

## DISKUSSIONSGRUPPE FÜR ELTERN 2014/2015



### WIE IST ES HEUTZUTAGE MUTTER ODER VATER ZU SEIN?

**A**lle Eltern haben zeitweise ähnliche Fragen, Erfahrungen oder Schwierigkeiten mit ihren Kindern. Beide Elternteile spielen eine grundlegende Rolle in der emotionalen Entwicklung ihrer Kinder, welche in einem geeigneten Rahmen geschätzt und gestärkt werden kann. In gruppenanalytischen Elterngruppen ist es in einer vertraulichen Atmosphäre möglich, über den Umgang mit schwierigen Situationen, über zwischenmenschliche Beziehungen oder über allgemeine Entwicklungsthemen zu sprechen und diese zu reflektieren. Durch die Teilnahme an diesen Gruppen können die Eltern sich und ihre Kinder besser verstehen und unterstützen.

Im Schuljahr 2014/15 hatten die Eltern der Deutschen Schule Lissabon die Möglichkeit, an einer Diskussionsgruppe für Eltern teilzunehmen. Es nahmen 7 Mütter und 4 Väter von Schülern im Alter von 3 bis 15 teil. Die 11 regelmäßigen Gruppeneinheiten fanden zwischen Februar und Mai einmal in der Woche von jeweils 8-9 Uhr in einem Raum der Grundschule statt.

Bei der Einschreibung waren die Eltern der Gruppe mit folgenden Vereinbarungen einverstanden:

Jeder hat die Möglichkeit, die eigene Meinung auszudrücken

Jeder soll die Meinung der anderen respektieren  
Vertraulichkeit hinsichtlich der in der Gruppe angesprochenen Fragen und Themen

Regelmäßige Teilnahme.

**Motivation und Erwartungen der Eltern, die sich in der Elterngruppe eingeschrieben hatten:**

Motivation	Austausch von Erfahrungen,
	Probleme besser verstehen,
	Andere Erfahrungen von Eltern-Kind Beziehungen kennenlernen,
	Austausch und Wissenserwerb über die Entwicklung der Kinder,
	Sorgen über das Verhalten der Kinder,
	Fragen, die mit Schule und Kindern zusammenhängen,
	Unterstützung meines Sohnes/ meiner Tochter,
	Lernen durch den Austausch mit Eltern in gleichen Situationen,
Besserer Umgang hinsichtlich der Beziehung Kinder-Schule	
Erwartungen	Reflektion unserer derzeitigen Ansichten,
	Lernen, mit dem Wachstum und Verhalten unserer Kinder umzugehen,
	Mit anderen Eltern Methoden lernen, wie die Kinder glücklicher werden,
	Die emotionale Beziehung mit den Kindern optimieren,
	Besserer Ansatz für die Probleme der Erziehung,
	Die Gründe für bestimmte Verhaltensweisen verstehen,
	Die Auswirkung der Schule auf meine Kinder besser verstehen,
	Mich entwickeln, um meine Kinder zu unterstützen,
Persönliche Entwicklung	

Nach 5 Gruppeneinheiten gaben die Eltern schriftlich folgendes Feedback über die Gruppe:

Wie haben Sie sich in der Gruppe gefühlt?	gut, sehr gut, integriert, wohl, ungewungen, gemütlich, akzeptiert, gut angenommen, willkommen, respektiert, motiviert, interessiert, in den Sorgen begleitet
Was hat Ihnen am besten gefallen?	Offenheit, um Erfahrungen und Meinungen auszudrücken,
	Offene Art wie die Eltern ihre Probleme darlegen,
	Einfache und unkomplizierte Art über Themen zu sprechen,
	Mich wohlfühlen, um Fragen und Sorgen über Erziehung und Begleitung der Kinder zu verbalisieren,
	Qualität der Interventionen und Themen der Eltern,
	Gemeinsamer Austausch von Erfahrungen und Ideen,
	Austausch über Probleme und Schwierigkeiten mit der Schule,
	Vielfalt der Erfahrungen und Ideen,
	Verschiedene Perspektiven und Gemeinsamkeiten kennenlernen,
	Übergreifende Themen und Altersstufen,
Freiheit	
Was hat Ihnen am wenigsten gefallen?	längere Aussagen einiger Gruppenmitglieder,
	sehr spezifische und persönliche Beiträge,
	Umleitung zu strukturellen und betrieblichen Themen der Schule,
	Fokussierung auf die Beziehung Eltern-Schule anstatt auf die Entwicklung und Integration der Kinder,
	Übermäßige Besorgnis einiger Eltern,
	dass es keine Tagesordnung gab,
	dass keine spezifischen Themen eingeführt wurden,
	dass es keine deutliche Leitung gab,
ich wünsche eine stärkere Ansprache individueller und besonderer Themen jedes Einzelnen	



War die Gruppe für Sie nützlich?	Ja (alle)
Wie?	Ich habe ein größeres Wissen über die Schule gewonnen,
	Ich habe verstanden, dass alle Probleme haben und dass es gut ist, über sie zu sprechen,
	Ich habe verstanden, dass wir alle gleiche Schwierigkeiten haben,
	Es ist gut zu wissen, dass andere ähnliche Perspektiven haben,
	Hören anderer Perspektiven von Eltern mit unterschiedlichen Ausbildungen, die auch verschiedenartig mit Situationen umgehen,
	Ich konnte einige Themen der Kinder und Sorgen ihres Wachstums und Begeitung besser verstehen,
	Trägt dazu bei, unsere eigene Realität zu verstehen,
	Es fällt mir jetzt leichter einige Themen zu relativieren,
	Hilft den Weg zu den Lösungen zu finden,
	Ich fühlte mich in meinen Unsicherheiten zu meinem Kind unterstützt,
	Gibt mir die Möglichkeit, über meine Schwierigkeiten als Mutter/Vater zu sprechen,
	Ich fühle mich ruhiger und besser verstanden,
	Meine Besorgnis über die Entwicklung meines Kindes in der Schule wurde reduziert,
	Ich kann jetzt besser mit Stress umgehen,
Meine Beziehung zu meinen Kindern hat sich verbessert,	
Steigert das gemeinsame Wohlbefinden: Schüler, Eltern, Lehrer	
Würden Sie gerne weitere Gruppentreffen haben?	Ja (alle)
Würden Sie die Elterngruppe anderen Eltern weiter empfehlen?	Ja (alle)

In der Elterngruppe ist die positive, annehmende Atmosphäre förderlich für die Offenheit und das Engagement der Gruppenmitglieder. Jede Mutter und jeder Vater kann Gedanken und Gefühle ausdrücken, kann gehört und verstanden werden. Das ermöglicht ihnen zu erkennen, dass

## GRUPO DE DISCUSSÃO PARA PAIS 2014/2015

andere ähnliche Erfahrungen und Schwierigkeiten haben. In diesem geschützten Rahmen der Gruppe, in dem unterschiedliche subjektive Welten aufeinandertreffen, werden Erfahrungen aktiviert und verbalisiert, gegenseitige emotionale Unterstützung erlebt und alle können aus diesen Erfahrungen lernen.

Meine Rolle als Gruppenanalytikerin ist es, die spontane Kommunikation und die Interaktion der Gruppenmitglieder begleitend zu erleichtern. Die bewusst offene Struktur ohne vorgegebene Themen erlaubt das Auftreten von Gefühlen und Gedanken jedes Einzelnen und der Gruppe. Es werden auch individuelle und Gruppenspekte erkundet, Einstellungen und Verhaltensweisen modelliert und Beziehungen zwischen den Beiträgen und bestimmten psychologischen Themen des Menschen hergestellt.

Durch die Gruppe wird das Verständnis des Anderen gefördert, zwischenmenschliche Fähigkeiten wie z.B die Empathie entwickelt, die Bedeutung einiger Verhaltensweisen verstanden und die internen Ressourcen der Gruppenmitglieder gestärkt.

Ich danke den Müttern und Vätern für ihre Teilnahme an der Elterngruppe, für ihre Beiträge und für die Möglichkeit, hier ihre persönlichen Meinungen und Erfahrungen vorzustellen.

*Patrícia Poppe*  
Psychologin/Psychotherapeutin/Gruppenanalytikerin

### Como é ser Mãe ou Pai nos nossos dias?

**T**odos os pais têm por vezes questões, experiências ou dificuldades semelhantes relativas aos filhos. Ambos os pais têm um papel fundamental no desenvolvimento emocional dos seus filhos, que pode ser valorizado e fortalecido num espaço adequado.

Nos Grupos de Pais de cariz grupanalítica é possível em encontros regulares falar e refletir num ambiente de confidencialidade sobre formas de lidar com situações difíceis, sobre relações interpessoais e sobre temas gerais do desenvolvimento. Participando nestes grupos, os pais podem compreender e ajudar melhor os seus filhos e a si próprios.

No ano letivo 2014/2015 foi dada a possibilidade aos pais dos alunos da Escola Alemã de Lisboa de participarem num Grupo de Discussão para Pais. Participaram 7 Mães e 4 Pais de alunos com idades compreendidas entre os 3 e os 15 anos. As 11 sessões de Grupo realizaram-se de fevereiro a maio, regularmente uma vez por semana das 8 às 9h, numa sala da Primária com vista para o relvado. Na inscrição os pais concordaram com as seguintes condições de funcionamento do grupo:

Cada um tem a possibilidade de exprimir a sua opinião  
Cada um deve respeitar a opinião dos outros  
Confidencialidade em relação às questões e temas discutidos no grupo  
Presença regular

**Antes do início do Grupo de Pais foram recolhidas junto dos pais as suas motivações e expectativas relativamente ao grupo:**

<b>Motivações</b>	trocar e partilhar experiências,
	expectativas
	conhecer outras experiências de relacionamento pais-filhos,
	partilha e conhecimento sobre o desenvolvimento das crianças
	preocupação com o comportamento dos filhos,
	questões relacionadas com a Escola e filhos,
	apoiar a minha filha/o,
	aprender através da partilha com pais em iguais circunstâncias,
<b>Expectativas</b>	gerir melhor a relação filhos-escola
	interação e melhoria da nossa visão atual,
	aprender a lidar melhor com o crescimento e comportamento dos filhos,
	aprender com outros pais técnicas para fazer os filhos mais felizes,
	adequar, otimizar a relação emocional com filho/s,
	uma melhor abordagem dos problemas da educação,
	perceber melhor os motivos de certos comportamentos,
	perceber melhor o impacto da Escola para os meus filhos,
evoluir para poder apoiar mais os filhos,	
desenvolvimento pessoal	

**Ao fim de 5 sessões, os pais deram o seguinte feedback escrito sobre o Grupo:**

<b>Como se sentiu no Grupo?</b>	bem, muito bem, integrado, à vontade, confortável, aceite, acolhido, bem-vindo, respeitado, motivado, interessado, acompanhado nas preocupações
<b>Do que gostou mais?</b>	abertura para contar experiências, dar opiniões
	forma aberta como os pais expuseram os seus problemas,
	forma simples e “descomplexada” de falar nos assuntos
	estar à vontade para expor e verbalizar dúvidas e preocupações relativamente à educação e acompanhamento dos filhos,
	qualidade das intervenções dos pais e dos tópicos,

Do que gostou mais?	partilha de experiências, ideias,
	partilha dos problemas e dificuldades relativas à Escola,
	diversidade de experiências e ideias, conhecer diferentes pontos de vista e afinidades,
	transversalidade dos temas e das idades,
	liberdade,
Do que gostou menos?	algumas intervenções mais longas de alguns membros,
	intervenções muito específicas e particulares,
	desvio para questões estruturais e de funcionamento da Escola,
	foco na relação dos pais com a Escola e não no desenvolvimento e integração das crianças,
	a ansiedade excessiva de alguns pais,
	não haver uma ordem de trabalhos, não haver a introdução de temas específicos, não haver uma condução marcada, gostaria de abordar mais as questões individuais e particulares de cada um
O grupo foi útil para si?	Sim (todos)
Como?	fiquei com um conhecimento mais alargado da Escola
	perceber que todos temos problemas e que é bom falar neles,
	perceber que temos todos idênticas dificuldades,
	saber que existem perspetivas semelhantes à minha,
	ouvir perspetivas de pais com formações diversas e formas diferentes de encarar várias situações,
	ajuda a compreender algumas questões dos filhos e ansiedades do seu crescimento e acompanhamento
	compreender a nossa própria realidade,
	relativiza as questões,
	ajuda a encontrar o caminho para as soluções,
senti apoio para a minha insegurança na relação com filha/o,	

Como?	possibilita falar sobre as minhas dificuldades como mãe/pai,
	ajudou a sentir-me mais calma/o e compreendida/o,
	reduziu a minha ansiedade relativamente ao desenvolvimento do meu filho na Escola
	consigo gerir melhor o stress,
	melhorou a minha relação com o/s filho/s,
	melhora o bem-estar comum: alunos, pais, professores
Gostaria de ter mais sessões?	Sim (todos)
Recomendaria a outros pais?	Sim (todos)

No Grupo de Pais a atmosfera positiva e de aceitação propicia a abertura e o envolvimento dos membros do grupo. Cada Mãe e cada Pai pode exprimir o que pensa e o que sente, pode ser escutado e compreendido, o que lhe permite reconhecer que também outros têm experiências e dificuldades semelhantes. Neste espaço único do grupo, em que há um encontro de mundos subjetivos diferentes, são ativadas e partilhadas experiências, é sentido o apoio emocional mútuo e todos podem aprender.

O papel da grupanalista é a facilitação guiada da comunicação espontânea e da interação entre os membros do grupo. A liberdade de expressão sem tema pré-definido permite o aparecimento de sentimentos e pensamentos de cada um e do grupo, que vão surgindo espontaneamente nas comunicações e interações. São explorados aspetos pessoais e do grupo, modeladas atitudes e comportamentos e estabelecidas relações entre as comunicações e determinados temas psicológicos do ser humano.

Através do grupo é estimulada a compreensão do outro, são desenvolvidas as capacidades interpessoais como a empatia, é compreendido o significado de alguns comportamentos e principalmente são desenvolvidos os recursos internos dos membros do grupo.

Agradeço às mães e aos pais do grupo a sua participação, os seus contributos e a possibilidade de apresentar aqui as suas opiniões pessoais e experiências.

Patrícia Poppe  
Psicóloga/Psicoterapeuta/Grupanalista

