

Elterncoaching „Tuning in to Kids®“

Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Freude begleiten uns von Kindesbeinen an. Die Fähigkeit, angemessen mit den eigenen Gefühlen umzugehen, ist eine der wichtigsten Aufgaben, die Kinder in ihren ersten Lebensjahren bewältigen müssen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Fähigkeit eine bedeutsame Rolle für die Vorbeugung von psychischen Erkrankungen spielt. Eltern können ihre Kinder entscheidend darin unterstützen, diese Fähigkeit zu erlernen. Doch welche Strategien sind hierbei eigentlich besonders hilfreich und wie können Sie Ihr Kind optimal in seiner emotionalen Entwicklung unterstützen?

Das Tuning in to Kids® Elterncoaching

Der Forscher John Gottman hat in jahrelanger Arbeit mit Eltern einen Erziehungsstil entdeckt, den er Emotionscoaching nannte. Dieser ist häufig verbunden mit

- einer besseren Eltern-Kind-Beziehung
- einem angemessenen Umgang mit Gefühlen
- weniger Problemen mit Gleichaltrigen

Das Tuning in to Kids® Elterncoaching vermittelt das Emotionscoaching in 6 Sitzungen (1x pro Woche jeweils 2,5 Stunden). Das Tuning in to Kids® Elterncoaching wurde 1999 von einer australischen Forschungsgruppe entwickelt und wird nun auch in Deutschland angeboten. Internationale Studien zeigen, dass das Tuning in to Kids® Coaching nachweislich die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern sowie deren emotionale Stabilität und Verhalten verbessert.

Inhalte des Elterncoachings

- Wie erkenne ich die Gefühle meines Kindes?
- Wie spreche ich mit meinem Kind über Gefühle?
- Wie gehe ich mit den Gefühlen meines Kindes um?

Um diese Fragen geht es im Elterncoaching Tuning in to Kids®, in welchem Eltern unterstützende Strategien kennenlernen und Schritt für Schritt selbst ausprobieren können. Insbesondere geht es darum, dass Eltern die Gefühle ihrer Kinder wahrnehmen, bevor diese das Kind überwältigen. Eltern und Bezugspersonen werden ermutigt, die Gefühle ihrer Kinder zu akzeptieren, zu benennen, zu reflektieren und, wenn nötig, die Kinder beim Problemlösen zu begleiten.

Eltern üben außerdem im geschützten Rahmen, auch ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Kinder nehmen wahr, wie ihre Eltern mit Gefühlen umgehen, und machen es ihnen nach.

Theorie

Es gibt eine Reihe von Fähigkeiten und Strategien, wie Menschen mit ihren eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer umgehen, die mit einem gesünderen und zufriedeneren Leben in Verbindung stehen. Diese Fähigkeiten und Strategien werden häufig emotionale Kompetenz oder emotionale Intelligenz genannt. Unter anderem ist damit gemeint:

- eigene Gefühle verstehen
- in der Lage sein, anderen mitzuteilen, wie es einem geht
- die Gefühle anderer Menschen verstehen
- in der Lage sein, mit anderen in emotionalen Situationen zu interagieren
- eigene Gefühle regulieren (d. h. Gefühle abschwächen, aufrechterhalten oder verstärken) in einer Art und Weise, die in der Gesellschaft und in einer gegebenen Situation angemessen ist
- die Fähigkeit, Gefühle zu nutzen, um eigene Ziele zu erreichen

Philosophie

Das Ziel von Tuning in to Kids® ist, Eltern und Kindern dabei zu helfen, ihre Gefühle auf eine gesunde Art auszudrücken. Das Coaching geht davon aus, dass Gefühle eine zentrale Rolle in der Kommunikation und Beziehung zwischen Menschen spielen. Wir fühlen uns einander erst richtig nah, wenn wir Gefühle in unsere Kommunikation einbeziehen. Alle Gefühle haben eine Funktion und liefern uns wichtige Informationen über uns selbst und unsere Umwelt.

„Herausforderndes Verhalten“ bei Kindern sieht Tuning in to Kids® als Zeichen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gefühle zu verstehen und zu regulieren, und dass sie dabei unsere Hilfe brauchen könnten. Wenn Kinder sich verstanden fühlen, beruhigt sie das und hilft ihnen, Strategien der emotionalen Kompetenz zu lernen. Verhaltensprobleme nehmen häufig ab oder hören auf, wenn Kinder sich in ihren Gefühlen angenommen und verstanden fühlen.

Das Coaching baut auf den Stärken auf, die Eltern bereits mitbringen. Tuning in to Kids® erkennt an, dass jede Familie einzigartig ist und dass die Eltern/Bezugspersonen am besten wissen, was für ihre Kinder richtig ist. Das Coaching ermutigt Eltern, die Ideen aus dem Tuning in to Kids®-Programm zu nutzen, die für sie und ihre Familie am besten funktionieren.

Forschung

Tuning in to Kids® wurden in zahlreichen randomisierten, kontrollierten Studien überprüft.

Die Entwickler von Tuning in to Kids® haben eine Studie in Australien mit 216 Eltern von Vorschulkindern durchgeführt. Die Eltern sollten Fragebögen beantworten und es wurde ihr Verhalten beobachtet. Eltern, die das Tuning in to Kids®-Coaching bekommen haben, zeigten größere Veränderungen in der Fähigkeit, unterstützend und weniger kritisierend auf die Gefühle ihrer Kinder zu reagieren. Im Vergleich zu Eltern, die das Coaching nicht erhielten, berichteten Coachingteilnehmende von einer größeren Abnahme von Verhaltensproblemen bei ihren Kindern.

Diese Ergebnisse wurden durch Studien bestätigt, in denen das Coaching nicht von den Entwicklern, sondern von Menschen durchgeführt wurde, die in Tuning in to Kids® ausgebildet wurden. Diese Ergebnisse zeigen sich sowohl bei Müttern als auch bei Vätern.

Forschung zu weiteren Varianten von Tuning in to Kids® sowie die einzelnen Studien finden Sie unter <https://tuningintokids.org.au>.