

# Bindungsförderung durch Elternberatung

Vera Schreiber

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche  
und Eltern

# Beratungsstelle für Kinder,

# Jugendliche und Eltern



# für den Landkreis Göttingen



---

# Programm

- Beratung bei Erziehungsunsicherheit
- Beratung von Eltern mit psychischen Problemen
- Beratung bei Konflikten zwischen den Eltern in Bezug auf Erziehungsthemen

# ~~Bindung- die sichere Basis~~

- Ab dem 2. Lebensjahr:
- Nicht mehr alle Bedürfnisse müssen sofort befriedigt werden
- Ziele zwischen Eltern und Kindern können zunehmend mehr „verhandelt“ werden

- Erziehungsunsicherheit ist der zweithäufigste Hintergrund im Problemspektrum der Eltern
- Anlässe zur Beratung sind: Wutanfälle, Eltern können sich nicht durchsetzen, aggressives Verhalten in Kita oder Schule, Ängstlichkeit

Zentrales Prinzip der Beratung ist das der  
Selbstregulation

Stärkung von

Selbstmanagement

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Wie geht das?

# Typische Fallstricke und Sackgassen

---

- Zufällige Belohnungen
- Ungünstige Anweisungen ( zu schwer, zu ungenau, als Frage, als emotionale Mitteilung)
- Eskalationsfallen
- Ignorieren von angemessenen Verhalten
- Ungünstiger Gebrauch von Konsequenzen

(nach Dirschl et. al: „Triple P- ein „Public Health“ Ansatz zur Förderung der seelischen Gesundheit ...“, 2011

# Erziehungsfertigkeiten

**Umgang mit  
Problemverhalten**

**Förderung der  
kindlichen Entwicklung**

Beibringen neuer Fertigkeiten  
Förderung von angemessenem Verhalten

**Förderung und Stärkung  
einer guten Beziehung**



# ~~Eltern mit psychischen Problemen~~

- 19% der Eltern haben eine vom Facharzt diagnostizierte psychische Erkrankung
- Viele Eltern ohne Diagnose zeigen auch Anzeichen psychischer Beeinträchtigung

Depressionen bewirken ein verändertes  
Erziehungsverhalten:

Starke Schwankungen von Überreagieren  
zu Gleichgültigkeit

,

Frühe Mutter-Kind Beziehung:

Weniger Eingehen auf Lautäußerungen des Kindes

Häufiger negative Gefühle gegenüber dem Kind

Weniger Reaktionen auf Signale des Kindes  
D.H. erhöhtes Risiko für Bindungsstörungen

- Den Einfluss von Gefühlen auf die Erziehung erkennen:
- Wut: das hat er mit Absicht gemacht, los schreien, überreagieren, sich für längere Zeit vom Kind abwenden
- Angst: ich hätte besser aufpassen müssen, hektisch alles wegräumen, weinen

- Trauer: in meinem Leben geht alles schief,  
mein Kind ist verkorkst, Lähmung, Weinen

---

# Typische Denkfehler

- Alles oder nichts/ Schwarz-Weiß Denken
- Übertreibende Verallgemeinerungen
- Abwertung des Positiven
- Voreilige Schlussfolgerungen
- Geistiger Filter

- Schritte zur Hinterfragung von automatischen Gedanken:
- Registrieren Sie die Anspannung und unangenehmen Gefühle
- Entdecken Sie den hinderlichen Gedanken
- Aufschreiben

- Hinderliche Gedanken durch hilfreiche Leitsätze ersetzen
- Vor der Situation
- In die Situation hineingehen
- Mit Belastungen während der Situation umgehen
- Sich nach der Situation für Erfolge anerkennen



# ~~Elternkonflikte über Erziehung~~

- Stärken und Schwächen in der eigenen Kommunikation erkennen
- Negative Gewohnheiten:
- Ich verallgemeinere
- Ich mache Schuldvorwürfe
- Ich grabe immer wieder alte Geschichten aus

- Stärken:
- Ich bleibe beim Thema und fasse mich kurz
- Ich spreche konkrete Situationen an
- Ich überprüfe ob ich verstanden wurde

## **Konstruktive Rückmeldungen geben**

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!