

# Gesundheit & Erziehung für mein Kind

Der aktuelle Ratgeber für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes  
im Alter von 0 bis 6 Jahren



## Positiv erziehen

### Ist „Triple P“ das ideale Erziehungsprogramm für Sie?

*Elterntrainings gibt es inzwischen viele, doch Triple P ist etwas Besonderes: Es ist nicht nur einfach anzuwenden, sondern auch eines der wenigen Programme, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Lesen Sie hier, wie und warum Triple P so gut funktioniert.*

Der Name Triple P steht für „**Positive Parenting Program**“ (positives Erziehungsprogramm). Dieses Erziehungsprogramm wurde in langjähriger Forschung an der Universität von Queensland (Australien) entwickelt. Aufgrund der großen Erfolge, die Eltern damit erzielen können, gibt es seit einigen Jahren auch Kurse in Deutschland.

Triple P ist für Kinder ab ca. einem Jahr geeignet. Bestimmte Aspekte, wie etwa die fünf Säulen der positiven Erziehung, sollten am besten schon im Babyalter beachtet werden.

#### Richtig erziehen kann man lernen

Triple P kann Ihnen helfen, Ihr Kind liebevoll zu erziehen und es in seiner Entwicklung zu fördern. Sie lernen dadurch, eine **positive Beziehung** zu Ihrem Kind aufzubauen sowie den Familienalltag einfacher und schöner zu gestalten. Auch zum **Umgang mit schwierigen Situationen** bzw. deren Vorbeugung erhalten Sie Rat und Unterstützung. Nachfolgend haben wir für Sie die wichtigsten Grundsätze und möglichen Verhaltensregeln der positiven Erziehung zusammengestellt.

#### Die 5 Säulen der positiven Erziehung

Um die Entwicklung und das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu fördern, sollten Sie diese fünf Punkte beachten:

**1. Sorgen Sie für eine sichere und interessante Umgebung.** Wohnung und Garten sollten Ihrem Kind möglichst viele Möglichkeiten und Anregungen zum Entdecken, Forschen und Ausprobieren geben, damit seine geistige Entwicklung gefördert wird. Gleichzeitig sollte die Umgebung Ihres Kindes sicher sein (siehe dazu auch Seite 10), damit es sie ohne ständige Einschränkungen und Verbote erforschen kann. So können Sie Frustration und damit möglicherweise Verhaltensauffälligkeiten vorbeugen und selbst entspannter sein.

**2. Schaffen Sie eine positive Atmosphäre.** Braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung, sollten Sie für es da sein und ihm zuhören oder es ggf. anleiten oder ermutigen. Tut es etwas, das Sie gut finden, bestärken Sie es darin und loben es sofort. So wird es ermutigt, sich auch in Zukunft wieder so zu verhalten.

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1: Ist „Triple P“ das ideale Erziehungsprogramm für Sie?

**3. Seien Sie konsequent.** Wenn Sie als Eltern konstant und vorhersehbar reagieren, kann Ihr Kind am einfachsten erkennen, wie es sich verhalten soll. Benimmt Ihr Kind sich falsch, sollten Sie in jedem Fall und sofort darauf reagieren und ihm sagen, was es stattdessen tun sollte.

**4. Setzen Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch an.** Kein Kind wird immer hilfsbereit oder ordentlich sein können. Manchmal glauben Eltern auch, ihr Kind müsste dieses oder jenes doch schon können, weil etwa das ältere Geschwisterkind das in diesem Alter schon beherrschte. Da sich Kinder aber ganz individuell entwickeln, kann ein bestimmtes Verhalten das jüngere Kind durchaus noch überfordern.

**5. Denken Sie auch an sich selbst!** Sie selbst müssen nicht perfekt sein und dürfen durchaus Fehler machen. Auch Sie brauchen manchmal Ruhe oder Zeit zu zweit. Nur wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen, können Sie geduldig und ausgeglichen sein und Ihr Kind liebevoll erziehen.

### So benimmt sich Ihr Kind gerne gut

Als Grundlage benötigt jedes Kind eine **positive Beziehung zu seinen Eltern**. Mit den folgenden Ideen können Sie die Beziehung zu Ihrem Kind verbessern und vertiefen:

- **Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrem Kind.** Nehmen Sie sich immer dann Zeit für Ihr Kind, wenn es Sie um

Hilfe bittet oder sich mit einer Frage bzw. um etwas herzuzeigen an Sie wendet. Geht es nicht sofort, sollten Sie so bald als möglich etwas Zeit mit Ihrem Kind einplanen. Das scheint sinnvoller zu sein als eine längere Zeit zu einem festgelegten Zeitpunkt, da Letzteres den Bedürfnissen des Kindes nicht unbedingt gerecht wird.

- **Reden Sie mit Ihrem Kind.** Damit unterstützen Sie nicht nur seine Sprachentwicklung und erweitern seinen Horizont. Gleichzeitig fühlt es sich angenommen, was sein Selbstbewusstsein fördert. Sprechen Sie über Themen, die Ihr Kind interessieren, und erzählen Sie ihm auch von Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen. Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind Ihnen etwas sagen will.
- **Zeigen Sie Ihre Zuneigung.** Toben, kuscheln und schmuse Sie viel mit Ihrem Kind.

**Mein Tipp:** Gerade in den ersten Lebensjahren ist die körperliche Zuneigung der Eltern besonders wichtig, damit Ihr Kind eine feste und sichere Bindung zu Ihnen aufbauen kann.

So bringen Sie Ihr Kind dazu, **wünschenswertes Verhalten häufiger an den Tag zu legen:**

- **Loben Sie Ihr Kind für erwünschtes Verhalten.** Kinder freuen sich genauso über Lob wie Erwachsene. Wenn Sie bemerken, dass es begeistert malt, sagen Sie z. B. „Ich freue mich, dass du so schön malst“. Hat es sich ohne zu trödeln abends ausgezogen, sagen Sie ihm, wie sehr Sie sich freuen, dass es sich so schnell auszieht.

**Mein Tipp:** Loben Sie möglichst konkret. Sagen Sie etwa, was genau Ihnen an einem Bild Ihres Kindes gefällt. Und loben Sie nur, wenn Sie es auch ehrlich meinen!

- **Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, wenn es sich gut benimmt.** Lächeln Sie es dann an, klopfen Sie ihm auf die Schulter oder sehen Sie ihm eine Weile zu.
- **Sorgen Sie für spannende Beschäftigung.** Ihr Kind braucht nicht viel, aber sinnvolles Spielzeug, das sich vielseitig verwenden lässt und seine Fantasie anregt. So kann es sich auf interessante Weise selbst beschäftigen, was Langeweile und Störverhalten gar nicht erst aufkommen lässt.

**Wenn Sie Ihr Kind an neue Fertigkeiten oder Verhaltensweisen heranführen** wollen, helfen Ihnen die folgenden Methoden:

- **Lernen am Modell:** Jeder Mensch lernt, indem er andere beobachtet. Das gilt für unser Verhalten im positiven wie im negativen Sinn, aber auch für den Erwerb neuer Fertigkeiten. Wenn Sie z. B. Schuhe putzen, lassen Sie Ihr Kind zusehen. Erklären Sie ihm, was Sie tun und wofür das gut ist. Lassen Sie Ihr Kind dann mithelfen bzw. es selber machen. Helfen Sie, wenn nötig, und lassen Sie Ihr Kind dann noch einmal selbst probieren. Loben Sie es, wenn es etwas gut macht oder sich bemüht.
- **Beiläufiges Lernen:** Wendet Ihr Kind sich mit einer Frage oder Bitte um Hilfe an Sie, ist es motiviert, etwas Neues zu lernen. Helfen Sie ihm dabei, selbst die Antwort auf seine Frage herauszufinden („Warum, glaubst du, ist das so?“). Bevor Sie ihm bei einer Tätigkeit helfen,



Diese fünfköpfige Familie begegnet Eltern beim Lesen und Bearbeiten der Triple P-Materialien und Kursunterlagen in verschiedenen typischen Erziehungssituationen.

können Sie fragen: „Was meinst du, wird passieren, wenn du es so versuchst?“

- **Die Fragen-Sagen-Tun-Methode:** Eine neue Tätigkeit, etwa das Zähneputzen selbstständig zu lernen, ist für Kinder nicht immer ganz einfach. Das gilt besonders, wenn mehrere Schritte nacheinander ausgeführt werden müssen. **Fragen** Sie Ihr Kind: „Was müssen wir als Erstes tun?“ Weiß Ihr Kind die Antwort nicht, **sagen** Sie ihm: „Als Erstes machen wir...“ Helfen Sie Ihrem Kind dann ggf. dabei, es selbst zu **tun**. Führen Sie ihm, wenn nötig, anfangs die Hände, bis es von allein weitermacht. Loben Sie es für seine Mitarbeit und wiederholen Sie noch einmal, wie es richtig ist: „Ja, so machst du es richtig. Zuerst machst du ...“ Wiederholen Sie die Fragen-Sagen-Tun-Methode bei jedem neuen Schritt (z. B. Zahnpasta auf die Bürste tun, Zähne putzen, Zahnbürste säubern).
- **Der Punkteplan:** Für jedes Kind gibt es Dinge, die ihm ganz besonders schwer fallen. Oft helfen Belohnungsanreize, etwa ein Punktesystem. Dabei bekommt Ihr Kind immer dann, wenn es etwas richtig gemacht hat, einen Punkt. Die Punkte werden auf einer Karte gesammelt (siehe z. B. „Die Belohnungs-Schnecke“ auf Seite 14 im Spezialreport Hyperaktivität). Für eine bestimmte Anzahl von Punkten gibt es dann eine vorher vereinbarte Belohnung, z. B. einen Ausflug in den Zoo.

**Mein Tipp:** Ist Ihr Kind jünger als drei oder vier Jahre, sollte die Belohnung unmittelbar nach dem erwünschten Verhalten bzw. spätestens am Abend desselben Tages erfolgen.

### Auf Problemverhalten sofort richtig reagieren

Zunächst muss Ihr Kind wissen, was Sie von ihm erwarten. Es muss wissen, welche **Regeln** in Ihrer Familie gelten. Diese Regeln sollten **positiv formuliert** werden. Also etwa „Türen werden leise zugemacht“ statt „Nicht mit den Türen knallen!“. Achten Sie darauf, dass es besser wenige Regeln gibt, die dafür konsequent eingehalten werden, als zu viele, über die Ihr Kind leicht den Überblick verliert.

Vergisst Ihr Kind hin und wieder, eine Regel zu befolgen, **sprechen Sie es direkt an**, z. B. mit seinem Namen, um seine Aufmerksamkeit zu gewinnen. Erklären Sie ihm dann, was es eben falsch gemacht hat und warum das für Sie ein Problem ist. Sagen Sie ihm auch, wie es sich richtig verhalten soll. Etwa: „Leon, du hast eben die Tür zugeknallt. Das stört unsere Nachbarn, und ich erschrecke mich auch manchmal dadurch. Mach

bitte die Türe leise zu.“ Lassen Sie sich von Ihrem Kind das richtige Verhalten zeigen und loben Sie es dann dafür.

Ähnlich gehen Sie vor, wenn Sie möchten, dass Ihr Kind **etwas tut** bzw. mit einem **Problemverhalten aufhört**:

- 1. Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes.** Sprechen Sie es mit seinem Namen an, begeben Sie sich in seine Nähe.
- 2. Sagen Sie ihm, was es tun soll.** Z. B.: „Hör auf herumzuzappeln. Setz dich ruhig an den Tisch.“
- 3. Geben Sie Ihrem Kind etwas Zeit zu reagieren.** Bleiben Sie aber in der Nähe und beobachten Sie, ob es Ihrer Anweisung folgt.
- 4. Loben Sie es, wenn es gehorcht.**
- 5. Wiederholen Sie die Anweisung einmal**, wenn Ihr Kind auf eine Bitte nicht reagiert. Hört es mit seinem Problemverhalten nicht auf, gehen Sie sofort zu Punkt 6 über.
- 6. Lassen Sie eine Konsequenz folgen.** Als **logische Folge** auf den Streit um ein Spielzeug können Sie dieses für etwa fünf Minuten entfernen. Wirft Ihr Kind mit Sand, darf es für kurze Zeit nicht mehr in die Sandkiste und muss sich stattdessen ruhig neben Sie setzen.

Führen logische Konsequenzen nicht zum Erfolg, setzen Sie den **Stillen Stuhl** ein. Ihr Kind muss dazu seine Beschäftigung unterbrechen und für einige Minuten ruhig neben Ihnen sitzen. Danach darf es mit seiner Beschäftigung weitermachen. Bleibt es nicht sitzen oder handelt es sich um ein schwerwiegendes bzw. wiederholtes Problemverhalten (z. B. andere Kinder verletzen), bekommt Ihr Kind eine **Auszeit** (siehe dazu Heft 11/03, Seite 4).

**Wichtig:** Beim Stillen Stuhl und bei der Auszeit sind kurze Zeiten wirksamer als längere. Für zweijährige Kinder genügt eine Minute, für Drei- bis Fünfjährige sollten es maximal zwei Minuten sein und bei Kindern ab fünf Jahren nicht mehr als fünf Minuten.

### Wieviel Triple P brauchen Sie?

Wenn Sie sich, vielleicht mehr vorbeugend, informieren wollen, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber pädagogisch sinnvoll verhalten, können Sie über [www.triplep.de](http://www.triplep.de) **Broschüren, Kleine Helfer, das Elternarbeitsbuch und -video** bestellen.

Zeigt Ihr Kind nur einige wenige klar umgrenzte problematische Verhaltensweisen, etwa Schlafschwierigkeiten, Wutanfälle, Ängstlichkeit oder Ungehorsam, reicht häufig eine **Triple P-Kurzberatung** aus. Diese besteht aus bis zu vier Beratungssitzungen, die jeweils zwischen 20 und 30 Minuten dauern und bei Bedarf praktische Übungen beinhalten.

Der **Triple P-Elternkurs** ist für Eltern zu empfehlen, deren Kind verschiedene Schwierigkeiten in unterschiedlichen Situationen zeigt, die ihre Erziehungsfertigkeiten umfassend verbessern wollen oder sich neue Anregungen für ihre Erziehung holen wollen. Der Elterngruppenkurs umfasst vier zweistündige Gruppensitzungen. Dem schließen sich vier individuelle Telefonkontakte à ca. 20 Minuten im wöchentlichen Abstand an.

#### Weitere Informationen, Kontaktadresse und Kosten:

Auf der Internetseite [www.triplep.de](http://www.triplep.de) finden Sie unter dem Menüpunkt „Infos für Eltern“ die Rubrik „Anbieterliste“, wo Sie nach Beratern oder Trainern in Ihrer Nähe suchen können. Die Kursgebühren für den Elternkurs liegen je nach Anbieter meist zwischen 50 und 200 € pro Paar. Kurzberatungen werden z. B. von Kindergärten manchmal kostenlos bzw. gegen eine geringe Gebühr angeboten. Bei freien Triple P-Beratern fallen Gebühren zwischen 50 € und 150 € für vier Beratungssitzungen an.