



Pro Juventute, Foto: Marco Zanoni

Hilflosigkeit und Stress müssen nicht sein

Kindererziehung kann stressig sein. STEP (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen) bietet als Erziehungskonzept praktische Hilfe – auch präventiv.

Raphael, 11 Monate alt, schläft nur an der Brust der Mutter ein. Selina (3) wirft sich im Supermarkt mit hartnäckiger Regelmässigkeit auf den Boden und brüllt. Nach der Geburt ihres Bruders möchte sich Anne (4) nicht mehr selber anziehen und schreit wie am Spiess. Dies sind Alltagsszenen, die viele geplagte Mütter und Väter jeden Tag erleben. Es fällt auf: Die Probleme beginnen früh – bereits bei den Kleinsten – und sie werden nicht kleiner.

Viele Erziehende empfinden Kindererziehung als stressig: Sie fühlen sich in den erwähnten Situationen überfordert, unsicher

und orientierungslos. Oftmals reagieren sie im Wechselbad der Gefühle und aus einer Hilflosigkeit heraus mit Schimpfen, Schreien, Schuldzuweisung, Gewährenlassen, Verwöhnen, Bestrafen, Liebesentzug oder sie weigern sich tagelang, mit dem Kind zu sprechen.

Die häufig auftretenden Folgen solcher unangemessenen Reaktionen der Eltern sind bekannt: Kinder entwickeln Verhaltensstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste, Depressionen und/oder werden aggressiv. Zusammenhänge von Erlebnissen in der Kindheit und späteren

psychischen Erkrankungen sowie gewalttätigem Verhalten werden von Fachleuten immer wieder betont und sind durch zahlreiche Forschungsergebnisse belegt.

Hier bietet das Step-Erziehungskonzept praktische Hilfe für einen entspannteren Erziehungsalltag. Das Elterntraining hilft einerseits in bereits bestehenden schwierigen Erziehungssituationen, ist jedoch vor allem auch präventiv gedacht. Denn viele Probleme mit den Kindern können vermieden werden, wenn schon in der Kleinkinderzeit eine liebevoll-konsequente Erziehung praktiziert wird.

Was ist Step?

Step basiert auf der Individualpsychologie Alfred Adlers und seines renommierten Schülers Rudolf Dreikurs sowie auf den Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie: Von Geburt an spielen die Beziehungen eines jeden Menschen zu seinen Bezugspersonen sowie zum sozialen Umfeld eine entscheidende Rolle für seine Entwicklung. Für den Aufbau des Selbstwertgefühls, der Fähigkeit zur Kooperation und der Selbstständigkeit ist die Art und Weise, wie Eltern ihre Kinder bei der Entwicklung unterstützen und begleiten, von grundlegender Bedeutung.

Step ist ein systematisch aufgebautes Training, das Hilfe zur Selbsthilfe gibt und auf den Einbezug der Ressourcen und Kompetenzen der Eltern setzt. Die Eltern werden im Kurs unterstützt, sich Schritt für Schritt einen liebevollen, konsequenten und damit resilienzförderlichen, demokratischen (partizipativen, autoritativen) Erziehungsstil anzueignen, so dass die Kinder die Chance erhalten, selbstbewusste, konfliktfähige, verantwortungsvolle und glückliche Erwachsene zu werden.

Die Eltern lernen,

- das Verhalten der Kinder aus einer neuen Perspektive zu verstehen und bewusst ihre Haltung und Reaktion zu ändern.

- ihre Kinder durch Ermutigung zu motivieren, die Stärken zu fördern und Bemühungen anzuerkennen.
- ihren Kindern so zuzuhören, dass diese sich verstanden fühlen und mit ihnen so zu sprechen, dass sie zuhören.
- ihre Kinder zu unterstützen, selbstständig oder mit ihrer Hilfe Probleme zu lösen.
- ihre Kinder für ein kooperatives, respektvolles Miteinander zu gewinnen.
- Disziplin sinnvoll auszuüben und Grenzen zu setzen.
- den Mut zu haben, nicht perfekt zu sein.

Verschiedene Step-Angebote

Es werden Kurse für Eltern von Kindern bis 6 Jahre, ab 6 Jahren oder Teenagern angeboten. Der Step-Elternkurs wird unter der Leitung von zertifizierten Step-Kursleitenden durchgeführt und umfasst 20 Kursstunden. Durch thematische Inputs, Rollenspiele, Videosequenzen und praktische Übungen sowie den gemeinsamen Austausch über eigene Erziehungssituationen lernen die Eltern neue Reaktionsweisen kennen und umsetzen. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an Elterntreffs teilzunehmen, um das Gelernte zu vertiefen.

Nebst Elternkursen gibt es auch eine spezielle Step-Weiterbildung für Erziehende sowie ein Fortbildungsprogramm für Lehrpersonen. Dies ermöglicht Eltern und Pädagogen, in einer gelungenen Erziehungs- und Bildungspartnerschaft eine gemeinsame Sprache zu sprechen und zum Wohl des Kindes am selben «Strick» zu ziehen. Innovative Schulentwicklung und erfolgreiche Inklusion werden auf diese Weise möglich.

Für wen ist Step geeignet?

Step eignet sich für Eltern, Erziehende und Betreuende von Kindern aller Altersgruppen, die durch Erziehung erreichen wollen, dass Kinder kooperativ, respektvoll, selbstbewusst, verantwortungsvoll und glücklich sind und dadurch die Chance erhalten, beziehungs- und konfliktfähig ins Leben zu gehen.

Die Bereitschaft, die eigene Haltung zu überdenken und das eigene Verhalten wo nötig Schritt für Schritt zu ändern, führt zu einer erweiterten Kompetenz, die Kinder freundlich und bestimmt, liebevoll-konsequent sowie respektvoll zu erziehen.

Wissenschaftlich fundiert

Ein Team von Wissenschaftlerinnen der Fakultät für Gesundheitswissenschaften

der Universität Bielefeld hat das Step-Elterntraining unter der Leitung von Professor Klaus Hurrelmann evaluiert.

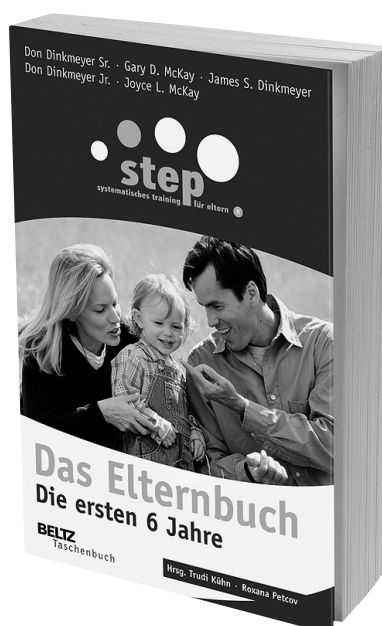
Die Auswertung¹ belegt die Wirksamkeit der Step-Elternkurse. So nahmen die Eltern eine positive Veränderung in der Qualität der Eltern-Kind-Bindung wahr und fühlten sich erzieherisch kompetenter. Die Tendenz zu langatmigen Diskussionen mit den Kindern nahm deutlich ab und die Eltern reagierten weniger mit Schreien, Drohungen, Strafen und Schlagen.

«Selten habe ich erlebt, dass ein Konzept so spannend und spürbar vermittelt und gelebt wird. Auf der Suche nach einem zu mir passenden Erziehungskonzept habe ich mit Step eine Lebensphilosophie gefunden. Eine gewinnbringende Weiterbildung!», sagt Silvia Brunner-Knobel, Fachlehrerin, Luzern.

*Liselotte Braun, Koordinatorin STEP
Elterntraining Schweiz
liselotte.braun@instep-online.ch*

¹ (Barbara Ehrlich: STEP Elterntraining – Wege zu erfüllten familiären Beziehungen, S.105f, Kohlhammer. Weitere Ergebnisse der Evaluation auf www.instep-online.ch)

Büchertipp



Step – Das Elternbuch, Die ersten 6 Jahre
Don Dinkmeyer Gary D. McKay Joyce L. McKay
James S. Dinkmeyer, 232 Seiten, CHF 25.10,
Beltz, ISBN 978-3-407-22877-2

Ausbildung Step-Kursleitung

Voraussetzung sind eine abgeschlossene Ausbildung im sozialen, pädagogischen, psychologischen oder medizinischen Bereich sowie eine positive Lebenseinstellung und Einfühlungsvermögen. Erfahrung mit Gruppenleitung ist von Vorteil.

Das Grundmodul (Kurse für Eltern von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen) umfasst zwei Teile im Umfang von 4 bzw. 3 Tagen und findet jeweils in Zürich statt. Nachher sind weitere Aufbau-module möglich.

Die Gruppengrösse beträgt 8–20 Teilnehmende. Kosten: CHF 2500.

Kursdaten und detaillierte Informationen unter www.instep-online.ch