

«Die neue Elternschule» von Margot Sunderland

Dorling Kindersley Verlag, München 2017



Die Direktorin der Abteilung für Erziehung und Ausbildung am «Centre for Child Mental Health» in London erklärt in ihrem Bestseller die entscheidenden Erkenntnisse der Wissenschaft zur **kindlichen Gehirnentwicklung** auf gut verständliche Weise. 90% des Wachstums des menschlichen Gehirns findet in den ersten fünf Lebensjahren statt – nach einem Jahr ist schon fast die Hälfte aller Gehirnzellen (200 Milliarden bei Geburt) verschwunden. Es ist von entscheidender Bedeutung, was ein Kind in der frühen Kindheit erlebt, insbesondere wie sich die Eltern-Kind-Beziehung gestaltet. Sunderland geht in ihrem Buch u.a. Fragen nach wie:

- Welche **Bedingungen** braucht das Gehirn eines Kindes, um sich optimal zu entwickeln?
- Kann man ein Kind **verwöhnen**?
- Was passiert mit einem Baby, wenn man es **schreien lässt**?
- Warum sind **Körperkontakt, Trost** und **Zuwendung** so wichtig?
- Weshalb leidet ein kleines Kind unter **Trennungen** und wie kann man es unterstützen?
- Was braucht ein Kind, um **entspannt zu schlafen**?
- Wie können Eltern ihrem Kind von Anfang an dabei helfen, mit **Stress** umzugehen?
- Ab wann ist ein Kind zur **Vernunft** fähig?
- Wie können sich **Sozialkompetenz, Empathiefähigkeit** und **Konfliktbereitschaft** entfalten?

Zum **Schlafen** schreibt Sunderland:

«Psychologische Studien belegen, dass Kinder, die mit im Bett ihrer Eltern schliefen, ein bedeutend höheres Selbstwertgefühl haben, weniger unter Ängsten leiden, über eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit verfügen als Erwachsene, seltener psychische Störungen haben und mit ihrem Leben zufriedener sind.» Kinder hingegen, die früh schon alleine schlafen mussten und dabei Ängsten und Stress ausgesetzt waren, sind schwieriger im Umgang, ängstlicher und neigen stärker zu Wutanfällen. Nähe und Körperkontakt in der Nacht helfen dem Kind (u.a. aufgrund der Ausschüttung bestimmter Hormone und Botenstoffe) bei der Regulation belastender Gefühle und ermöglichen die nötige Entspannung.

Sibylle Lüpold