

## PEP4Kids® - Ziele und Inhalt

Ein positives Erziehungsprogramm für Kinder von 2 bis 12 Jahren.

### Ziel des Programms ist:

Elternkompetenz zu fördern, bedeutet nicht, Lösungen für Erziehungsfragen anzubieten, sondern Eltern zu unterstützen, positive Beziehungen in der Familie zu entwickeln. Auf solch einer tragfähigen Grundlage ist dann konstruktives elterliches Handeln auch in Problemsituationen möglich. Wie kann aber Elternkompetenz gefördert werden, wenn die Zeitressourcen gerade für gestresste Eltern knapp sind?

Häufig ahnen und spüren Väter und Mütter, was gut für ihre Kinder ist, sind aber in ihrem Handeln nicht sicher genug, insbesondere wenn sie unter Stress stehen.

Deshalb beabsichtigt PEP4Kids® zwei Ziele:

1. Eltern sollen ihre bereits vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten erkennen.
2. Die Selbsteffektivität der Eltern soll intensiver werden.

Sicherlich wäre ein Elternprogramm nichts

- ohne praktische Tipps für den Erziehungsalltag,
- jedoch nicht als Kochbuch mit Patentrezepten,
- sondern eher als eine Toolbox, die Eltern für sich nutzen können.

### Die sieben Basics sind:

#### Verlässlich sein

Hier geht es um eine Grundentscheidung im Herzen: Unser Kind gehört zu uns. Wir erklären uns als Eltern für dieses Kind zuständig und stehen zu diesem. Gerade dann, wenn Kindererziehung Ihre Nerven und Kräfte schwer belasten, scheint diese Entscheidung manchmal ganz schön schwer zu sein.

Beispiele: Sie werden zum dritten Mal in der Nacht aus dem Schlaf gerissen und kümmern sich um Ihr Kind. Wieder ist es zu einer Eskalation zwischen Ihnen und Ihrem Kind gekommen. Wer sich selbst dieser Herausforderung in der Erziehung von Kindern gestellt hat, versteht solche Konfliktlagen. Umso wichtiger ist es, dass Eltern hier eine bewusste Entscheidung treffen.

#### Positive Beziehungen fördern

Positive Beziehungen entstehen durch die alltäglichen Begegnungen und weniger durch seltene dafür lang andauernde Beziehungszeiten.

Beispiele: Begegnungen bei den Mahlzeiten oder beim Begrüßen oder Verabschieden. Wenn das Kind sich an Sie wendet, um Ihnen etwas zu zeigen oder etwas zu fragen. Ob wir einander in der Familie als angenehm erleben oder uns das Miteinander nur schwer fällt, hängt von der Qualität der familiären Beziehungen ab. Fördern Sie also die positiven Beziehungen in Ihrer Familie zu Ihren Kindern, zu Ihrem Partner als Eltern-Partner aber auch zu Ihrem Partner als Ehe-Partner. So werden Sie ein starkes Team, das die Herausforderungen einer Familie meistern wird.

#### Positive Beziehungen

Haben Sie klare Regeln des Umgangs oder des Verhaltens und haben diese Regeln Konsequenzen, dann können Ihre Kinder lernen die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten zu übernehmen. Häufig fällt uns Eltern in der entsprechenden Situation keine angemessene Konsequenz ein. Daher überlegen Sie sich in einer ruhigen Minute, wie möglich Konsequenzen gestaltet sein können.

Was bedeutet "konsequent" sein?

Einerseits sollten Eltern sofort auf angemessenes Verhalten reagieren, insbesondere dann, wenn das Kind sich an Vereinbarungen gehalten hat oder ein neues Verhalten erfolgreich ausgeführt hat. Konsequent sein heißt hier: mein Kind "beim guten Tun erwischen" und es dafür wertschätzen. Andererseits bedeutet konsequentes Verhalten der Eltern, konstant und sofort auf unangemessenes Verhalten zu reagieren. Dies gilt für jeden Fall. Dabei geht es nicht darum, dass ein Kind eine Strafe im Sinne von "abbüßen" erhält, sondern das Kind soll durch sein Fehlverhalten keinen Vorteil haben. Achten Sie darauf, dass Sie Konsequenzen nicht androhen, sondern dass Kinder lernen, auf Aufforderungen zu reagieren.

### Lebe deinen Glauben

Werte, Glaubens- und Grundüberzeugungen vermitteln sich, indem man den anderen durch sein Tun und Reden zeigt, was einem wichtig ist, wobei das Vorleben der Werte wichtiger ist als das Reden über diese. Kinder stellen Lebensfragen. Deshalb: sprechen Sie mit Ihren Kindern über diese Fragen. Sprechen Sie auch über Ihre Wert- und Moralvorstellungen. Das hilft Kindern auch eigene Antworten für ihre Lebensfragen zu finden. Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben an den Formen ihrer Lebensüberzeugungen oder Ihres praktizierten Glaubens und sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, warum Sie dies tun. Kinder beginnen so, eigene Wertvorstellungen zu entwickeln oder Wertvorstellungen der Eltern anzunehmen. Respektieren Sie, wenn Kinder Ihren Glauben oder Glaubensstil nicht übernehmen. Sie behalten jedoch immer das Recht, für Ihre Überzeugungen zu werben.

### Auf sich achten

Bei aller Familie, Elternschaft, Partnerschaft dürfen Sie sich selbst nicht übersehen. Zwar fordern uns die beruflichen und familiären Aufgaben bis an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, doch hat die Familie und Ihre Firma von Ihnen nichts mehr, wenn Sie dauerhaft über Ihre Kräfte leben. Deshalb achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse nach Zeit, Erholung, Rückzug, Geselligkeit, Kontakt zu Freunden etc.

### Sicherheit im Alltag

Wo ist Ihr Kind und was macht Ihr Kind? - Neugierde kann Ihr Kind in gefährliche Situationen bringen. Jedes Jahr verunglücken in Deutschland mehr als 540.000 Kinder im Heim und Freizeitbereich. Insbesondere berufstätige Eltern sind nicht in der Lage, ihr Kind immer im Blick zu behalten. Daher ist es wichtig, dass Eltern für eine sichere Umgebung ihrer Kinder sorgen. Viele Unfälle im Haus und in der Umgebung könnten vermieden werden, wenn Eltern einfache Schutzmaßnahmen beachten würden. Also machen Sie Ihre Wohnung, Ihren Garten oder Ihr Haus zu einem Ort, an dem Ihr Kind die Möglichkeiten hat, auf Entdeckungsreise zu gehen, ohne ständig von den Eltern zu hören "pass auf", "lass' das", "das ist zu gefährlich". Auch Sie als Eltern haben damit wesentlich mehr Ruhe. Außerdem brauchen Kinder mit zunehmendem Alter klare Absprachen und Regeln, damit Eltern wissen, wo sich das Kind aufhält, und damit Kinder wissen, worauf sie zu achten haben.

### Realistisch bleiben

Die perfekten Eltern gibt es nicht. Was Ihre Kinder anbetrifft, so sollten Sie Ihre Erwartungen an den realistischen Möglichkeiten Ihres Kindes ausrichten. Sich Ziele zu setzen für die Erziehung bzgl. des eigenen elterlichen Verhaltens als auch für die Kinder ist okay. Bedenken Sie jedoch, nicht zu viel von sich selbst als auch von den Kindern zu fordern. Erwarten Sie von sich selbst stets den nächsten kleinsten Schritt, der für Sie schon ein Erfolg ist. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, in dem Sie zu früh zu viel erwarten oder unrealistisch etwa meinen, Ihr Kind sollte perfekt sein, z. B. immer ein aufgeräumtes Zimmer haben, immer fröhlich sein usw..

**Das PEP4Kids-Team gehört zum WorkFamily-Institut und steht seit über vielen Jahren für kompetente, professionelle Elterntrainings. "Erst Beziehung, dann Erziehung" ist die Philosophie unseres Teams.**

**Termine für den Workshop PEP4 Kids können bei der EFA-Stiftung via [Info@efa-Stiftung.de](mailto:Info@efa-Stiftung.de) angefragt werden.**