


Slide 1

Integrative Elternschaft: Strategien für die Erziehung von Kindern, die von Bindungstrauma betroffen sind

1

Teil 5 (von 5)
Grenzen und Konsequenzen mit Liebe und Einfühlung



© 2014 Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong
www.atcnebraska.com
Nicht nachdrucken ohne Erlaubnis der Autorinnen.
(Übersetzung: P. Kreuz, Dipl.-Psych., Geldern)

Slide 2

Diese Präsentation basiert auf dem Eltern-Ratgeber:

2

“Integrative Parenting: Strategies for Raising Children Affected by Attachment Trauma”
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong
(W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 3

Begleitendes Behandlungs-Manual für Therapeuten:

3

“Integrative Team Treatment for Attachment Trauma in Children: Family Therapy and EMDR”
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong (W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 4

Ziele: In diesem Teil lernen Sie ...

4

- "Gefühls-getriebene" Reaktionen auf Verhaltensweisen Ihres Kindes wegzulassen.
- Integrative Erziehungsmethoden zu verwenden, um Verhaltensweisen Ihres Kindes zu regulieren und gleichzeitig das Gehirn Ihres Kindes zur Ruhe zu bringen und Ihre Beziehung miteinander zu stärken.

Slide 5

Integrative Erziehung = Grenzen mit Einfühlung

5



Image 1

Slide 6

Ihr Kind ist in einem
"Karussell des Misstrauens" gefangen.

6




- Die Welt ist kein sicherer Ort.
- Ich muss für mich selbst sorgen.
- Es ist nicht sicher, zu lieben.
- Es ist nicht sicher, verletzlich zu sein.
- Es ist nicht sicher, jemandem nah zu sein.

Image 2

Slide 7

Gelegentlich waren/sind auch Sie auf dem "Karussell des Misstrauens" mit Ihrem Kind

7



- "Meine Welt ist nicht sicher."
- "Ich bin ein(e) furchtbare(r) Mutter/Vater/Person."
- "Es ist nicht sicher, mein Kind zu lieben."
- "Mein Kind hat mein Leben ruiniert."

Image 3

Slide 8

Das traumatisierte Kind schafft es nicht alleine, von diesem "Karussell" abzustiegen

8

Mit den richtigen Strategien haben Sie es in der Hand, vom "Karussell" weg zu bleiben und zu helfen, das Gehirn Ihres Kindes zur Ruhe zu bringen und zu integrieren. Ihr Kind braucht Ihre Hilfe !



Image 4

Slide 9

"Wie nicht": Mit welchen Methoden man Verhalten **nicht** zu regulieren versuchen sollte ...

9

- Vorträge halten
- Anschreien
- Sarkasmus
- Eskalierende Bestrafungen
- Schläge



Image 5

Slide 10

Gefühls-getriebenes Erziehungsverhalten

10

Gefühls-getriebenes Erziehungsverhalten fördert die Überzeugungen des Kindes:

- "Ich bin schlecht und du bist böse/gefährlich."
- "Ich darf dir nicht vertrauen und nicht abhängig von dir sein."
- "Ich muss alleine für mich sorgen."



Image 6

Slide 11

Eine Bemerkung über Schläge...

11

Schläge sind verlockend, weil sie das Verhalten des Kindes augenblicklich stoppen.

Aber...

- Forschungen zeigen, dass Kinder, die geschlagen werden, häufig aggressiver sind, als Kinder, die nicht geschlagen werden.
- Schläge verstärken die Überzeugungen "Ich bin schlecht" und "Du bist böse/gefährlich" für das von Bindungstrauma betroffene Kind.
- Schläge triggern sehr massiv das frühere Trauma.
- Schläge triggern Hyperarousal (Übererregung).

Slide 12

Gefühls-getriebenes Erziehungsverhalten verursacht Hyperarousal in Kindern

12

- Außerhalb des "Window of Tolerance" können Kinder nicht denken, nicht lernen oder sich nicht an irgendetwas erinnern, das ihre Eltern gesagt haben .



Image 7

Slide 13

Das "Wie":
Verhaltensweisen von Tag zu Tag regulieren

13

- Bleiben Sie emotional einfühlsam verbunden. ("Ich weiß, es ist hart, ein Kind zu sein." "Ich kann verstehen, dass diese heftigen Gefühle schwer für dich zu kontrollieren sind.")
- Bleiben Sie ruhig. (Sanfter Klang der Stimme, ruhiges freundliches Gesicht – atmen Sie weiter)



Image 8

Slide 14

Das "Wie":
Verhaltensweisen von Tag zu Tag regulieren

14

Sobald Sie Anzeichen bemerken, dass Ihr Kind wieder mehr 'aufgeräumt' ist, reichen Sie die Hand aus, treten Sie in Verbindung. (Eine Berührung, eine Umarmung, einmal knuddeln, liebevoll rangeln...)




Image 9

Slide 15

Das "Wie":
Verhaltensweisen von Tag zu Tag regulieren

15

- Strukturierte, vorhersagbare, sichere Umgebung. (Klare Regeln, keine Überraschungen, ein ruhiges Zuhause, *möglichst* frei von anderen Konflikten.)
- Keine Schläge.
- Nicht "kleinlich mit der Lupe suchen." (Kleinigkeiten ignorieren, einfach auf sich beruhen lassen.)

Slide 16

Das "Wie":
Verhaltensweisen von Tag zu Tag regulieren

16

- Weisen Sie darauf hin, wenn eine kleine Regel vergessen wurde – mit ruhiger, netter, freundlicher Stimme. ("Ups - ich habe Schuhe im Wohnzimmer gesehen. Bitte hilf diesen Schuhen, ihren Platz im Schuhschrank zu finden !")
- Es ist nicht notwendig, auf jede Kleinigkeit mit einer Konsequenz zu reagieren.

Slide 17

Das "Was"

17

**STRATEGIEN ZUR
VERHALTENSREGULIERUNG,
DIE HELFEN – ABER NICHT
VERLETZEN**

Slide 18

Eine Gramm Vorsorge wiegt ein Pfund Heilung auf

18

- Bereiten Sie Ihr Kind stets vor und geben Sie ihm Sicherheit – bevor Sie einen nicht-vertrauten, einen stimulierenden oder einen Angst auslösenden Ort/Situation aufsuchen. Haben Sie einen Plan (!), Ihrem Kind zu helfen, sich zu beruhigen.
- Zeigen Sie ihm und üben Sie mit ihm Fertigkeiten, um z. B. in einem Restaurant oder einer anderen öffentlichen Zusammenkunft (z. B. *Familienfeier, Konzert, Nachbarschaftstreffen...*) zurecht-zukommen – bevor (!) Sie dorthin gehen.

Slide 19

Besprechen (teach), nachdem 'es' passiert ist

19

- Wenn Ihr Kind ruhig ist, benutzen Sie eine sachlich-nüchterne Stimme und beginnen Sie ein Gespräch mit "Ich wette, du hast nicht gewusst, dass ..." und erklären Sie, warum das Verhalten nicht OK war.



Image 10

Slide 20

Setzen Sie Ihre "Detektiv-Mütze" auf

20

Wenn Ihr Kind ruhig ist, benutzen Sie eine sachlich-nüchterne Stimme und beginnen Sie ein Gespräch mit: "Lass uns schauen, ob wir herausfinden können, was wir beide kurz davor gedacht und gefühlt haben und einen Plan machen, wie wir die Probleme nächstes Mal verhindern können."



Image 11

Slide 21

"Verbinden", dann "Umlenken"

(Ref.: D. Siegel & T.P. Bryson, "Achtsame Kommunikation mit Kindern.")

21

Grundsätzlich gilt, um ein integriertes Gehirn zu entwickeln:
Zuerst "Verbindung" mit dem Kind zu schaffen, "von der rechten zur linken Gehirnhälfte"
– dann erst "Umlenken", bzw. "linke zur rechten Gehirnhälfte."



Image 12

Slide 22

“Verbinden”, dann “Umlenken”
(Ref.: D. Siegel & T.P. Bryson, “Achtsame Kommunikation mit Kindern.”)

22

- Gehen Sie hinunter, auf gleiche Augenhöhe mit dem Kind
- Geben Sie eine Umarmung oder irgendeine Berührung
- Freundliche Stimme und Gesicht
- Mit Worten Sicherheit geben oder Liebe ausdrücken



Image 13

Slide 23

Erfolgreiche Konsequenzen

23

- Sind natürlich oder logisch.
- Sind milde und kurz.
- Sind nicht beschämend.
- Sind angemessen für das Entwicklungsalter des Kindes.
- Werden mit Einfühlung “übergeben”.

Slide 24

Mit Einfühlsamkeit übergebene Konsequenzen ...
(Referenz: Cline & Fay, “Parenting With Love and Logic.”)

24

- ... werden Ihrem Kind helfen, sich mit Ihnen verbunden zu fühlen.
- ... werden Ihrem Kind helfen, sich regulieren zu können.
- ... werden Ihrem Kind helfen, mit Gefühlen von Reue/Bedauern in Berührung zu kommen und aus seinem Fehler zu lernen.



Image 14

Slide 25

Einfühlsame Sätze beginnen mit ...

25

- "Ich kann sehen, dass das hart für dich ist ..."
- "Ich weiß, du wirst beim nächsten mal eine bessere Entscheidung treffen ..."
- "Manchmal ist es hart, ein Kind zu sein ..."
- "Du weißt, wir alle machen mal Fehler ..."

Slide 26

Ein erfolgreiches Belohnungs-System

26

- Zielen Sie ab auf ein ganz konkretes Verhalten oder einen ganz konkreten Zeitabschnitt.
- Entwerfen Sie eine visuelle Hilfe, so dass das Kind den Fortschritt sehen kann.



Image 15

Slide 27

Ein erfolgreiches Belohnungs-System

27

- Halten Sie es kurz und einfach!
- Halten Sie es erreichbar!
- Positives Verhalten muss nicht fortlaufend da sein, um eine Belohnung zu verdienen!




Image 16

Slide 28

Wahlmöglichkeiten
vermeiden **Machtkämpfe**

(28)

Beide Wahlmöglichkeiten sollten immer für Sie akzeptabel sein. Und keine sollte strafend sein.



Image 17

Slide 29

Wahlmöglichkeiten
vermeiden **Machtkämpfe**

(29)

- Wahlmöglichkeiten helfen, Machtkämpfe zu vermeiden, geben Kindern das Gefühl, einen Stellenwert zu haben und sie halten die Beziehung positiv.
- Wahlmöglichkeiten fördern Denk-, Reflektions- und Entscheidungsfähigkeiten.

Slide 30

Beispiele für Wahlmöglichkeiten

(30)

- “Das Zimmer muss bis zum Wochenende mal aufgeräumt werden. Möchtest du das lieber am Donnerstag oder am Freitag machen?”
- “Würdest du die Spielregeln lieber lernen indem du einfach mal mit uns spielst oder indem du uns zuerst beim spielen zusiehst? Sag’ mir, was denkst du?”
- “Würdest du den Müll lieber nach der Schule oder vor dem Abendessen rausbringen? Du kannst aussuchen.”

Slide 31

Satzanfänge für Wahlmöglichkeiten
(Referenz: Cline and Fay, "Parenting With Love & Logic")

31

- "Du kannst sehr gerne _____ oder _____."
- "Fühl dich frei, zu _____ oder _____."
- "Möchtest du lieber _____ oder _____?"
- "Was wäre das Beste für dich - _____ oder _____?"

Slide 32

Die Methode des Kollaborativen Problem-Lösens
(Referenz: "Das Explosive Kind", Ross Greene.)

32

1. "Ich habe bemerkt.....Was ist los?" *(mit Ruhe, Geduld und ehrlichem Interesse)*
2. Wiederholen Sie ganz genau, was das Kind antwortet *(wohlwollend, anerkennend).*
3. "Meine Sorge ist..."
4. "Wie können wir dieses Problem lösen?" *(... und hier den Ideen des Kindes (!) folgen)*



Image 18

Slide 33

"Integratives Erziehen" wird wahrscheinlich nicht aussehen wie:

33

- Die Art und Weise, in der Sie selbst großgezogen wurden.
- Die Art und Weise, in der Sie nicht-traumatisierte Kinder schon bei sich zu Hause aufgezogen haben.



Image 19

Slide 34

Ein Vergleich

34

Gefühlsgesteuertes Erziehen	Integratives Erziehen
<ul style="list-style-type: none">· Konsequenzen, Bestrafungen· Schläge· Vorträge· Laute Stimme· Anordnungen	<ul style="list-style-type: none">· Achtsame Aufmerksamkeit· Vorbereiten (auf Situationen)· Einfühlsames Sich-Einstimmen· Fokus: das Gehirn des Kindes zur Ruhe bringen· Dinge durchsprechen· Verbindung suchen· Minimaler Gebrauch von Konsequenzen· Wahlmöglichkeiten

Slide 35

Gefühlsgesteuertes Erziehen: Schelte und Bestrafungen sind das Fundament, sie reduzieren das Erfahren von Einfühlung

35

The diagram is a red pyramid with three horizontal layers. The top layer is labeled 'Einfühlen, Einstimmen'. The middle layer is split into 'Vorträge' on the left and 'Schimpfen' on the right. The bottom layer is split into 'Bestrafen' on the left and '"Konsequenzen"' on the right. The text 'Image 20' is located at the bottom left of the pyramid.

Slide 36

Integratives Erziehen:
Einstimmen und Einfühlen sind das Fundament

36

The diagram is a red pyramid with three horizontal layers. The top layer is labeled 'Konsequenzen'. The middle layer is labeled 'Beruhigen & Vorbereiten'. The bottom layer is split into 'Sich-Einstimmen' on the left and 'Einfühlen' on the right. The text 'Image 21' is located at the bottom left of the pyramid.

Slide 37

Zusammengefasst ...

37

1. Bleiben Sie achtsam. Benutzen Sie einen entspannten Ton in Ihrer Stimme.
2. Sehen Sie "hinter" das Verhalten. Stimmen Sie sich auf die Gefühle und Überzeugungen ein, die das Verhalten Ihres Kindes steuern.
3. Beruhigen Sie das dysregulierte Gehirn Ihres Kindes durch Ihr eigenes ruhiges Gehirn.
4. Erklären Sie Dinge und bereiten Sie Ihr Kind auf Situationen vor .
5. Falls nötig, geben Sie Konsequenzen – aber immer mit Einfühlsamkeit.
6. Verwenden Sie einfache Belohnungs-Systeme.
7. Verwenden Sie "Kollaboratives Problem-lösen."
8. Geben Sie Wahlmöglichkeiten.

Slide 38

**Gehen Sie immer nur
einen Tag nach dem anderen an.**

38

- Erwarten Sie nicht, dass jede Verhaltens-Strategie zu jeder Zeit wirkt.
- Sie werden nicht all ihre frühen Verletzungen, evtl. über Jahre, in einer kurzen Zeit ungeschehen machen.
- Versuchen Sie es immer wieder neu – geben Sie nicht auf !

Slide 39

**Die Zeit und Energie, die Sie jetzt investieren, wird in
der Zukunft zu einem glücklicheren Zuhause führen.**

39



Image 22

Slide 40

Fühlen Sie sich frei, diese Präsentation mit
Anderen zu teilen ...

40

und besuchen Sie uns auf
www.atcnebraska.com

Slide 41

Zitierte Arbeiten

41

- Cline, F. & Fay, J. (2006). Parenting teens with love and logic: Preparing adolescents for responsible adulthood. Colorado Springs, CO: NavPress.
- Greene, R. W. (2010). The explosive child: a new approach for understanding and parenting easily frustrated, chronically inflexible children. New York, NY: HarperCollins.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2011). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. New York, NY: Bantam Books.

Slide 42

Zitierte Arbeiten

42

- Image 1 Source: By Derek Harper 7 June 2009
- http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Box_hedless_Greenway_-_geograph.org.uk_-_1859772.jpg
 - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/deed.en>
- Image 2 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 3 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 4 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 5 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 6 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 7 Source: Angry Young Son by Abhishek Sinha, February 3, 2010
- <https://www.flickr.com/photos/realblymths/43792508744/>
 - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Slide 43

Zitierte Arbeiten

43

- Image 8 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 9 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 10 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 11 Source: <http://pixabay.com/en/magnifier-glass-office-magnifying-23612/>
 - Rights: Public Domain
- Image 12 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 13 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 14 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 15 Source: Clip Art
 - Rights: Public Domain

Slide 44

Zitierte Arbeiten

44

- Image 16 Source: <http://blog.jobsgonpublic.com/jobseekers-nice-years-resolutions-part-1/>
 - Rights: Public Domain
- Image 17 Source: by Nicholas Mathis 16 September 2007
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_fork_in_the_road_-_geograph.org.uk_-_538141.jpg
 - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>
- Image 18 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 19 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased
- Image 20 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 21 Source: by authors
 - Rights: authors
- Image 22 Source: Dollar Photo Club
 - Rights: Purchased