

Kompetenztraining für Eltern sozial auffälliger Kinder



Franziska Rutz
Diego Lorenzini
Adriana Aebischer

Arbeitsheft von:



Programm / Inhalte des ganzen Trainings

1. Beobachtung und Erfassung der Ausgangssituation	S.3-13
2. Positive Spielzeit	S.14-24
3. Das ABC der Gefühle	S.25-34
4. Verstärken – Bestrafen und Wirksame Aufforderungen stellen	S.35-50
5. Abläufe ändern bei Standard-situationen, Verhandeln und Rückblick	S.51-68



Programm 1. Training: 02.11.2015

Begrüssung und Einleitung

Vorstellungsrunde

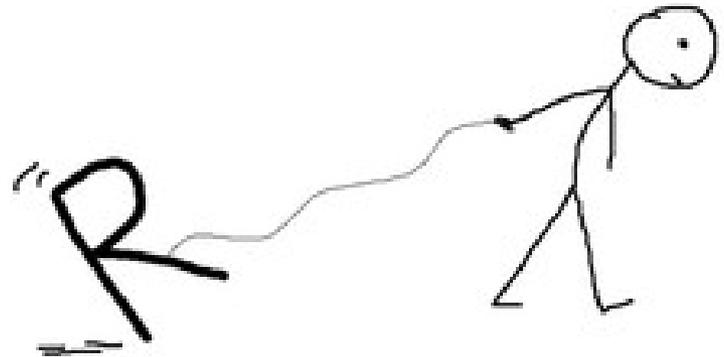
Grundsätzliches zur Elterngruppe

Fragebogen zur Situation in der Familie

Wochenaufgabe

Eigene Stärken finden

Sätze ergänzen



R-ziehen



Vorstellungsrunde

Name des Kindes / der Kinder, Alter

Familiensituation, Beruf, Hobbies

Grund für Gruppenbesuch

Erwartungen



Trainingsregeln / Grundsätzliches

Schweigepflicht

Vertraulichkeit

Offenheit

Regelmässigkeit und Pünktlichkeit

Aktive Mitarbeit

Gesprächsverhalten



Erziehungsberatungen Spiez, Thun und Interlaken

Belastende Situationen in der Familie

Name des Kindes: _____

Datum heute: _____

Beurteilt von: _____

Bitte geben Sie zuerst an, wie auffällig Sie das Verhalten des Kindes in den untenstehenden Bereichen ist und anschliessend, wie sehr es Sie belastet.

Situation	Wie auffällig?										Wie belastend?									
	Wenig					stark					Wenig					stark				
1. Wenn das Kind spielt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Wenn das Kind mit andern spielt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Bei den Mahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Beim An- und Ausziehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Beim Waschen und Baden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Wenn Sie telefonieren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Beim Fernsehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Wenn Besuch kommt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Wenn Sie andere besuchen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. In der Öffentlichkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Wenn die Mutter zuhause beschäftigt ist	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Wenn der Vater zuhause ist	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Wenn das Kind etwas erledigen soll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Bei den Hausaufgaben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Beim Zu-Bett-Gehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Beim Autofahren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prüfen Sie bitte noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet haben! Danke für Ihre Mitarbeit.



Wie sehr belastet Sie das Verhalten ihres Kindes? Muster-Profilbogen

Belastung



Erziehungsberatungen Spiez, Thun und Interlaken

Belastende Situationen in der Familie

Name des Kindes: _____

Datum heute: _____

Beurteilt von: _____

Bitte geben Sie zuerst an, wie auffällig Sie das Verhalten des Kindes in den untenstehenden Bereichen ist und anschliessend, wie sehr es Sie belastet.

Situation	Wie auffällig?										Wie belastend?									
	Wenig					stark					Wenig					stark				
1. Wenn das Kind spielt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Wenn das Kind mit andern spielt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Bei den Mahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Beim An- und Ausziehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Beim Waschen und Baden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Wenn Sie telefonieren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Beim Fernsehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Wenn Besuch kommt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Wenn Sie andere besuchen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. In der Öffentlichkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Wenn die Mutter zuhause beschäftigt ist	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Wenn der Vater zuhause ist	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Wenn das Kind etwas erledigen soll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Bei den Hausaufgaben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Beim Zu-Bett-Gehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Beim Autofahren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prüfen Sie bitte noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet haben! Danke für Ihre Mitarbeit.



Wie sehr belastet Sie das Verhalten ihres Kindes? Muster-Profilbogen

Belastung

10																
9																
8																
7																
6																
5																
4																
3																
2																
1																
	Kind spielt allein	Kind spielt mit andern	Mahlzeiten	An- & Ausziehen	Waschen und Baden	Telefonieren	Fernsehen	Besuch kommt	Wir besuchen andere	In der Öffentlichkeit	Mutter ist zu hause beschäftigt	Vater ist zu Hause	Kind soll etwas erledigen	Hausaufgaben	Zu-Bett-Gehen	Auto fahren



Austausch

Ein Partner erklärt dem anderen sein Belastungsprofil. Der Partner hört aufmerksam zu und fragt nach konkreten Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen.

- Hauptbelastung beschreiben
- Dazugehörige Verhaltensweisen des Kindes genau beschreiben
- Was sind unproblematische Situationen?

Jeder Partner soll etwa gleich lang erzählen und zuhören



Wochenaufgabe: Verhaltensbeobachtung belastender Situationen

Bitte beobachten Sie bis zum nächsten Treffen Ihr Verhalten und das Verhalten Ihres Kindes.
Wählen Sie dafür drei stark belastende Situationen aus (z. B. Probleme, wenn Sie telefonieren wollen; Schwierigkeiten, wenn Sie andere besuchen) und beschreiben Sie diese an zwei verschiedenen Zeitpunkten (z. B. am Montag und am Mittwoch). **In der nächsten Sitzung werden Ihre Aufzeichnungen besprochen!**

Situation und Datum	Wann und wo fand sie statt?	Was lief der Reihe nach ab?	Wie haben Sie reagiert?	Wie ging es weiter?



Eigene Stärken finden

Was möchte ich im Familienleben gerne so bewahren, wie es ist?

Welche positiven Seiten sehen ich an meinem Kind?

Wann finden Aussenstehende, dass es in meiner Familie gut klappt?

Was genau klappt dabei gut? Unter welchen Bedingungen?



Sätze ergänzen

Das Beste an unserer Familie ist ...

Wir sind ein tolles Team wenn ...

Freunde der Familie beschreiben uns als ...

Unsere Familie ist wie ...

Das Beste an meinem Kind ist ...



Programm 2. Training: 09.11.2015

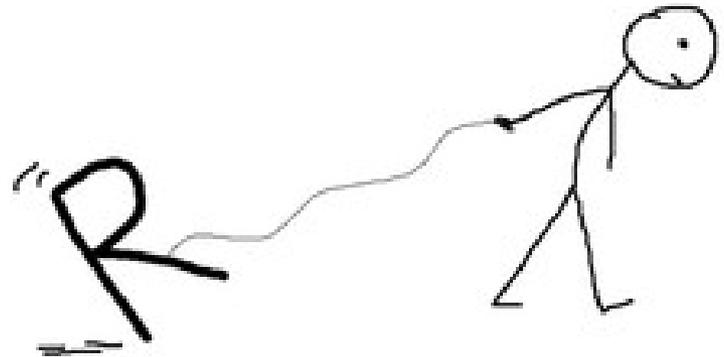
Befindlichkeitsrunde

Rückmeldung der Wochenaufgabe

Positive Spielzeit

Wochenaufgabe

Eigene Stärken finden



R-ziehen



Positive Spielzeit

Eine tägliche angenehme Zeit zum gemeinsamen Spielen mit dem Kind.

Ziele:

- Einen anderen Zugang zu Ihrem Kind finden und die Verbesserung der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- Positive Seiten Ihres Kindes wahrnehmen
- Sich Zeit ausschliesslich für Ihr Kind nehmen



Regeln für die «Positive Spielzeit»

Regel 1:	Nur ihr Kind bestimmt, was gespielt wird!
Regel 2:	Beobachten Sie zunächst was ihr Kind macht. Schenken Sie ihm ihre ganze Aufmerksamkeit und beginnen Sie dann, in das Spiel einzusteigen, falls Ihr Kind sie mitspielen lassen will.
Regel 3:	Beeinflussen Sie den Verlauf des Spieles nicht. Wenn ihr Kind beispielsweise eigene Regeln aufstellen und sich dann nicht daran halten will, lassen Sie es gewähren.
Regel 4:	Zeigen Sie Ihrem Kind, wenn Sie etwas gut finden (z. B. «Der Turm ist aber wirklich hoch geworden und sieht dabei noch stabil aus»).
Regel 5:	Beachten Sie auch Kleinigkeiten und scheinbare Selbstverständlichkeiten.
Regel 6:	Sagen Sie ihrem Kind zwischendurch, sofern es aufrichtig gemeint ist, Nettigkeiten (z. B. «Es gefällt mir sehr, wenn wir so schön miteinander spielen.» «Es ist schön, mit dir ein Puzzle zu lösen.»)
Regel 7:	Drücken Sie Ihre Zuwendung ruhig auch – aber nicht nur – körperlich (z. B. durch über den Kopf streicheln oder den Arm um die Schulter des Kindes legen) und mimisch aus (z. B. Anlächeln oder Nicken).
Regel 8:	Äussern Sie keine Kritik und machen Sie keine Verbesserungsvorschläge.
Regel 9:	Haben Sie starke negative Gefühle gegenüber Ihrem Kind oder beschäftigt Sie etwas anderes sehr stark, dann machen Sie bitte keine «Positive Spielzeit», sondern bieten einen Termin zum Nachholen an.
Regel 10:	Bei geringfügig problematischem Verhalten sehen Sie darüber hinweg.
Regel 11:	Reagieren Sie auf gravierend problematisches, als beispielsweise destruktives oder aggressives Verhalten (z. B: Spielsachen an die Wand werfen) mit deutlicher Ablehnung und wenden Sie sich mit Ihrem Körper von Ihrem Kind ab. Hört das Kind danach nicht auf, dann stehen Sie auf und sagen dem Kind möglichst ruhig, dass die Spielzeit jetzt beendet ist.
Regel 12:	Wählen Sie einen Zeitpunkt aus, an dem die Spielzeit stattfindet und lassen Sie sich vorher von Ihrem Kind sagen, was es spielen möchte (um z. B. benötigte oder nützliche Utensilien und Materialien zu besorgen).
Regel 13:	Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Rahmenbedingungen der Positiven Spielzeit.



Checkliste: Die «Positive Spielzeit» planen

- Wann? (gleiche Uhrzeit oder nur variabel möglich, am Wochenende)
- Wo? (Raum, ungestörter Gartenbereich)
- Was tun die anderen Kinder, wer betreut sie?
- Müssen Verabredungen oder Termine verlegt werden?
- Welchen Störungen muss vorgebeugt werden? (Gäste bzw. Verwandte, die unangemeldet kommen könnten)
- Muss etwas zusätzlich angeschafft werden? (z. B. Spiele, Bastelmaterialien, Bilderbuch)
- Soll der Raum für die Spielzeit umgestaltet werden? (z. B. scharfe Kanten abpolstern, wertvolle Gegenstände und Zerbrechliches in Sicherheit bringen)
- Was tun mit Telefon und Handy?
- Fällt Ihnen noch etwas ein, das bei der Planung beachtet werden sollte?



Fallstricke bei der Positiven Spielzeit

Was tun
bei ..?

... **fehlender Akzeptanz des Angebotes durch das Kind:** Gelassen bleiben! Erklären Sie Ihrem Kind den Ablauf dieser Methode geduldig und in Ruhe. Lassen Sie sich nicht beirren und bieten Sie die Zeit von 30 Minuten weiterhin beharrlich an, gehen Sie beispielsweise regelmässig zu den von Ihnen vorgeschlagenen Zeiten in das Kinderzimmer.

... **so genannten «Beziehungstests»:** Mit einem Beziehungstest ist ein absichtlich auffälliges Verhalten des Kindes zum Zwecke des Austestens der Qualität und Tragfähigkeit der Beziehung gemeint. Bei der Durchführung sollte die Regel 11 (Umgang mit problematischem Verhalten) angewendet werden und mit abweisendem Verhalten reagiert werden. Wenn das Kind sein Verhalten aber beendet hat, soll dem Kind Zuneigung gezeigt werden. Ferner ist auf Verlässlichkeit und Durchgängigkeit des Angebotes zu achten.

... **bei provokantem Verhalten:** Regel Nr. 1 ist es sich nicht in einem Machtkampf verstickten zu lassen, also: «Cool bleiben!». Wenden Sie sich eindeutig und ohne Zögern bei nicht akzeptablem Verhalten körperlich von Ihrem Kind ab. Alle neutralen und nicht-provokanten Verhaltensweisen des Kindes sollen in dieser Situation mit Lob verstärkt werden.

... **Langeweile und Genervtheit des Vater / Mutter:** Das Kind bestimmt was gemacht wird! Seine Wünsche haben also unbedingten Vorrang. Es darf also das spielen, wozu es am meisten Lust hat (in den Grenzen des Vernünftigen und Vertretbaren). Die Eltern sollten sich in die Situation einfügen und sie konstruktiv nutzen. Schliesslich sind es nur 30 Minuten.

... **häufigen Spielwechseln, Nichteinhalten von Spielregeln:** Ein «Springen von Spiel zu Spiel», ändern der Regeln mitten im Spiel oder das Aufstellen von immer wieder neuen Regeln kann nerven. Versuchen sie trotzdem ruhig und gelassen mitzumachen, dann hört es auch bald auf.

... **Sonderstatus des Kindes in der Familie:** Erklären Sie Ihrer Familie frühzeitig Sinn und Notwendigkeit dieser Übung. Versuchen Sie die Positive Spielzeit als etwas Normales darzustellen. Im Sinne: jeder braucht in seiner Entwicklung einmal etwas Besonderes und es ist ja auch nur für eine begrenzte Zeit geplant.

... **Eifersucht der Geschwisterkinder:** Machen Sie den anderen Kindern deutlich, dass Sie auch ohne diese besondere Zuwendung jedes Ihrer Kinder lieben. Falls Ihre Zeit es zulässt, bieten Sie den Geschwisterkindern ebenfalls eine zusätzliche gemeinsame Aktivität an.



Eigene Planung

Wer:

Wann:

Wo:

Andere Kinder:

Termine verschieben:

Störungen:

Anschaffungen:

Raumumgestaltung:

Telefon:

Sonstiges:



Information an die Familie

Wer informiert:

Wann:

Wo:

Wie:



Wochenaufgabe: Spielzeit-Tagebuch

Führen Sie die «Positive Spielzeit» täglich durch und bewerten Sie die einzelnen Spielzeiten.

Datum	Dauer	Ort	Was wurde in dieser Zeit gespielt?	Bewertung der Positiven Spielzeit (Note 1 bis 6)		Anmerkungen
				Mutter/Vater	Kind	



Wochenaufgabe: Spielzeit-Tagebuch

Führen Sie die «Positive Spielzeit» täglich durch und bewerten Sie die einzelnen Spielzeiten.

Datum	Dauer	Ort	Was wurde in dieser Zeit gespielt?	Bewertung der Positiven Spielzeit (Note 1 bis 6)		Anmerkungen
				Mutter/Vater	Kind	



Wochenaufgabe: Spielzeit-Tagebuch

Führen Sie die «Positive Spielzeit» täglich durch und bewerten Sie die einzelnen Spielzeiten.

Datum	Dauer	Ort	Was wurde in dieser Zeit gespielt?	Bewertung der Positiven Spielzeit (Note 1 bis 6)		Anmerkungen
				Mutter/Vater	Kind	



Eigene Stärken finden

Wann verbringe ich positive und angenehme Zeiten mit meinem Kind?

Welche Situationen sind das (z. B. Feiertag, Zoobesuch, Radtour)?

Wann habe ich das, was bei der positiven Spielzeit vorgeschlagen wird, intuitiv bereits gemacht?

Bei welchem Spiel verstehe ich mich mit meinem Kind in der Regel ganz gut?



Programm 3. Training: 16.11.2015

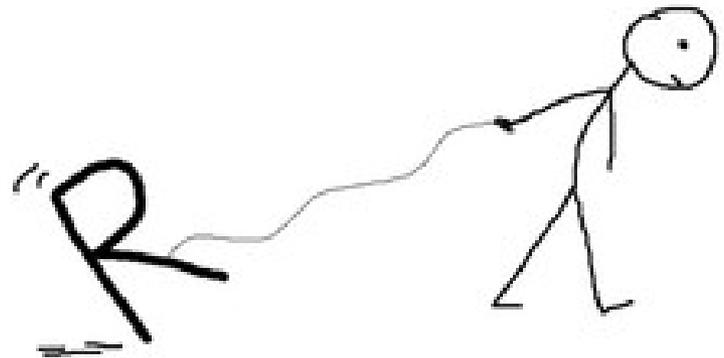
Befindlichkeitsrunde

Rückmeldung der Wochenaufgabe

ABC - Modell

Wochenaufgabe

Eigene Stärken finden



R-ziehen



Beispiel

Die Mutter stellt fest, dass ihre Tochter Petra die Spielsachen schon wieder nicht weggeräumt hat. Dies obwohl sie noch vor einigen Wochen ein ernsthaftes Wort mit ihr geredet hatte. Aus diesem Anlass ist heute Morgen fest vereinbart worden, dass Petra um fünf Uhr ihre Spielsachen wegräumt. Nun ist es bereits viertel nach fünf und die Mutter stellt bei einem Kontrollbesuch im Kinderzimmer fest, dass ihre Tochter immer noch nicht angefangen hat: «Ich bin so geladen. Ich könnte sie schütteln und packen.» Sie beschleicht so ein komisches Gefühl, weil ihre Kollegin ihr erst heute Vormittag von ihrem Sohn vorgeschwärmt hat, wie selbstständig er sein Zimmer aufräume. «Warum kann Petra denn nicht wenigstens ein bisschen so sein?».

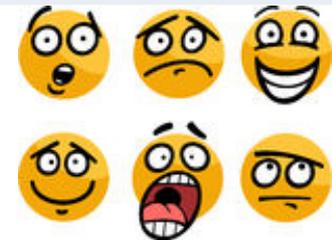


Gedanken und Gefühle der Mutter

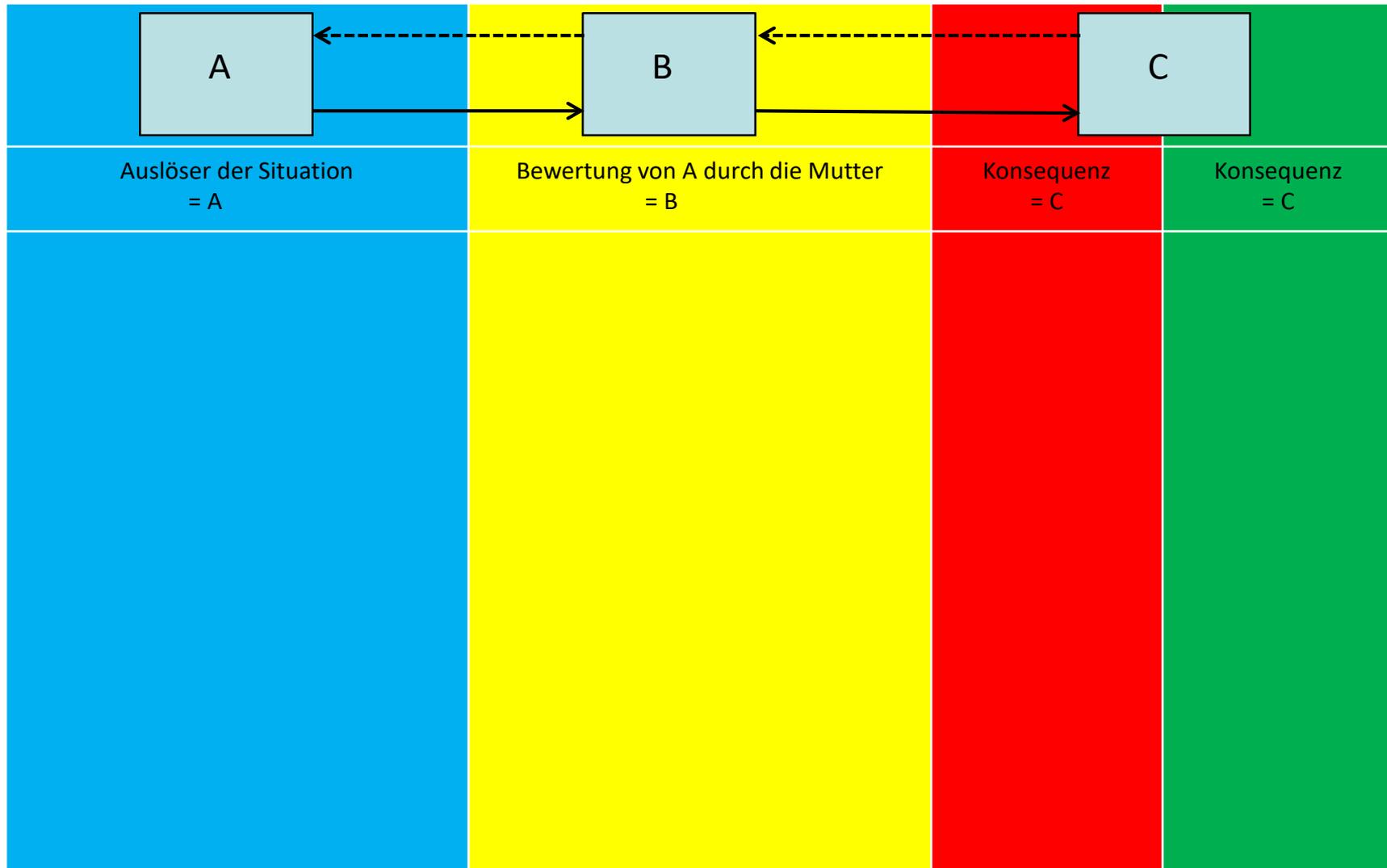
Gedanken

Gefühle

Gedanken	Gefühle



Das ABC-Modell



Unterschiedliche Gedanken – unterschiedliche Gefühle

Auslöser = A

Mutter fordert die Tochter auf, die Spielsachen wegzuräumen. → Die Tochter reagiert nicht.

Bewertung = B

- Wieso hört sie einfach nicht?
- Sie hat überhaupt keine Achtung vor mir!
- Jeden Tag das gleiche Theater.
- Die will mich wohl provozieren.

Bewertung = B

- Mein Wort zählt nicht!
- Alles mache ich falsch!
- Ich schaff es nicht mehr!
- Warum hört sie nicht auf mich?
- Mir gelingt nichts!

Bewertung = B

- Scheinbar hat sie es nicht deutlich genug mitbekommen, was jetzt ansteht.
- Ihr fehlt wohl noch der entscheidende Anschubser.
- Irgendetwas hat sie wahrscheinlich abgelenkt.

Konsequenz = C

Ärger
Wut

Konsequenz = C

Unzufriedenheit
Niedergeschlagenheit

Konsequenz = C

Führsorgliches Gefühl
Interesse
Ruhe

Konsequenz = C

Mutter schreit Petra an und überprüft drohend, ob die Tochter die Spielsachen wegräumt.

Konsequenz = C

Mutter gibt es auf, Petra zum Wegräumen zu bewegen, zieht sich zurück und versucht sich abzulenken.

Konsequenz = C

Mutter versucht auf eine andere Art, die Aufforderung an ihre Tochter heran zu tragen. Sie denkt sich etwas aus, womit sie es Petra leichter machen könnte.

Ungünstiger Verlauf

Ungünstiger Verlauf

Günstiger Verlauf



Das ABC der Gefühle Beispiel in der Gruppe

Auslöser = A

Bewertung = B (Gedanken)

Bewertung = B (Gedanken)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Verhalten)

Konsequenz = C (Verhalten)

Ungünstiger Verlauf

Günstiger Verlauf



Das ABC der Gefühle am eigenen Beispiel

Auslöser = A

Bewertung = B (Gedanken)

Bewertung = B (Gedanken)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Verhalten)

Konsequenz = C (Verhalten)

Ungünstiger Verlauf

Günstiger Verlauf



Wochenaufgabe: Das ABC der Gefühle: Situation 1

Auslöser = A

Bewertung = B (Gedanken)

Bewertung = B (Gedanken)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Verhalten)

Konsequenz = C (Verhalten)

Ungünstiger Verlauf

Günstiger Verlauf



Wochenaufgabe: Das ABC der Gefühle: Situation 2

Auslöser = A

Bewertung = B (Gedanken)

Bewertung = B (Gedanken)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Gefühle)

Konsequenz = C (Verhalten)

Konsequenz = C (Verhalten)

Ungünstiger Verlauf

Günstiger Verlauf



Eigene Stärken finden

Wo klappt mein Umgang mit kritischen Situationen eigentlich ganz gut?

Wo bleibe ich ganz gelassen, während viele andere dabei völlig ausflippen?

In welchen Bereichen laufen meine Reaktionen bereits günstig ab?



Programm 4. Training: 23.11.2015

Befindlichkeitsrunde

Rückmeldung der Wochenaufgabe

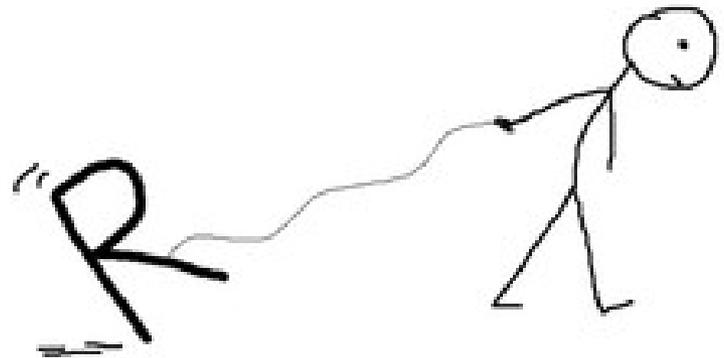
Positive Verstärkung

Wochenaufgabe

Bestrafung

Wirksame Aufforderungen stellen

Eigene Stärken finden



R-ziehen



Verstärkung

Das Verhalten des Kindes wird durch Verstärkung häufiger gezeigt.

Positive Verstärkung: Positiver Reiz wird hinzugefügt

Bsp.: Das Kind wird nach dem Aufräumen des Zimmers gelobt.

Negative Verstärkung: Negativer Reiz wird entfernt

Bsp.: Das Kind muss das Zimmer nicht aufräumen, wenn es ruhig am Esstisch sitzt.



Was wirkt als positive Verstärkung?

körperlich

- Zuwendung
- Blickkontakt

non-verbal, mimisch

- Begeisterung und Freude zeigen
- Mitgefühl äussern

Zeit schenken

- aktives Zuhören
- Zeit anbieten

unangenehme Erlebnisse abhalten

- ermutigen
- jemandem helfen, sich nicht zu blamieren

angenehme Erlebnisse ermöglichen

- Leistung bestätigen
- Mühe anerkennen



Wie wirkt positive Verstärkung?

Sie erhöht:



- das Selbstbewusstsein
- die emotionale Stabilität und Offenheit
- die Kooperation
- die Motivation





Der Punkteplan

Der Punkteplan dient der gezielten Verstärkung eines Verhaltens.

- Das erwünschte Verhalten des Kindes auswählen und klar definieren.
- Zeigt das Kind das erwünschte Verhalten bekommt es ein Smiley (auf dem Punkteplan eintragen).
- Smilies können später gegen abgemachte Belohnungen eingetauscht werden.
- Einmal erarbeitete Smilies sind sicher.
- Eintauschen von Smilies gegen Belohnungen ist jederzeit möglich, falls genügend vorhanden sind.
- Wunschliste für Belohnungen erstellen und benötigte Punkte bestimmen.



Verhaltensweisen

Bsp.:

- Zähne am Abend selbstständig (und unaufgefordert) putzen
- Schlafanzug selbstständig (und ohne Erinnerung) anziehen
- Nach Kindergarten- oder Schulschluss innerhalb von 15 Minuten zu Hause sein

-
-
-
-



Wochenaufgabe 1: Wunschliste für Belohnungen

Vom Kind

Vom Kind und den Eltern gemeinsam
auszufüllen

Wünsche

Anzahl benötigte Punkte



Wochenaufgabe 2: Punkteplan

Vereinbarungen / Verhalten	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO



Bestrafung

Das Verhalten des Kindes wird seltener gezeigt.

Direkte Bestrafung: Negativer Reiz wird hinzugefügt

Bsp.: Das Kind lügt und wird von den Eltern verbal beschimpft.

Indirekte Bestrafung: Positiver Reiz wird entfernt

Bsp.: Das Kind lügt und darf deswegen nicht TV schauen.



Konsequenzen auf unerwünschtes Verhalten

Natürliche Konsequenzen

Der durch das problematische Verhalten des Kindes entstandene Schaden oder negative Zustand soll vom Kind selbst wieder behoben werden, z. B. der zerstörte Turm des Bruders wird wieder aufgebaut; der verschüttete Saft wird aufgewischt; das heruntergeworfene Spiel wird aufgehoben.

Entzug von Privilegien

Angenehme Situationen werden für eine gewisse Zeit unterbrochen bzw. angekündigte Privilegien werden zurückgenommen, z. B. sein spannendes Fussballspiel kann nicht gesehen werden, weil die Schwester heftig geschlagen wurde; der Freund kann nicht besucht werden, bevor der Turnbeutel gepackt ist; die Spielmaterialien, die trotz Aufforderung zum Aufräumen auf dem Boden liegen, werden in einen Karton gesteckt und für eine Zeit lang in der Garage aufbewahrt.

Einengung des Handlungsspielraums

Das Kind, welches sich mehrfach weigert aufzuräumen, wird an die Hand genommen und – falls nötig – zum Aufräumen geführt; der Junge, der seine Schuhe nach dem Hereinkommen auf den Boden wirft, gibt man die Schuhe in die Hand und lenkt ihn zur Garderobe. Diese Methode ist gerade bei jüngeren Kindern eine gute Möglichkeit, eine Regelbefolgung durch zu setzen.



Probleme mit der Bestrafung

- Jegliche Form der Bestrafung ist der Belohnung unterlegen im Aufbau und der Aufrechterhaltung von Verhalten.
- Bestrafung ist zeitlich nur begrenzt wirksam.
- Keine alternativen Verhaltensweisen werden angeboten.
- Es werden keine Informationen über das erwünschte Verhalten geliefert.
- Aufmerksamkeit wird auf das unerwünschte Verhalten gelenkt.
- Eine tiefere Einsicht in die Problematik, die zur Strafe führte, ist somit nicht möglich.
- Es kommt höchstens zur Unterdrückung des Verhaltens, aber zu keiner grundsätzlichen Veränderung.



Wirksame Aufforderungen stellen: Beispieltext

Der Vater sitzt auf der Terrasse. Sein Blick fällt auf die ganzen Spielsachen, die sein Sohn im Wohnzimmer über dem Boden verteilt hat. Ausserdem liegen dort auch seine Turnschuhe, die dieser einfach irgendwo ausgezogen hat, und seine Jacke, die er nach der Schule einfach auf den Boden fallengelassen hat.

Der Vater ruft mit vorwurfsvollem und klagendem Ton seinem Sohn, den er in irgendeiner Ecke des Gartens vermutet, zu: «Hey, die Spielsachen müssen hier weg, da bricht man sich ja den Hals, und was ist mit den Schuhen, der Jacke, muss denn alles so super-unordentlich sein? Du bist vielleicht ein Chaot! Und bring auch gleich mal den Müll zur Tonne. Und würdest du dann bitte deine dreckigen Schuhe draussen hinstellen!



Wirksame Aufforderungen

- Konzentrieren Sie sich auf wenige Aufforderungen im Alltag!
- Stellen Sie Aufforderungen nur, wenn Sie bereit sind, sie sofort durchzusetzen!
- Stellen Sie immer nur eine Aufforderung auf einmal!
- Vergewissern Sie sich der Aufmerksamkeit Ihres Kindes!
- Formulieren Sie knapp und eindeutig!
- Formulieren Sie weder als Frage noch als Bitte!
- Sagen Sie konkret, was sie wollen!
- Bleiben Sie sachlich!
- Bitten Sie ihr Kind, Ihre Aufforderung zu wiederholen!
- Leiten Sie die Handlung ein!
- Kontrollieren Sie, ob Ihre Aufforderung auch befolgt wird!



Regeln für wirksames Auffordern im Detail 1

Konzentrieren Sie sich auf wenige Aufforderungen im Alltag!

Nicht alles lässt sich gleichzeitig ändern. Überlegen Sie deshalb, welches Verhalten Ihres Kindes Ihnen am wichtigsten ist (z. B. Zähneputzen, Spielsachen wegräumen) und konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf.

Stellen Sie Aufforderungen nur, wenn Sie bereit sind, sie auch durchzusetzen!

Eine «leere» Aufforderung verliert ihre Gültigkeit. Zusätzlich verlieren Sie Ihre Glaubwürdigkeit vor dem Kind. («Meine Mutter sagt zwar viel, aber ich muss es eh nicht machen.»)

Stellen Sie immer nur eine Aufforderung auf einmal!

Die meisten Kinder können nur eine Sache auf einmal machen. Das trifft vor allem auf die Kinder zu, wegen welchen wir hier zusammenkommen.

Vergewissern Sie sich der Aufmerksamkeit Ihres Kindes!

Also: das Kind direkt ansprechen (Vorname / Kosenamen). Im gleichen Raum und in der Nähe zu dem Kind sein; Augenkontakt herstellen; das Kind leicht an der Schulter berühren; die mündlich gegebene Aufforderung gegebenenfalls wiederholen lassen.

Formulieren Sie knapp und eindeutig!

Effektive Aufforderungen sind klar und knapp. Sie enthalten nur das Wichtigste, ihre Wirksamkeit entsteht durch das Weglassen von Überflüssigem (z. B. Begründungen, Vorwürfe) Bsp.: «Nun ab ins Bett!» «Geh zuerst die Hände waschen!» «Jonas deck jetzt den Tisch!»

Formulieren Sie weder als Frage noch als Bitte!

Eine *Frage* reizt Kinder häufig zu Widerspruch oder Nicht-Befolgung. Also: «Wisch das auf!» anstatt «Würdest du bitte den vergossenen Saft aufwischen?». Bei einer *Bitte* dagegen räumen Sie Ihrem Kind grundsätzlich die Wahl ein, dieser Bitte zu folgen oder auch nicht. Eine Aufforderung, die äusserlich in eine Bitte gekleidet ist, verfehlt oft ihren Zweck, deshalb sollen Sie in solchen Fällen auf das höfliche Wörtchen «bitte» grundsätzlich verzichten.



Regeln für wirksames Auffordern im Detail 2

Sagen Sie konkret was Sie wollen!

Ihr Kind kann seine Sache viel besser machen, wenn es genau weiss, was Sie sich vorgestellt haben. Nennen Sie deshalb die genauen Einzelheiten (z. B.: «Kevin, häng deine grüne Jacke an den Haken an der Tür von deinem Zimmer!») »)

Bleiben Sie sachlich!

Verzichten Sie bei der Aufforderung auf offene oder verdeckte Vorwürfe. Nicht Gefühle, sondern Anweisungen sollen transportiert werden. Das Kind muss hinterher lediglich wissen, was genau es zu tun hat, nicht aber, welche Emotionen den Vater oder die Mutter beschäftigen (nicht: «Ich weiss ja, dass du mir wahrscheinlich wieder den letzten Nerv rauben wirst, aber könntest du vielleicht dieses eine Mal den Mund halten!?»).

Bitten Sie Ihr Kind, Ihre Aufforderung zu wiederholen!

Auf diese Art kontrollieren Sie, ob Ihr Kind die Aufforderung gehört und verstanden hat. Sie vermeiden so Missverständnisse und Streit.

Leiten Sie die Handlung ein!

Wenn Ihr Kind nicht gleich mit der Ausführung beginnt, stossen Sie doch seine Handlung an, indem Sie es mit einer Berührung oder einer Bewegung bei den ersten Schritten der Ausführung begleiten (z. B. sanft an die Schultern fassen und zum Kleiderschrank führen). Daraufhin soll Ihr Kind die Aktion alleine weiter fortführen.

Kontrollieren Sie, ob Ihre Aufforderung auch befolgt wird!

Nach der Aufforderung ist konsequent auf die Durchführung zu achten. Günstig ist es, wenn die Eltern am Anfang dabei bleiben und die Ausführung der Anweisungen zunächst «unter ihren Augen» geschieht, allerdings sollte dies nicht zu «aufseherisch» sein.



Eigene Stärken finden

Wann lenke ich mein Kind mit Verstärkung in die gewünschte Richtung?

Wann bin ich richtig konsequent?

Wann hört mein Kind auf mich?

Was ist dann anders / Was mache ich dann anders?



Programm 5. Training: 30.11.2015

Befindlichkeitsrunde

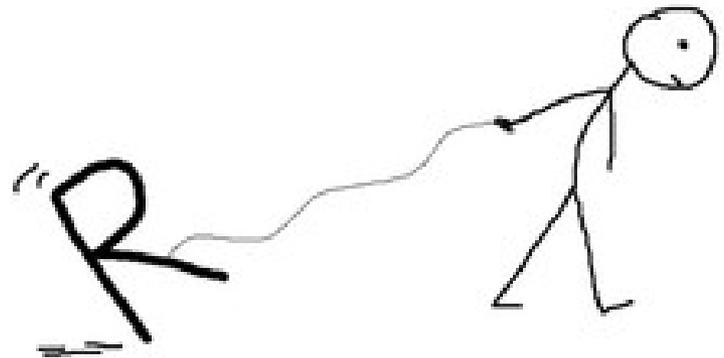
Rückmeldung der Wochenaufgabe

Abläufe ändern

Verhandeln

Grundlegende Leitsätze

Rückmeldungen zum Training



R-ziehen



Abläufe ändern

- Genau festlegen, was erreicht werden soll.
- Wann ist der Ablauf zu einem erfolgreichen Ende gekommen (z. B. beim Schlafengehen «Das Kind liegt im Bett.»)?
- Sich einen passenden Tageszeitpunkt überlegen (z. B. für das Einkaufen, die Hausaufgaben, Besuch).
- Ablauf mit dem Kind besprechen und es vorausschauend darauf vorbereiten (z. B. wie läuft der Besuch ab? Was kann / darf das Kind tun?).
- Materielle Hilfsmittel vorbereiten (z. B. zu Besuchen Bilderbuch oder Spielzeugauto mitnehmen).



Wirkungsvolles Helfen

Bei bestimmten Aufgaben und Aktivitäten braucht das Kind Hilfen, die es wirklich voranbringen. Diese Hilfen sollen es in seiner Selbstständigkeit unterstützen und ihm einige, wenige Hinweise geben, es aber nicht «entmündigen» oder es zurückstossen. Diese Hilfen sollen nur seine Selbststeuerung, Handlungskontrolle und Handlungsorganisation anregen. Dadurch lernt es, Dinge selbst zu tun. Wichtig ist, dass die Hilfen verständlich, annehmbar und anleitend sind. Nicht alle Hilfen erfüllen diese Voraussetzungen. Viele sind nicht verwertbar, nicht nutzbar oder nicht umsetzbar.



Hilfen

Geeignete Hilfen:

- Hinweisreize: wenn das Kind nicht mehr weiter weiss, kurze und auf den erreichten Stand bezogene Hinweise geben, wie weitergearbeitet werden kann.
- Verstärken: erwünschtes Verhalten verstärken und damit zeigen, dass das Kind auf dem richtigen Weg ist.
- Zum Selberentdecken anleiten: den nächsten Schritt durch Zeigen / Vormachen mit lautem Aussprechen der sachbezogenen Gedanken anbahnen.

Ungeeignete Hilfen:

- Dazwischen reden.
- Vorschriften machen ohne den Sinn zu erklären.
- Überflüssige Vorschriften machen (Kind hat sich vorher schon daran gehalten).
- Voreilig auf Fehler hinweisen, wenn das Kind es selber noch hätte merken und korrigieren können.
- Dem Kind die Aufgabe abnehmen.
- Fortschritte des Kindes nicht beachten oder «klein» reden.
- Unsachlich bzw. persönlich abwertend kritisieren.



Verhandeln – Eine Einführung

Eltern und Kinder sind nicht immer der gleichen Auffassung, daher kommt es zwangsläufig zu Meinungsverschiedenheiten. Die Eltern sollten sich darin üben, mit ihren Kindern so zu verhandeln, dass Entscheidungen zusammen mit dem Kind getroffen werden.

Dieses Mitbestimmen hat den Vorteil, dass eine Eskalation an Aufregung, Verärgerung sowie wechselseitiger Kränkung vermieden werden. Hingegen werden durchdachte Lösungen bei / mit den Kindern gefördert. Dies fördert ihre Einsichtsfähigkeit und Problemlösefähigkeiten.



Verhandeln – günstige Voraussetzungen

Bei Kindern ist es sinnvoll, Entscheidungen zusammen mit dem Kind zu treffen. Dies setzt bei den Eltern voraus:

- Ein rationales Abwägen des eigenen Standpunktes.
- Das Sammeln von überzeugenden Argumenten gegenüber dem Kind.
- Das Vertreten dieser Argumentation gegenüber dem Kind.
- Ein aufgeschlossenes Interesse an den Gegenargumenten des Kindes.
- Bereitschaft, eigene Erziehungsnormen auf ihre Aktualität und Gültigkeit hin zu überprüfen und gegebenenfalls auch abzuändern.



Verhandeln – typische Themen

- Wie lange darf das Kind abends draussen spielen?
- Wie oft muss das Kind auf das jüngere Geschwisterkind aufpassen?
- Wie viel muss das Kind im Haushalt mithelfen?
- Darf das Kind teure Spielzeuge kaufen? Für wie viel Geld?
- Wie viel Taschengeld bekommt es?
- Wann muss das Kind schlafen gehen?
- Zusätzliche Themen?



Sackgeld

Nur wer Geld zur Verfügung hat, lernt damit umzugehen.

Wir empfehlen: Das Sackgeld nicht an Bedingungen zu knüpfen und nicht als Strafmittel zu benutzen; die Höhe der Geldsumme zusammen mit dem Kind abzumachen; nicht über die Ausgaben zu bestimmen, da das Sackgeld der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse (z. B. Süsses, Heftli, CD`s) dient. Das Kind soll lernen, sein Geld einzuteilen.

- 1. Schuljahr: Fr. 1.– pro Woche
- 2. Schuljahr: Fr. 2.– pro Woche
- 3. Schuljahr: Fr. 3.– pro Woche
- 4. Schuljahr: Fr. 4.– pro Woche
- 5. und 6. Schuljahr: Fr. 25.– bis 30.– pro Monat
- 7. und 8. Schuljahr: Fr. 30.– bis 40.– pro Monat
- 9. und 10. Schuljahr: Fr. 40.– bis 80.– pro Monat



Ausgangs-Zeiten

Bevor Sie Ihrem Kind den Ausgang erlauben, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten und treffen Sie Vereinbarungen:

- **Wohin gehst Du?**
- **Mit wem triffst Du dich?**
- **Wie kommst Du wieder nach Hause?**
- **Uhrzeit abmachen, wann das Kind zu Hause sein muss.**

Richtlinien für Ausgangszeiten:



1. – 4. Klasse (7-10 j.)

- unter der Woche 18:00 Uhr
- Wochenende und Ferien 19:00-20:00
- in der Nähe der Wohnumgebung

Bis 7. Klasse (10-13 j.)

- 20:00-21:00 unter der Woche
- am Wochenende 21:00-22:00

8. Klasse (14-j.)

- unter der Woche bis 21:00
- Freitag-, Samstagabend bis 22.30

9. Klasse (15-j.)

- 1x pro Woche bis 22.30
- Samstagabend 0.15

Im Winter jeweils um eine Stunde früher.

Wichtig:

- **Vereinbaren Sie klare Rückkehrzeiten und kontrollieren Sie, ob die Abmachungen eingehalten werden!**
- **Interessieren Sie sich für den Freundeskreis Ihres Kindes. Es ist wichtig, dass Sie wissen, mit wem es Umgang hat.**



Durchschnittliche Schlafdauer

- 1-4 Jahre 12 Stunden
- 5-6 Jahre 11.5 Stunden
- 7-9 Jahre 11 Stunden
- 10-11 Jahre 10.5 Stunden
- 12-13 Jahre 10 Stunden
- 14-18 Jahre 8.5 - 9 Stunden



Achtung: Jeder Mensch hat aber ein individuelles Schlafbedürfnis.

Wichtig:

Wichtig sind Regelmässigkeiten im Tagesablauf:

- Mahlzeiten
- Aufgaben
- Freizeit
- Zubettgehzeiten

Dabei können die einzelnen Wochentage auch unterschiedlich gestaltet sein.



Fernsehen: Regeln für einen sinnvollen Umgang

Kindergarten-/ Unterstufe Wann und wie lange?	Erst nach Kindergarten / Schule, nicht morgens, nicht über Mittag Kindergarten / Unterstufe: 1/2 – 1 Stunde, am besten nur eine Sendung pro Tag
Jugendliche Wann und wie lange?	bis zu 2 Stunden
Wo?	TV nicht im Kinderzimmer, da: <ul style="list-style-type: none"> • länger geschaut wird, • keine Kontrolle • von Aufgaben abgelenkt
Wie?	Kind soll erst fragen <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Auswahl der Sendung • Oft gemeinsam schauen und darüber sprechen • TV nach Sendung ausschalten
Folgen von übermässigem TV-Konsum Ab 3 Stunden täglich klare Hinweise auf negative Folgen:	<ul style="list-style-type: none"> • Zu wenig Bewegung → Übergewicht • Schlechtere Konzentration • Schlechtere Schulleistungen • Mehr Langeweile • Kind ist passiv statt aktiv
Zu beachten	TV ist als regelmässiger Babysitter ungeeignet!
Mögliche Alternativen zum Fernsehen:	Im Radio Kindersendungen hören, Märchen, Hörbücher, Bilderbücher anschauen, spielen, lesen.



3 Eckpfeiler im Umgang mit Kindern

Verständnis und Wertschätzung

- Feinfühligkeit: auf Signale der Kinde angemessen reagieren
- Akzeptanz und Achtung: das Kind respektvoll behandeln
- Emotionale Unterstützung: Aufmerksame Zuwendung und Hilfe

Fordern und Grenzen setzen

- Kindern entwicklungsgerechte Forderungen stellen
- Kindern entwicklungsangemessene Grenzen setzen
- Auf die Einhaltung der Grenzen bestehen

Autonomie: Eigenständigkeit (Freiheiten) gewähren

- Möglichkeiten bieten um eigene Erfahrungen zu sammeln
- Eigene Entscheidungen ermöglichen und Selbstverantwortung stärken



10 Leitsätze zur Erziehung

nach Steinberg, L. (2004). Ten principles of good parenting. Simon&Schuster, New York

1. Was Sie als Eltern tun, zählt.

2. Zu viel Liebe gibt es nicht.

3. Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes und behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt und Achtung.

4. Passen Sie Ihren Erziehungsstil Ihrem Kind an.

5. Stellen Sie Regeln auf und setzen Sie Grenzen.

6. Erklären Sie Ihre Regeln und Entscheidungen.

7. Seien Sie konsequent aber nicht stur.

8. Harte Strafen sind verboten, logische Konsequenzen sind jedoch nötig.

9. Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes.

10. Helfen Sie Ihrem Kind, damit es sich selbst helfen kann.



Rückmeldungen zum Training



Literatur

Der Kurs basiert auf:

Lauth, G. W. & Heubeck, B. (2006). *Kompetenztraining für Eltern sozial auffälliger Kinder (KES)*. Göttingen: Hogrefe.

Buchempfehlungen

Walg, M. & Lauth, G. W. (2014). *Erziehungsschwierigkeiten gemeinsam meistern*. Göttingen: Hogrefe.

Schneewind, K. A. & Böhmert, B. (2008). *Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen*. Bern: Hogrefe.

Auf Wiedersehen



Notizen



Notizen



Notizen

