

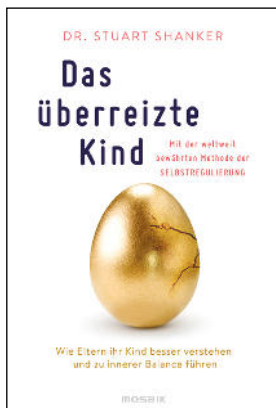
**Presseinformation**

# Das überreizte Kind

## Wie Eltern ihr Kind besser verstehen und zu innerer Balance führen.

### von Dr. Stuart Shanker

Mosaik Verlag



**Kinder stehen heute unter permanentem Stress: Bereits auf Babys wirken zahlreiche akustische und visuelle Reize ein, Grundschüler sollen gute Leistungen erbringen, später kommt der Druck, von Gleichaltrigen und der virtuellen Community akzeptiert zu werden, hinzu. Das kann unkonzentriert und aggressiv machen. Dr. Stuart Shankers Buch hilft Eltern, die Stressfaktoren ihrer Kinder zu erkennen, deren Gefühle zu deuten und die Ursachen ihres Verhaltens zu verstehen. Es leitet Eltern an, bei Kindern ein Bewusstsein für eigene Emotionen zu schaffen und sie so zu innerer Balance zu führen.**

Von Geburt an sind Kinder heute unterschiedlichen Reizen ausgesetzt. Bereits Säuglinge leiden unter Lärm und visueller Überreizung. Im Schulalter spielen Leistungsdruck, die Anerkennung durch die Mitschüler sowie der Austausch und die Selbstdarstellung in den sozialen Medien eine enorme Rolle. Diese Faktoren können zu Konzentrationsstörungen, Aggressionen und Hyperaktivität führen.

Viele Erwachsene reagieren auf diese Verhaltensweisen immer noch mit der Forderung „beruhige dich, komm runter“ – Sätze, die sie als Kind selbst häufig gehört haben. Das hilft selten, sondern führt zu noch mehr Druck. Der renommierte Psychologe und Philosoph Dr. Stuart Shanker hat deshalb die Methode der Selbstregulierung entwickelt: Sie lehrt Eltern und Erziehern die Stressfaktoren von Kindern zu erkennen, deren Gefühle richtig zu deuten und damit die Auslöser ihres Verhaltens zu verstehen. Shanker leitet Erwachsene an, Kindern aller Altersstufen zu helfen, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, diese in Worte zu fassen und darüber zu innerer Balance zu finden.

Seine wissenschaftlich untermauerten Techniken haben in Kanada und den USA zahlreichen Kindern geholfen, Frustrationen zu bewältigen, aufmerksamer zu sein, Impulse zu kontrollieren, besseren Kontakt zu anderen zu bekommen und ihre Lernfähigkeit zu erhöhen. Mit „Das überreizte Kind“ veröffentlicht Mosaik einen wichtigen Beitrag zur Debatte um die „richtige“ Erziehung und Kindesentwicklung.

**Dr. Stuart Shanker: Das überreizte Kind**  
**Wie Eltern ihr Kind besser verstehen und zu innerer Balance führen.**  
**Mit der weltweit bewährten Methode der Selbstregulierung.**

Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth.  
Ca. 380 Seiten | ISBN 978-3-442-39267-4  
€ 21,99 (D) | € 22,70 (A) | CHF 29,90

**Erscheint am 29. August bei Mosaik.**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:**

Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, [info@politycki-partner.de](mailto:info@politycki-partner.de), Tel. 040 430 9315 0

## Über den Autor



© Jeanette Breward

**Dr. Stuart Shanker** ist Distinguished Research Professor für Psychologie und Philosophie an der York University, Toronto, sowie Gründer von The MEHRIT Centre. Er ist ein international gefragter Experte auf dem Gebiet der frühkindlichen Entwicklung sowie führender Vertreter der vielfach bewährten Methode der Selbstregulierung. Als wissenschaftlicher Direktor der staatlich geförderten Canadian Self-Regulation Initiative etablierte er seine Methode an öffentlichen Schulen. Nun trägt Dr. Shanker sein Wissen mit diesem Buch an alle Eltern und Erzieher heran.

Weitere Informationen zu Dr. Stuart Shanker und seiner Methode unter <http://www.self-reg.ca/>.

## Auszug aus dem Vorwort

Kein Elternteil, der dieses Buch liest, war im Leben seines Kindes nicht schon einmal selbst an diesem Punkt. Wahrscheinlich sogar mehrmals! Wir bemühen uns so sehr, unseren Kindern zu helfen, ihnen nicht nur materiellen Komfort zu bieten, sondern ihnen auch die Kompetenzen zu vermitteln, die sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Und doch gelingt es uns oft nicht, eine Verbindung zu unseren Kindern herzustellen, und dann sind wir verständlicherweise frustriert und wütend. Wir wissen, dass das Verhalten unserer Kinder nicht zielführend oder nicht gut für sie ist, und fragen uns, warum es uns nicht gelingt, ihnen das klarzumachen. (...) haben wir die besten Absichten, aber das genügt nicht. Selbstregulierung beginnt damit, das Verhalten eines Kindes und letztlich auch unser eigenes Verhalten in einen neuen Bezugsrahmen zu stellen und die Bedeutung des kindlichen Verhaltens vielleicht zum ersten Mal wirklich zu sehen. (...)

Durch Selbstregulierung lernen Sie, wo Sie stehen müssen, um Ihr Kind richtig sehen und verstehen zu können. Sie lernen, wie Sie das Verhalten Ihres Kindes in den Fokus rücken, auf seine Bedürfnisse eingehen und ihm helfen, sich selbst zu helfen. Selbstregulierung stärkt Ihre Beziehungen. Dabei geht es nicht darum, Ihr Kind dazu zu bewegen, sich »gut zu benehmen«, also Verhaltensweisen abzulegen, die Sie oder andere als störend empfinden oder durch die es sich selbst Probleme schafft. Bei dem Konzept der Selbstregulierung geht es um erstaunliche Veränderungen in Bezug auf Stimmung, Konzentration, die Fähigkeit, Freundschaften einzugehen, Einfühlungsvermögen und die Entwicklung der Tugenden und Werte, die für das langfristige Wohlergehen Ihres Kindes wichtig sind.

Diese Technik ist das Ergebnis umwälzender wissenschaftlicher Erkenntnisse in Bezug auf die *Selbstregulierung*. Der Begriff »Selbstregulierung« wird mit sehr vielen unterschiedlichen Bedeutungen verwendet, aber die ursprüngliche psychophysiologische Bedeutung bezieht sich auf die für die Reaktion auf Stress und die anschließende Erholung aufgewendete Energie. Und unter »Stress« versteht man dabei alle Stimuli, die uns dazu bewegen, Energie aufzuwenden, um eine Art von Gleichgewicht zu wahren. Dazu gehören nicht nur die psychosozialen Stressfaktoren, die wir alle kennen, wie berufliche Anforderungen oder die Frage, was andere von uns denken, sondern (...) auch Faktoren in der Umgebung, wie akustische oder visuelle Stimulation, unsere Gefühle (positiver oder negativer Art), Muster, mit denen wir schwer umgehen können, die Notwendigkeit, mit dem Stress anderer umzugehen, und für viele Kinder gehören dazu heutzutage auch die Dinge, die sie in ihrer Freizeit tun oder nicht tun. Wenn die Stressbelastung eines Kindes konstant zu hoch ist, erholt es sich möglicherweise nicht mehr vollständig davon, und seine Anfälligkeit selbst gegenüber geringfügigen Stressfaktoren steigt.