

Triple P Positives Erziehungsprogramm



Triple P Gruppenprogramm

Barbara Lüüs
Diplom-Psychologin

Eylarduswerk



Triple P im Eylarduswerk

- Seit 2000 regelmäßige Triple P Kurse für Eltern der Tagesgruppen
- Kombination mit Kommunikationstraining für Eltern
- Einführung von MitarbeiterInnen in die Strategien des Triple P
- Umsetzung der Strategien im Gruppenalltag
- Bestandteil der Elternkooperation



Triple P im Eylarduswerk

- Durchführung von Kursen in Kindergärten
- Kontinuierliches Angebot der Beratungsstelle Hobbit zur Gewaltprävention
- Kurse in ländlichen Gemeinden der Grafschaft Bentheim in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Grafschaft Bentheim
- Kurse für Eltern aus allen Schichten und Bildungsständen



Ausgangslage

- Familienkonflikte und ungünstige Erziehung sind Risikofaktoren für die physische und psychische Entwicklung von Kindern
- Veränderungen im elterlichen Erziehungsverhalten haben von allen beeinflussbaren Risikofaktoren das größte Potential um psychische Probleme im Kindes- und Erwachsenenalter zu verhindern

Risikofaktoren

- **Kindliche Faktoren**
- **Soziale Faktoren**
- **Elterliche Faktoren**
 - Mangel an liebevoller Zuwendung und Bindung
 - Inkonsistentes Erziehungsverhalten
 - Harte Bestrafungen (z.B. körperliche Gewalt)
- **Familiäre Faktoren**
 - Depression der ersten Bezugsperson
 - Konflikte zwischen den Eltern

Kinder haben das Recht...

- Auf eine positive Beziehung zu ihren Eltern und eine liebevolle, fördernde und konsistente Erziehung
- Auf gewaltfreie Erziehung – deshalb brauchen Eltern Erziehungsfertigkeiten, die eine Alternative zu Gewalt bieten

→ **Triple P-Erziehungsfertigkeiten bieten Eltern konkrete Hilfen und Anregungen, dies zu verwirklichen**



Was ist Triple P?

- Positive Parenting Program - Trainingsprogramm für Positive Erziehung
- Basiert auf dem aktuellen klinischen Forschungsstand
- Ausmaß der Unterstützung in Abhängigkeit von Bedarf und Risikofaktoren
- Prävention und Intervention
- Nutzt Stärken und Ressourcen der Familien



Theoretische Grundlagen von Triple P

- Lerntheorien (Baer, Wolf & Risley, 1968)
- Entwicklungspsychologische Forschung zum Erwerb sozialer Kompetenzen (Hart & Risley, 1974)
- Forschung zu Risiko- und Schutzfaktoren (Rutter, 1975; Patterson, 1982)
- Kognitive soziale Lerntheorie (Bandura, 2000)
- Public Health und Gemeindepsychologie

Ziele des Programms

- Förderung positiven Erziehungsverhaltens und der Eltern-Kind-Beziehung
- Steigerung der elterlichen Kompetenz
- Förderung der kindlichen Entwicklung
- Reduktion kindlicher Verhaltensprobleme
- Verbesserung der Kommunikation über Erziehung
- Reduktion von mit Erziehung verbundenem elterlichem Stress



Interventionsebenen

- **Ebene 1 – Universelles Triple P**
 - Informationen über Erziehung
- **Ebene 2 – Erste Hilfe Triple P**
 - Triple P-Kurzberatung
- **Ebene 3 – Erste Hilfe Triple P**
 - Triple P-Kurzberatung mit Übungen
- **Ebene 4 – Triple P-Elterntraining**
 - Einzeltraining, Gruppentraining oder Training unter Selbstanleitung
- **Ebene 5 – Erweitertes Triple P**
 - Erweiterte Intervention auf Familienebene



Ebene 4 - Intensives Gruppentraining

- Aktives Training von Erziehungsfertigkeiten
- Anwendung der Fertigkeiten auf verschiedene Probleme und Situationen
- Vier zweistündige Gruppensitzungen, danach vier individuelle Telefonkontakte à 20 Minuten
- Mischung zwischen Kennenlernen und Austausch in der Gruppe sowie intensiver individueller Beratung in den Telefonkontakten



Grundprinzip der Selbstregulation

- Förderung individueller Verantwortlichkeit für Erziehungsentscheidungen
- Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch Vermittlung von Selbstmanagementfähigkeiten
- Nutzung von Ressourcen
- Betonung der Bedeutung von selbstständigem Problemlösen in der Zukunft



Was bekommen Eltern?

- Die Garantie, dass sie nicht perfekt werden
- Die Zusicherung, dass ich ihnen nichts Neues erzähle
- Die Sicherheit, dass sie nicht allein sind
- Viele Prunkstücke aus dem Erfahrungsschatz der anderen Eltern
- Ideen, wie sie das, was sie immer schon gemacht machen, sicherer und wirkungsvoller einsetzen können
- Spaß in der Gruppe



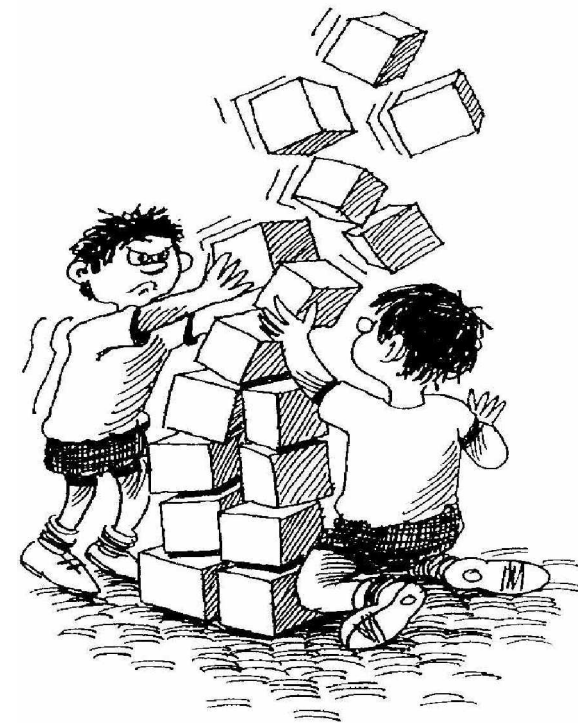
Was lernen Eltern im Triple P-Programm?

- Förderung und Stabilisierung einer positiven Beziehung zum Kind
- Förderung der sozialen Kompetenz von Kindern
- Förderung der Selbstkontrolle des Kindes
- Vorausplanen um schwierige Situationen zu vermeiden
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Praktische Übungen



Was sollten wir bei Kindern fördern?

- Sprachentwicklung
- Soziale Fähigkeiten
- Emotionale Fähigkeiten
- Unabhängigkeit
- Problemlösefähigkeiten



Prinzipien der Positiven Erziehung

- Sorgen Sie für eine sichere und interessante Umgebung
- Schaffen Sie eine positive und anregende Lernatmosphäre
- Verhalten Sie sich konsequent
- Erwarten Sie nicht zuviel
- Beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse

Mögliche Ursachen für Probleme I

- Mangel an liebevoller Zuwendung und Bindung
(z. B. Aggression als Mittel um Aufmerksamkeit zu erlangen)
- Vererbung: Temperament, Gefühle
- Soziale Einflüsse
 - Freunde, Clique, Schule
 - TV, PC-Spiele, Video
(Aggressivität, Horror)

Mögliche Ursachen für Probleme II

- Ignorieren von erwünschtem Verhalten
- Eskalationsfallen
- Anweisungen geben
- „schlechtes Beispiel“ der Eltern
- Wirkungsloser Gebrauch von Strafe
 - Strafe angedroht, nicht ausgeführt
 - Inkonsequenz: mal ja, mal nein
 - Im Zorn erteilte Strafe
 - zu harte Bestrafungen (körperliche Gewalt)

Förderung der kindlichen Entwicklung

- **Entwicklung einer positiven Beziehung**
 - Wertvolle Zeit (30 Sekunden bis 5 Minuten) mit Kindern verbringen
 - Mit Kindern reden
 - Zuneigung zeigen

Förderung der kindlichen Entwicklung

- **Förderung von wünschenswertem Verhalten**
 - Loben
 - Aufmerksamkeit schenken
 - Für spannende Beschäftigungen sorgen

Förderung der kindlichen Entwicklung

- **Vermitteln neuer Fertigkeiten und Verhaltensweisen (sozialer Kompetenzen)**
 - Ein gutes Vorbild sein
 - Beiläufiges Lernen nutzen
 - Fragen-Sagen-Tun anwenden
 - Eine Punktekarte benutzen

Förderung der Selbstkontrolle des Kindes I

- Stellen Sie klare Familienregeln auf (wenige, fair, positiv)
- Klare ruhige Anweisungen
 - Aufmerksamkeit gewinnen,
 - ruhig und klar sagen, was Kind tun soll
 - loben bzw. Anweisung nur einmal wiederholen

Nutzen Sie für leichtes Problemverhalten das absichtliche Ignorieren

Förderung der Selbstkontrolle des Kindes II

- Unterstützen Sie diese ggf. durch logische Konsequenzen
 - angemessene Konsequenz wählen
 - kurze Zeiträume (2 bis 30 Minuten)
 - sofort und entschieden reagieren
- Führen Sie den Stillen Stuhl für mittelschweres Problemverhalten ein
- Nutzen Sie die Auszeit für ernsthaftes Problemverhalten

Aktivitätenpläne

- Identifizieren von Risikosituationen/ sich vorbereiten
- Vorab mit dem Kind über die Regeln sprechen
- Interessante Beschäftigungen überlegen
- Angemessenes Verhalten belohnen
- Konsequenzen für Problemverhalten einsetzen
- Nachbesprechungen durchführen

Überlebensstipps für Eltern

- Arbeiten Sie zusammen
- Vermeiden Sie Streitigkeiten vor Ihrem Kind
- Holen Sie sich Unterstützung
- **GÖNNEN SIE SICH EINE PAUSE**



DFG-Projekt

Einschätzungen der Eltern

- **92% der Eltern waren insgesamt zufrieden bis sehr zufrieden mit dem Triple P-Elterngruppentraining**
- **94% meinten, Triple P habe ihnen geholfen, besser mit dem Verhalten ihres Kindes umzugehen**
- **81% gaben an, die Beziehung zu ihrem Kind habe sich seit dem Training verbessert**
- **79% schätzten das Verhalten ihres Kindes im Vergleich zu vorher als etwas bis viel besser ein**
- **43% der Eltern gaben an, ihre Partnerschaft habe von dem Programm profitiert**



Welche Strategien wenden Eltern an?

- Über 50% der Eltern bewerten insbesondere die Strategien Wertvolle Zeit, Beschreibendes Lob und Klare, ruhige Anweisungen als besonders hilfreich
- Vor dem Training gaben nur 8,8% der Eltern an, nie Auszeitverfahren anzuwenden. Nach dem Training waren es 20%

Qualitätssicherung

- Alle durchgeführten Triple P-Kurse werden stets in ihrer Effektivität geprüft
- Stetige Forschung und Evaluierung des Programms in unterschiedlichen Gruppen
- International koordiniertes System für professionelles Training und Ausbildung in enger Anbindung an die wissenschaftliche Begleitung des Programms
- Deutschland- und weltweites Netzwerk für alle Triple P-Anbieter
- Regelmäßige Supervision der Anbieter



Triple P-Materialien

- **Für Eltern**
 - **Broschüre Positive Erziehung (Kinder und Teenager)**
 - **Kleine Helfer**
 - Säuglinge
 - Kleinkinder
 - Kindergartenkinder
 - Grundschul Kinder
 - Teens
 - **Arbeitsbücher**
 - **Video**
 - Überlebenshilfe für Eltern

