Trans
Parents

**Alphadynamiken
besser verstehen**

Alphadynamiken zwischen Kindern und Eltern

Die wichtigste Botschaft:

Hinter dem fordernden Verhalten eines Kindes liegt immer ein ganz verletzliches Herz.

Zuweilen tief vergraben

Unsere Aufgabe als Eltern ist es, den Kindern wieder zu ermöglichen, sich weich und verletzlich zu zeigen...

Alphadynamiken zwischen Kindern und Eltern

Trans
Parents

Gut zu wissen:

In der Eltern-Kind Beziehung gibt es einen Alpha Instinkt und einen Abhängigkeits Instinkt um die Pflege zu ermöglichen und zu erleichtern.

Der Alpha Instinkt ist dafür da, dass wir uns kümmern. Er macht von Natur aus Sinn im Aufwachsen von Kindern.

Der Zweck des Abhängigkeits Instinkt ist dafür da, offen und aufnahmebereit zu sein und sich umsorgen zu lassen. Er folgt dem Alpha.

Alphadynamiken zwischen Kindern und Eltern

Was Kinder brauchen um ihr verletzliches Herz zu zeigen:

- *Dass der Erwachsene im fürsorglichen Alpha ist*
- *Dass der Erwachsene ein weiches Herz hat*
- *Die Sicherheit, dass sie geliebt werden*
- *Die Sicherheit, dass jemand da ist, der sie halten kann generell und im Sturm der Emotionen*
- *Die Sicherheit, dass sie nicht beschämt werden*

Was Kinder verunsichert

- *wenn sie merken, dass der Erwachsene nicht gelassen ist und nicht bei sich ist.*
- *wenn sie merken, der Ausdruck ihrer Frustration oder anderen Gefühlen ist den Eltern zu viel. Die Eltern reagieren entweder mit Ärger oder Ängstlichkeit darauf.*
- *oder nehmen die Angriffe/emotionalen Ausdrücke persönlich*
- *Wenn sie keine Orientierung bekommen*
- *Wenn sie in alle Entscheidungen mit einbezogen werden*
- *Wenn sie nicht ausreichend emotional und physisch versorgt werden*
- *wenn sie immer im Fokus der Aufmerksamkeit stehen und so was wie ein "Projekt" der Eltern sind*

Alphadynamiken

Was Kinder mehr schmerzt als sie fühlen können

- *Wenn sie den Eindruck haben, sie werden nicht gesehen und wahrgenommen*
- *Wenn es niemanden gibt, dem sie sich anvertrauen können ohne Beschämung zu erfahren*
- *wenn sie zu lange von ihren liebsten Bindungspersonen getrennt sind*
- *wenn sie nicht genug Geborgenheit und Wärme erfahren*
- *Wenn die Eltern im Streit sind*
- *Wenn sie zu wenig echte Präsenz (nonverbal) erleben*