



## Triple P – Das Positive Erziehungsprogramm Unterschiedliches Alter – andere Erziehungsmethoden

Definition von Triple P.....	1
Grundsätze von Triple P.....	1
Ungehorsam - Lösungsansätze.....	2
Persönliche Meinung zu Triple P.....	5
Quellen:.....	5

### Definition von Triple P

**Triple P** (engl. für *Dreifaches P-* von **P**ositive **P**arenting **P**rogram) ist ein auf [klinisch-psychologischer](#) Grundlage aufbauendes Erziehungsprogramm. Es wurde von [Matt Sanders](#) und seiner Arbeitsgruppe an der [University of Queensland](#) in den 1980ern entwickelt, um [Eltern](#) bei der [Erziehung](#) ihrer Kinder zu helfen.

### Grundsätze von Triple P

Triple P möchte Eltern die Möglichkeit bieten, Ihre Kinder in einer positiven Umgebung auf eine positive Art und Weise zu erziehen. Damit die Erziehung positiv gelingen kann und Eltern und Kinder sich wohlfühlen sollte man laut den Grundsätzen von Triple P folgendes beachten:

1. sorgen Sie für eine sichere und interessante Umgebung
  - a. Dinge die für das Kinderalter nicht geeignet sind, sicher verstauen, so vermeiden sie unnötige Verbote und können besser entspannen
  - b. Entdeckungsreisen der Kinder im Haus / in der Wohnung fordert seine Kreativität heraus
2. schaffen Sie eine positive und anregende Atmosphäre
  - a. Verbringen Sie viel positive Zeit mit Ihrem Kind (→ nutzen Sie die Zeit für Bindung, gemeinsame Aktivitäten)
    - i. Hierbei gilt, häufige kleine Zeitbereiche sind für Kinder wertvoller, als z.B. 1x Tag 1,5h (siehe Praktikumsauftrag über Bindung)
3. verhalten Sie sich konsequent
  - a. angekündigte Konsequenzen sollten Sie durchsetzen
    - i. dies gibt dem Kind Sicherheit, Verlässlichkeit (Was Papa sagt, das macht er auch)
4. entwicklungsgemässe Anforderungen
  - a. erwarten sie nur das, was das Kind seiner Entwicklung gemäss auch leisten kann (z.B. ein 2 Monate altes Kind kann nicht sauber sein oder mit Messer und Gabel essen)
  - b. erkundigen Sie sich über den Entwicklungsstand in dem jeweiligen Alter
5. beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse
  - a. pflegen Sie Zeiten der Ruhe, auch ohne Kinder.
    - i. nur wer ausgeglichen ist, neigt nicht zur Überreaktion
    - ii. das haben Sie und Ihre Kinder verdient



## Ungehorsam - Lösungsansätze

Viele Erziehungsfragen scheitern schlussendlich daran, dass der erzieherische Eingriff von den Kindern nicht angenommen wird, was man häufig mit Ungehorsamkeit bezeichnet. Welche Lösungsschläge bietet Triple P?

### Beispiele:

Um ein Spielzeug streiten	Wutanfälle	Jammern	Unterbrechen/Stören
Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Sagen Sie ihm, womit es aufhören und was es stattdessen tun soll. - <i>Hör bitte auf,mach am das Auto zu streiten. Wechselt euch ab.</i>	Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Sagen Sie ihm, womit es aufhören und was es stattdessen tun soll. - <i>Hör auf zu schreien. Sprich bitte mit normaler Stimme.</i>	Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Sagen Sie ihm, womit es aufhören und was es stattdessen tun soll. - <i>Hör auf zu jammern. Sag, was du möchtest.</i>	Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Sagen Sie ihm, womit es aufhören und was es stattdessen tun soll. - <i>Unterbrich mich jetzt nicht. Warte, bis ich fertig bin.</i>
Loben Sie Ihr Kind, wenn es tut, worum Sie es gebeten haben.	Loben Sie Ihr Kind, wenn es tut, worum Sie es gebeten haben.	Loben Sie Ihr Kind, wenn es tut, worum Sie es gebeten haben.	Wenn Ihr Kind wartet, bis Sie fertig sind oder eine Pause machen, loben Sie es für das Warten und schenken Sie ihm dann Aufmerksamkeit.
Wenn Ihr Kind nicht tut, worum Sie es gebeten haben, sagen Sie ihm, was es falsch gemacht hat und welche Konsequenz das hat. - <i>Ihr habt Euch nicht geirigt. Jetzt kommt das Auto für fünf Minuten weg.</i> - Diskutieren und streiten Sie nicht darüber.	Wenn Ihr Kind nicht tut, worum Sie es gebeten haben, sagen Sie ihm, was es falsch gemacht hat und welche Konsequenz das hat. - <i>Du schreist immer noch. Jetzt hast du fünf Minuten Auszeit.</i> - Diskutieren und streiten Sie nicht. Bringen Sie Ihr Kind geradewegs in die Auszeit.	Wenn Ihr Kind nicht tut, worum Sie es gebeten haben, sagen Sie ihm, was es falsch gemacht hat und welche Konsequenz das hat. - <i>Du hast nicht aufgehört zu jammern. Ich packe das Eis jetzt für fünf Minuten weg. Frag' dann noch mal.</i> - Diskutieren oder streiten Sie nicht darüber.	Wenn Ihr Kind nicht tut, worum Sie es gebeten haben, sagen Sie ihm, was es falsch gemacht hat und welche Konsequenz das hat. - <i>Du unterbrichst mich immer noch. Geh' jetzt für eine Minute in die stille Zeit.</i> - Wenn nötig, bringen Sie Ihr Kind in die stille Zeit. Diskutieren oder streiten Sie nicht darüber.
Wenn Ihr Kind protestiert oder sich beschwert, ignorieren Sie es.		Wenn Ihr Kind protestiert oder sich beschwert, ignorieren Sie es.	Wenn Ihr Kind während der stillen Zeit nicht ruhig ist, sagen Sie ihm, was es falsch gemacht hat und welche Konsequenz das hat. - <i>Du bist nicht ruhig in der stillen Zeit. Jetzt gehst du für eine Minute in die Auszeit.</i> - Diskutieren oder streiten Sie nicht über die Konsequenz. Bringen Sie Ihr Kind geradewegs in die Auszeit.
Wenn die Zeit um ist, geben Sie das Spielzeug zurück. Loben Sie Ihre Kinder dafür, dass sie sich einigen. Wenn das Problem erneut auftritt, wiederholen Sie die Konsequenz für eine längere Zeitspanne oder setzen Sie die stille Zeit ein.	Wenn Ihr Kind während der festgelegten Zeit ruhig war, holen Sie es zurück und geben Sie ihm eine Beschäftigung. Loben Sie es, wenn es sich angemessen verhält.	Wenn die Zeit um ist und Ihr Kind aufgehört hat zu jammern, loben Sie es dafür und geben Sie ihm Gelegenheit zu sagen, was es möchte. Wenn es dies angemessen tut, loben Sie es und erfüllen Sie ihm wenn möglich seinen Wunsch. Wenn das Problem erneut auftritt, wiederholen Sie die Konsequenz für eine längere Zeitspanne oder setzen Sie die stille Zeit ein.	Wenn Ihr Kind während der festgelegten Zeit ruhig war, geben Sie ihm eine Beschäftigung und loben Sie Ihr Kind, wenn es sich angemessen verhält.

Auszug aus einem Triple P Helfer.

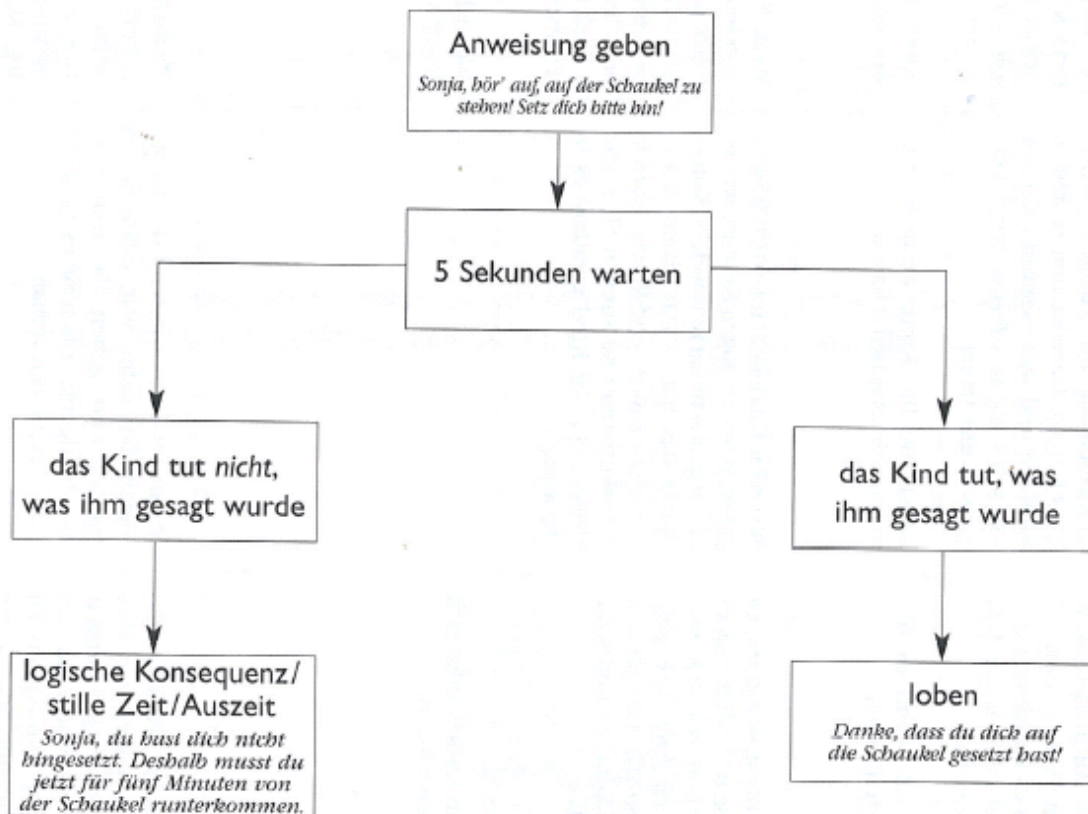
Die Reaktion auf Problemverhalten / Ungehorsam sollte stets

- konsequent
- konstant
- entschieden

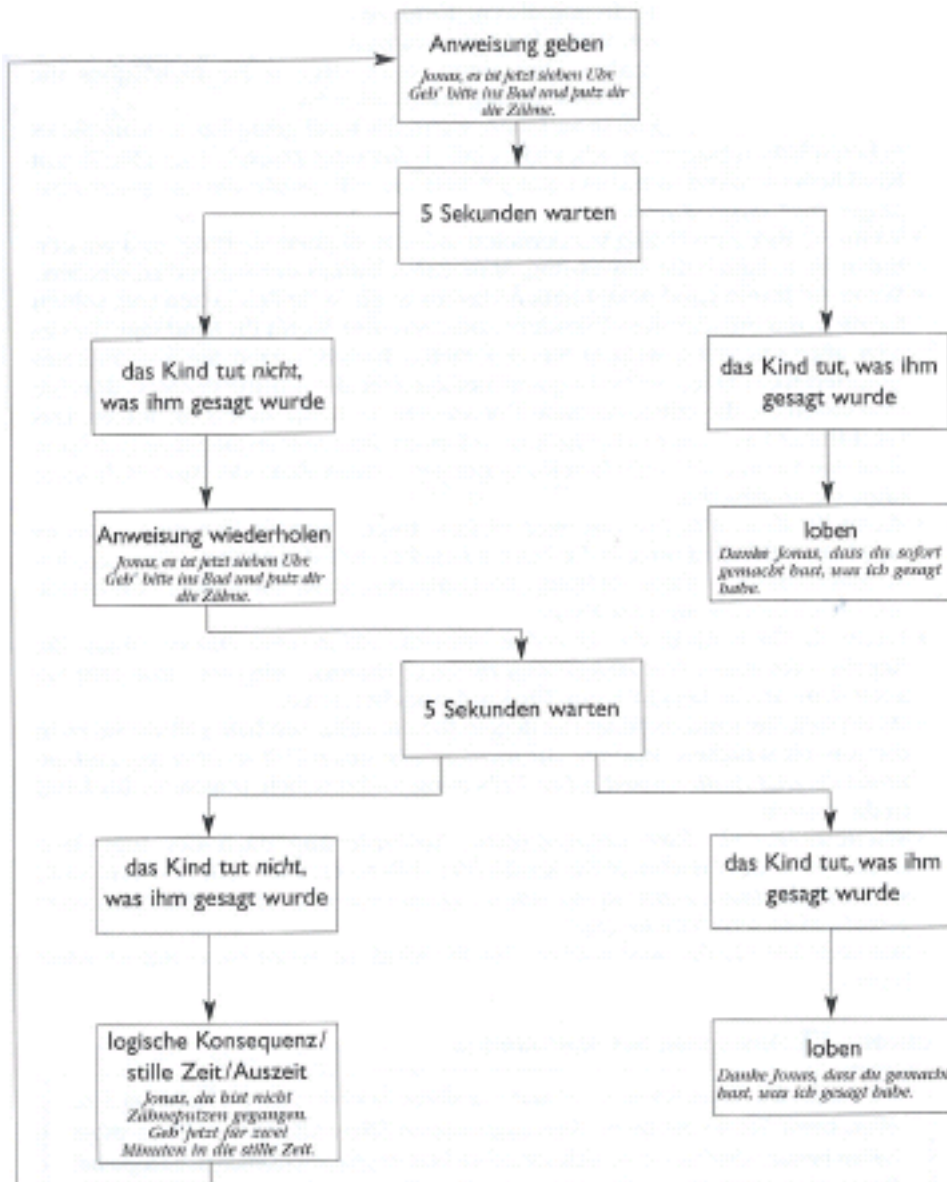
sein. Weiterhin sollte über Konsequenzen und deren Durchführung nicht diskutiert werden, da die Aufmerksamkeit ein positiver Verstärker sein könnte. Bei Älteren Kindern sollte man zwischen Anweisungen auch Wahlmöglichkeiten anbieten und diese klar deklarieren.

Vorgehen:	Altersstufe:
Familienregeln	3-12 Jahre
Ignoranz	1-7 Jahre
Ansprechen	3-12 Jahre
Klare ruhige Anweisung, Aufmerksamkeit suchen (Nähe, Blickkontakt, Berührung), Reaktionszeit lassen (5sek.), Loben	2-12 Jahre
Klare ruhige Anweisung, Konsequenzen untermauern,	2-12 Jahre
Stille Zeit <ul style="list-style-type: none"> <li>Beruhigung ausserhalb der Situation <ul style="list-style-type: none"> <li>1-5min</li> </ul> </li> </ul>	18 Monate – 10 Jahre
Auszeit <ul style="list-style-type: none"> <li>Deeskalation in einem Separée <ul style="list-style-type: none"> <li>Länge obliegt den Eltern</li> <li>Konstant anwenden</li> </ul> </li> </ul>	2-10 Jahre

### Stoppoutine



## Startroutine



Basis für Lösungsansätze sind klar aufgestellte Regeln

- überschaubar
- verständlich
- umsetzbar
- durchsetzbar
- positiv formuliert

## Altersunterschiede

Triple P bietet zwar die einzelnen Helfer für unterschiedliche Altersstufen an (Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schulkinder und Teenager), jedoch merkt man bei diesen schnell, dass es keine grossen Unterscheidungen gibt. Es wird viel mehr Wert darauf gelegt, das Lob und Zuneigung altersgerecht an das Kind gerichtet wird. Was noch auffällt ist das die Kinder mit wachsendem Alter mehr und mehr in Entscheidungsprozesse einbezogen werden. Man kann gemeinsam mit Ihnen an den Familienregeln arbeiten, aber auch bei Sanktionsmassnahmen, kann man Sie nach Vorschlägen fragen. Bei der Ausführung sollte es aber nie zur Diskussionen kommen.

## Persönliche Meinung zu Triple P

Triple P ist ein wissenschaftlich fundiertes Erziehungssystem und bietet eine Menge an Lösungssätze. Allerdings wird meiner Meinung nach auf die Basis für die Erziehung, die Bindung zwischen Kindern und Eltern aussen vor gelassen. Denn was nützt mir das beste Erziehungsprogramm, wenn meine Kinder einfach dagegen rebellieren und es nicht annehmen. Was nützt mit der Stille Stuhl, wenn ich Sie dorthin schicken, sie aber sich meinem Einzugsgebiet entziehen. Natürlich ist das im Kindesalter aufgrund der körperlichen Konstitution noch nicht so möglich, ich könnte mein Kind ja zum Stuhl tragen. Sollte Triple P allerdings erst im Jugendalter zur Anwendung kommen, so verleitet es doch sehr zu einer Art Katechismus, der nicht funktionieren würde. Beispielsweise ein 15-jähriger, der nicht gewohnt ist den Massnahmen seiner Mutter zu folgen wird sich nicht an einen stillen Ort begeben, weil seine Mutter das so sagt. Stattdessen wird er rebellieren und die Mutter wird frustriert sein, weil das tolle „Positive Erziehungsprogramm“ leider doch nicht funktioniert. Kinder sind eben doch kein simpler Zigarettenautomat, wo ich den Erziehungsstil reinwerfe und nachher das gewünschte Verhalten rausbekomme. Nun, was könnte Sie stattdessen tun und dieser Weg ist sicherlich nicht der einfachste. Sie könnte versuchen eine wirkliche, von liebe geprägte Bindung zu dem Kind aufzubauen und alle die Beziehung erschwerende Steine nach und nach aus dem Weg zu räumen und sie würde schlussendlich dann auch kein Druckmittel mehr brauchen, was sie im oberen Beispiel vermisst hatte. Stattdessen würde das Kind aufgrund der Bindung, dem Vertrauen, dass Vater und Mutter es gut meinen, ihren Weisungen folgen (die Bindung würden wie unsichtbaren Fäden lenken).

Wichtig für Erziehungsmethoden:

- unterschiedliche Erziehungsmethoden
- möglichst grosse Vielfalt an erz. Methoden und Stilen auf die man zurückgreifen kann
- angepasst ans Alter

Quellen:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Triple\\_P](http://de.wikipedia.org/wiki/Triple_P)

[www.triplep.de](http://www.triplep.de)

[www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)

DVD: Triple P - Überlebenshilfe für Eltern (Prof. Dr. Matt Sanders)

Das Triple P Elternarbeitsbuch (ISBN: 3931521796)