

Zum Geleit

Es gibt kaum etwas Schöneres, als das Wachsen und die Entwicklung eines Kindes zu beobachten. Für das Kind selbst ist dieser Prozess kompliziert; die schwierigste Aufgabe ist dabei nicht das Erlernen intellektueller Fähigkeiten wie Sprache, Farben erkennen oder Rechnen, sondern die Erlangung der sozialen Kompetenz.

Die Entfaltung einer Persönlichkeit mit Merkmalen wie Fairness, Zuverlässigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Selbstbewusstsein, Freude am Lernen und Interesse an anderen Menschen ist jedoch notwendige Voraussetzung für das Funktionieren in einer menschlichen Gesellschaft ebenso wie für die erfolgreiche Anwendung von schulischem und beruflichem Wissen.

Die Entwicklung charakterlicher Eigenschaften muss am Anfang des Lebens geschehen. Sie ist schwierig und mühevoll und alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Die Häufigkeit von Partnerschaftsproblematiken oder von atmosphärischen Störungen am Arbeitsplatz belegen dies. Sie sind viel häufiger Folgen persönlichkeitsbedingter Probleme als sach- und fachbezogener Versagenssituationen. Die Folge von Erziehungsproblemen zeigt sich unter anderem auch in der immer größer werdenden Zahl von Kindern mit nichtorganischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Ess- oder Schlafstörungen.

Eine reife und abgerundete Persönlichkeit entsteht nur unter guten Bedingungen und nur mit Hilfe einer Bezugsperson, die die Bedeutung ihrer eigenen Aufgabe versteht, annimmt und bereit ist, Zeit, Kraft und Hingabe in die Erziehung zu investieren. Der gute Wille auch der besten Eltern stößt dabei aber immer wieder an Grenzen. Das Kind reagiert unverständlich oder emotional und hat die

deutlich besseren Nerven, wenn es zur Kraftprobe kommt. Es erfüllt nicht die Erwartungen oder überrascht mit unerwarteten Improvisationen. Moderne Eltern wissen, dass man ein Kind nicht dressieren darf, dass es die Integration in unsere hochtechnisierte und restriktive Gesellschaft aber lernen muss. Dabei sind sie bei allem guten Willen oft überfordert.

Das vorliegende STEP Elternbuch wendet sich an Eltern von kleinen Kindern unter sechs Jahren, ist also für die Lebensphase gedacht, die die kritischste für die soziale und charakterliche Entwicklung eines Kindes ist. Dieses Buch vertritt Prinzipien, die aus der Individualpsychologie entstanden sind. Sie stellen keine neue Glaubensrichtung und kein pädagogisches Extrem dar, eher die Anwendung des gesunden Menschenverstandes auf den Umgang mit Kindern und auf ihre Erziehung.

Das Buch hilft, kleine Kinder in ihren Entwicklungsphasen zu verstehen, und schafft damit die Voraussetzung für den richtigen Umgang und für die Anwendung von Erziehungsprinzipien, die dem Kind helfen, ohne es zu drücken. Inhaltliche Merkmale sind Verständnis für Entwicklungsphasen, aber auch für »Fehlverhalten«, Schaffung von Selbstbewusstsein, Umgang auf der Sachebene, Konsequenz, soziales Verhalten. Durch Beispiele und Erklärung der normalen Entwicklung und ihrer Varianten ist das Buch leicht verständlich und hilft, den Bezug zum eigenen Kind herzustellen. Ich wünsche mir, dass möglichst viele Eltern durch dieses Buch und die Teilnahme an dem darauf basierenden STEP Elternkurs Freude an der Erziehung bekommen und möglichst viele Kinder dadurch zu selbstbewussten und lebensfrohen Erwachsenen heranwachsen.

Professor Dr. Christian Rieger
Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
der Ruhr-Universität Bochum, St. Josef-Hospital,
Vorstand der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet

Vorwort der Herausgeberinnen

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder.

Viele von uns stehen aber im Alltag mit unseren kleinen Kindern vor zahlreichen Fragen, die uns verunsichern und uns manchmal hilflos fühlen lassen: Wie gehen wir mit dem Verhalten unserer Kinder in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen richtig um? Wo, wann und wie setzen wir Grenzen? Wie können wir die Stärken unserer Kinder fördern? Müssen wir alle Probleme im Leben unserer Kinder lösen? Wie bringen wir unseren Kindern Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz und Verantwortungsgefühl bei? Und nicht zuletzt: Was wollen wir mit unserer Erziehung langfristig erreichen?

Das **STEP** Elternbuch »Die ersten sechs Jahre« gibt Antworten auf all diese Fragen und damit Eltern von kleinen Kindern Halt und praktische Unterstützung.

STEP (Systematic Training for Effective Parenting – das systematische Training für Eltern) gibt es in den USA seit 1976 (letzte revidierte Auflage 1997), und es ist unter 560 verschiedenen Programmen das führende Elterntraining. Bis heute wurde es von mehr als 4 Millionen Eltern besucht. Mehr als 60 wissenschaftliche Studien in den USA haben eindeutig erwiesen, dass Eltern, die **STEP** Kurse besucht haben, eine stressfreiere Familienatmosphäre schaffen und sich »effizienter und humaner« verhalten (Zitat Professor Dr. Klaus Hurrelmann am 30.3.2003 in einem Interview mit der WDR-Internetredaktion, www.wdr.de).

Wir, die Herausgeberinnen der deutschen Ausgabe des **STEP** Elterntrainings, freuen uns, dass wir unsere Arbeit mit deutschsprachigen Eltern, die wir im Jahr 2000 angefangen haben, mit dieser Publikation fortsetzen. Mit dem **STEP** Elternbuch für Eltern von Kindern bis sechs Jahre

machen wir den zweiten Schritt in Richtung Differenzierung der STEP Kurse nach Alter der Kinder.

Die ersten STEP Kurse für Eltern von Kindern bis sechs Jahre haben gezeigt, dass die Eltern dieses Angebot begeistert annehmen und glücklich sind, den Erfahrungsaustausch in einer speziellen Gruppe mit anderen Eltern von kleinen Kindern erleben zu können.

In diesen Kursen findet Präventivarbeit in Reinform statt: Die Eltern haben die große Chance, schon ganz früh im Leben ihrer Kinder nicht nur herauszufinden, was das Beste für ihre Kinder ist und wie sie dieses Ziel erreichen, sondern auch den Antrieb, sofort mit der Umsetzung zu beginnen.

Teilnehmerinnen an STEP Kursen für Eltern von kleinen Kindern haben uns Folgendes mitgeteilt:

»... Es waren so viele interessante Aspekte, brauchbares Handwerkszeug, gute Ideen und Anregungen dabei, wie man den Kinderalltag stressfreier und kooperativer bewältigen kann. Was die Umsetzung anbetrifft, wie im Namen STEP ja schon verborgen, muss man sich Schritt für Schritt an die Veränderung der eigenen Verhaltensmuster wagen und sich für die schon geschafften Veränderungen, auch wenn sie noch so klitzeklein sind, selbst ermutigen!«

Bettina Weitzel, 4 Kinder, Krefeld

»STEP hat mir geholfen, mit meinen Kindern respektvoll umzugehen. Viele Konfliktsituationen lassen sich mit Humor, richtigem Zuhören und meinem geänderten Verhalten mit geringem Kraftaufwand lösen.«

Sabine Hammerschmidt, 2 Kinder, Düsseldorf

»Durch STEP habe ich gelernt, dass ich die Fehler, die ich mache, auch machen darf. An viele Situationen gehe ich lockerer heran, weil mir STEP gezeigt hat, wie ich sie beherrschen kann. Und dass es wichtiger ist, die Fähigkeiten,

die die Kinder schon erlernt haben, anzuerkennen, als ihnen vorzuhalten, was sie noch nicht können.«

Carolin Freund, 3 Kinder, Duisburg

»Dank STEP wurde mir ein Weg bereitet, unsere Welt nach ziemlich langer Zeit aus der Kinderperspektive zu sehen und zu erleben, meine eigenen Erwartungen, Anforderungen und meine doch häufig vorkommenden Wutausbrüche zurückzuschrauben und die Entwicklungsstufen der Kinder zu erkennen und diese motivierend zu unterstützen.«

Andrea Spyra, 2 Kinder, Düsseldorf

Alle Eltern, die sich für die Lektüre des vorliegenden Handbuchs entschieden haben und/oder gerne an einem STEP Elterentraining für die Erziehung von kleinen Kindern teilnehmen möchten, finden Informationen über das Kursangebot in Deutschland unter www.instep-online.de, Österreich unter www.instep-online.at und in der Schweiz unter www.instep-online.ch.

Auf den Websites haben Sie die Möglichkeit, sich über die Kursleiter/innen in Ihrer Region zu informieren und sich zu einem Kurs anzumelden. Die auf den Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenden Kursleiter/innen sind **zertifiziert** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Die große Begeisterung der Eltern für die **STEP** Kurse stößt auf ebenso viel Enthusiasmus und Engagement bei den **STEP** Kursleiter/innen. Aus diesem Grund nehmen sich mehr und mehr Menschen aus psychologischen, pädagogischen, medizinischen und sozialen Berufen der Herausforderung an, die **Erziehungskompetenz** der Eltern durch **STEP** zu **stärken**.

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere Email-Adresse mail@instep-online.de zur Verfügung.

Vorwort der Autoren

Eltern sein ist gleichzeitig eine Freude und eine Herausforderung. Kein Plan und keine Voraussicht können Sie umfassend auf die neue Welt vorbereiten, die Sie mit Ihrem ersten Kind betreten. Wenn das Baby auf die Welt gekommen ist, wird sich Ihr Leben für immer verändern. Sie bauen eine bedeutende Liebesbeziehung mit einem Ihnen unbekannten Menschen auf – und Sie gehen eine Verpflichtung für Ihr ganzes Leben mit jemandem ein, dem Sie gerade erst begegnet sind! In dieser Beziehung mit Ihrem Kind nehmen Sie eine neue Rolle an, die fast jeden Aspekt Ihres Lebens beeinflusst.

Während der ersten sechs Lebensjahre verändern sich Kinder schnell und auf dramatische Weise. Auch Eltern müssen sich ständig den neuen Herausforderungen anpassen! Wenn Sie es endlich geschafft haben, dass Ihr Baby die Nacht durchschläft, gibt es vielleicht das Schläfchen am Morgen auf und bringt dadurch Ihren ganzen Tagesplan durcheinander. Sie warten darauf, dass Ihr Kind krabbelt, und finden es in der folgenden Woche auf der Kommode. Das Kind ist empfindlich, wenn es Zahnt, und beginnt die Zähne wieder zu verlieren, wenn sie kaum benutzt wurden. Die Lieblingsworte wechseln von »Mama« und »Papa« zu »Nein!«. Wenn Ihr Liebling dazu fähig ist, stellt er jeden Tag tausend Fragen.

Sie sind die ersten und einflussreichsten Lehrer Ihrer Kinder. Indem Sie lernen, Ihrem Kind gegenüber flexibel und anpassungsfähig zu sein, entwickeln Sie auch Fähigkeiten, Ihr Kind, während es wächst und gedeiht, zu leiten, zu führen und zu ermutigen. Wenn Ihr Kind noch ein Baby ist und Sie es trösten, wenn es weint, beginnt es zu lernen, dass es geschätzt wird und dass Menschen vertrauenswürdig sind. Wenn Ihr Kind zwei Jahre alt ist und Sie mit ihm das Geschäft verlassen, wenn es brüllt und tritt, dann lernt

es Grenzen kennen. Wenn Ihr Kind fünf oder sechs Jahre alt ist und Sie ihm helfen, Rad fahren zu lernen, lernt es Fertigkeiten, die es braucht, um Probleme zu lösen.

Darum geht es im **STEP** Elternbuch für die Erziehung kleiner Kinder bis sechs Jahre. Das Ziel des Handbuchs und des darauf basierenden Kurses besteht darin:

- Eltern ein Verständnis von langfristigen Erziehungszielen zu vermitteln,
- Informationen darüber zu geben, wie kleine Kinder denken, fühlen und handeln,
- Fertigkeiten zu vermitteln, die Ihre Freude und Effektivität als Eltern steigern,
- Fertigkeiten an die Hand zu geben, die das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen Ihres Kindes entwickeln können,
- Sie sowohl als Eltern als auch als eigenständige Personen zu unterstützen,
- wirksame Wege zu zeigen, wie Sie Ihren Kindern Kooperation und Selbstdisziplin beibringen können.

Die Prinzipien und Fertigkeiten, die Sie im vorliegenden **STEP** Elternbuch lernen, können Ihnen helfen, in Ihrer Rolle als Eltern mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Das Buch stellt einen schlüssigen, positiven und demokratischen Ansatz vor, ein Konzept, das **STEP** (Original: Systematic Training for Effective Parenting) heißt – Systematisches Training für Eltern. In diesem Elternbuch, das als Trainingsmaterial für den entsprechenden **STEP** Elternkurs benutzt wird, werden die **STEP** Prinzipien und -Fertigkeiten bei den besonderen Herausforderungen angewandt, die die Erziehung von Babys, Kleinkindern und Vorschulkindern an die Eltern stellt. Dieses Handbuch kann Sie in den ersten Jahren begleiten und unterstützen, gesunde Wertvorstellungen, Überzeugungen und Verhaltensmuster bei Ihren kleinen Kindern zu erzeugen – Verhaltensmuster, die den Grundstock legen können für eine fortdauernde positive Entwicklung.

Es ist sicher richtig: Kleine Kinder zu erziehen, stellt eine wesentliche Herausforderung dar. Aber es ist eine Herausforderung, die gespickt ist mit Chancen, zahllose kleine und große Freuden und nachhaltige Zufriedenheit zu erfahren, sowohl für die Eltern als auch für die Kinder. Mit Hilfe dieses STEP Elternbuchs und sicherlich noch mehr durch den Besuch eines entsprechenden STEP Elternkurses können Sie diesen Herausforderungen – ebenso wie den Chancen – mit Zuversicht und Selbstvertrauen begegnen.

Don Dinkmeyer Sr.

Gary D. McKay

James S. Dinkmeyer

Don Dinkmeyer Jr.

Joyce L. McKay