- .....

.....

- .....

.....

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Was hat von diesen Vorsätzen gut geklappt und warum:

.....

.....

.....

Was tun Sie, wenn Ihre Vorsätze misslingen?

.....

.....

.....

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Bei der Kindererziehung ist mir sehr viel gut gelungen. Allerdings kommen mir manchmal auch Zweifel, zum Beispiel, wenn ich daran denke, dass

.....

Solche Zweifel erzeugen bei mir folgende Gefühle:

.....

.....

Ich denke, dass ich von einigen Personen mehr Unterstützung benötigen würde – und zwar von:

.....

.....

Aus verschiedenen Gründen habe ich bisher diese Hilfe nicht eingefordert, und zwar aus der Überlegung heraus, dass

.....

.....

Heute bin ich der Meinung, dass Kinder auch aus den Fehlern von uns Eltern etwas lernen können. Ich denke dabei vor allem an:

.....

.....

Einige Fehler, die man in der Kindererziehung macht, können Kinder schlecht verzeihen. Dies sind vor allem folgende Fehler und Ereignisse:

.....

.....

.....

© Petermann: Therapie-Tools Eltern- und Familienarbeit. Beltz, 2020

Ich glaube allerdings, dass mein Kind aus verschiedenen Gründen mit meinen Erziehungsfehlern trotzdem gut klarkommt.

Einige Gründe sind, weil mein Kind

.....

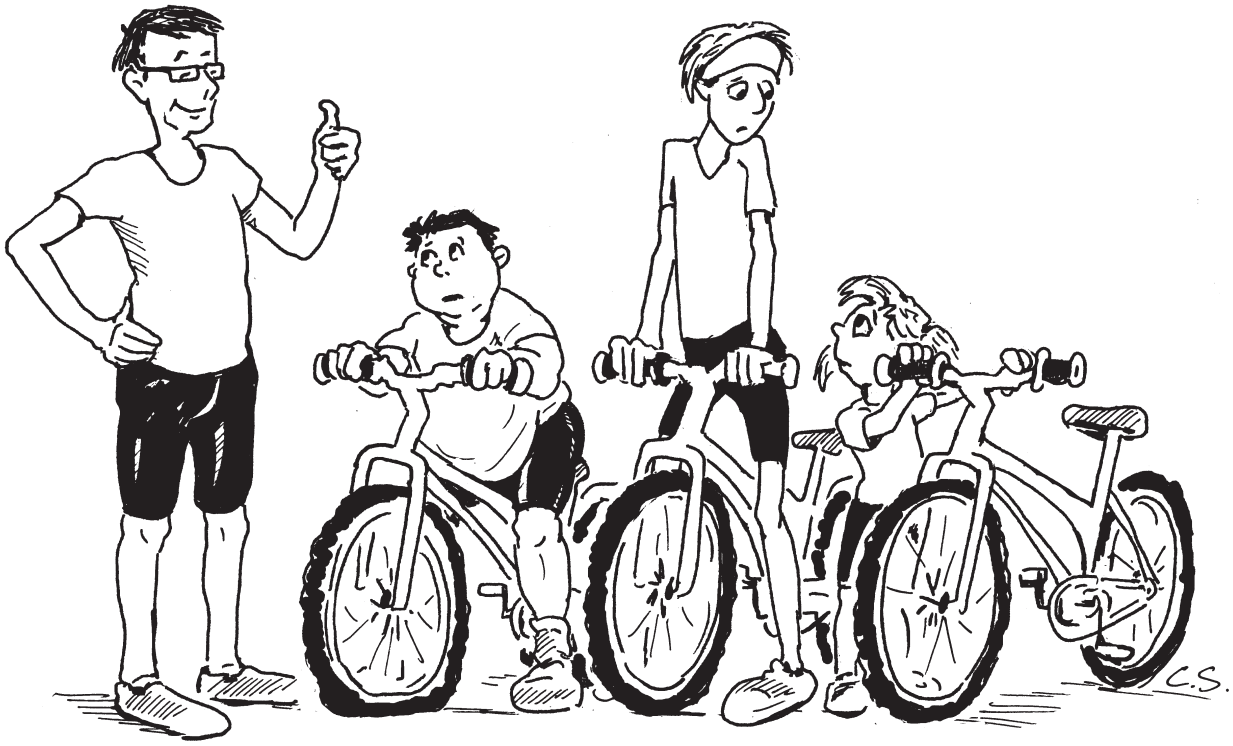
.....

Einige Gründe sind, weil ich

.....

.....

Einige Gründe sind, weil mein Partner

.....

.....