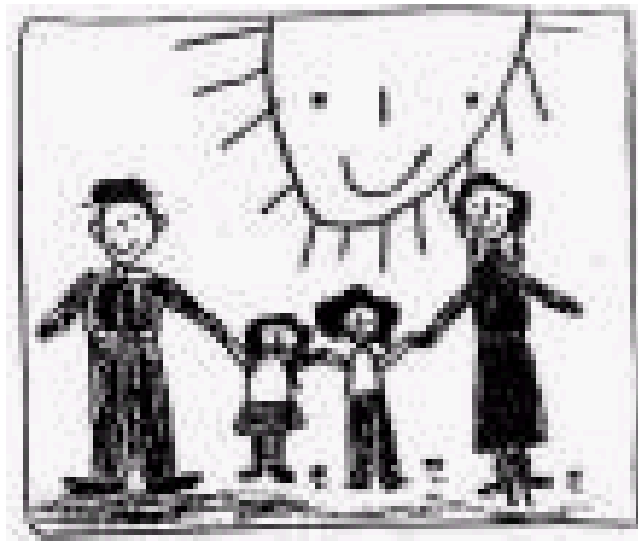


# **Tipps für Eltern im Umgang mit hyperkinetisch auffälligen Kindern/Jugendlichen**



# I. Allgemeines zu "Hyperkinetische Verhaltensauffälligkeiten"

Manche Kinder sind lebhafter als andere und jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Jeder weiß, dass es jüngeren Kindern schwerer fällt als älteren, sich ruhig zu verhalten oder ausdauernder bei einer Sache zu bleiben.

Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern verbessern sich mit dem Alter. Kinder mit hyperkinetischen Verhaltensauffälligkeiten unterscheiden sich jedoch von Kindern mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen in **Ausmaß** und **Stärke** der Probleme. Sie zeigen ausgeprägte Auffälligkeiten meist in folgenden drei Kernbereichen:

Sie fallen auf

➤ durch **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen**

Den Kindern fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit dauerhaft auf die Bearbeitung einer Aufgabe zu richten. Die Kinder sind leicht ablenkbar, Aufgaben werden vorzeitig abgebrochen und Tätigkeiten werden nicht beendet. Dies wird vor allem bei Beschäftigungen beobachtet, die eine geistige Anstrengung verlangen.

➤ durch **impulsives Verhalten**

Betroffene Kinder neigen dazu, plötzlich und unüberlegt zu handeln. Sie folgen ihren ersten Ideen und Handlungsimpulsen und bedenken überhaupt nicht deren Folgen. Die Kinder sind kaum in der Lage, Bedürfnisse aufzuschieben und abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Wenn sie etwas haben wollen, dann muss es sofort sein. Sie platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind und unterbrechen andere häufig.

➤ durch eine **ausgeprägte körperliche Unruhe**

Die Kinder fallen durch ihre extreme Ruhelosigkeit und durch ihr ständiges Zappeln auf. Diese Auffälligkeit tritt besonders in Situationen auf, die relative Ruhe verlangen.

Diese Verhaltensauffälligkeiten können verschiedenste **Ursachen** haben:

- Primärursachen (organisch bedingt): Störungen im Hirnstoffwechsel, Folgen von Hirnschädigungen, Vererbung
- Sekundärursachen (psychisch/sozial bedingt): Belastungen durch besondere Aufgabenstellungen/Erlebnisse, Beeinträchtigungen durch familiäre Spannungen, lärmexponierte Umgebung, schwierige Entwicklungsphasen

Es gibt eine große Variationsbreite im Schweregrad der genannten Probleme.

**Von einer tatsächlichen "Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung" (ADHS) im engeren Sinne ist nur in seltenen Fällen (ca. 5%) zu sprechen!**

Bei der Mehrzahl der Kinder sind die Probleme weniger stark ausgeprägt und sie treten auch nicht in allen Situationen und Lebensbereichen (Familie, Schule, Freizeit) gleichermaßen auf bzw. können sich diese Kinder auch manchmal über einen längeren Zeitraum unauffällig verhalten. Der Übergang von normalem zu auffälligem Verhalten ist fließend.

## II. Grundlegende Regeln bzw. Tipps im Umgang mit betroffenen Kindern/Jugendlichen

Mit den kleinen oder aber auch größeren Wirbelwinden klar zu kommen, raubt den Eltern manchmal den letzten Nerv.

Die vorliegende Schrift soll hierzu eine Hilfestellung für die Erziehung von Kindern und Jugendlichen mit Konzentrationsschwächen und/oder hyperkinetischen Verhaltensauffälligkeiten geben.

### 1. Jede Reizüberflutung vermeiden

Uns mag es oft so erscheinen, dass diese Kinder ihre Umwelt tyrannisieren, aber oft ist es auch umgekehrt. Hyperaktive und aufmerksamkeitsgestörte Kinder/Jugendliche sind sehr reizempfindsam, die Umwelt wirkt für sie dann oft bedrohlich, weil die vielen Reize nicht verarbeitet werden können. Es ist daher wichtig, für eine Übersichtlichkeit der Tagesgestaltung zu sorgen, für eine Konstanz der Bedingungen, für eine stützende Ordnung im Tagesablauf und in der Erledigung von Aufgaben. Hierzu ist eine möglichst reizarme **Arbeitsplatzgestaltung** von besonderer Wichtigkeit:

- Der Arbeitsplatz sollte ein Mindestmaß an Ruhe ausstrahlen, d.h. nicht vor einem Fenster liegen, das den Blick auf eine verkehrsreiche Straße oder einen Spielplatz freigibt.
- Müssen mehrere Kinder gleichzeitig in einem Raum ihre Hausaufgaben erledigen, so sollte jedes Kind einen eigenen Arbeitsplatz besitzen. Dieser sollte sich in ausreichender Entfernung vom Arbeitsplatz des anderen Kindes befinden.
- Weiters ist eine Aufteilung in Arbeits- und Spielbereich wichtig. Spiel- und Bastelmaterialien gehören nicht auf oder neben den Arbeitsplatz. Der Blick beim Arbeiten sollte auch nicht durch zu viele unruhige Bilder abgelenkt werden.
- Die für die Arbeit notwendigen Dinge sollten sich immer in Griffnähe befinden. Das Arbeitsmaterial sollte an einem festen Platz stehen, damit unnötiges Suchen verhindert wird.
- Die Arbeitsplatte selbst sollte groß genug sein.
- Sorgen Sie für eine optimale Beleuchtung des Arbeitsplatzes! Zu wenig Licht strengt die Augen Ihres Kindes unnötig an.
- Raumtemperatur: es versteht sich von selbst, dass sowohl kalte als auch zu warme Räume die Konzentrationsleistung negativ beeinflussen.

Betroffene Kinder/Jugendliche sind selber kaum in der Lage, Ordnung in das tägliche Chaos zu bringen. Zeigen und helfen Sie Ihrem Kind, wie man Dinge strukturiert, große Aufgaben in kleine zerlegt. Wichtig sind klare Zeit- und Aufgabenpläne, transparente Regeln und Hinweise zum Zeitablauf. Neben einem klaren (zeitlichen) Ablauf bzgl. Schlafen, Essen, Ruhe- und Freizeiten ist bei Kindern und Jugendlichen mit einer Konzentrationsproblematik bzw. Hyperaktivität insbesondere ein klarer Ablauf und eine strukturierte Gestaltung/Planung der Hausübungssituation von enormer Wichtigkeit:

## 2. Strukturierung der Hausaufgabensituation

- Erinnern Sie Ihr Kind zur festgesetzten Zeit *einmal* daran, mit den Hausaufgaben zu beginnen.
- Befolgt das Kind diese Aufforderung, d.h. es begibt sich an den Arbeitsplatz, so loben Sie es auf jeden Fall, auch dann, wenn es lange gedauert hat.
- Befolgt das Kind diese Aufforderung nicht, wiederholen Sie diese Aufforderung höchstens einmal. Beachten Sie das Kind dann nicht, d.h. sprechen Sie nicht mit ihm so lange, bis es die Aufforderung befolgt.
- Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es überhaupt arbeitet, auch wenn es Fehler macht. Gewöhnen Sie sich daran, das Positive zu sehen.
- Geben Sie keine Strafen, wie z.B. Kritik, wenn etwas zu langsam geht, dass er (sie) alles falsch macht. Sagen Sie nicht "na endlich" oder "es wird Zeit", wenn er (sie) etwas richtig macht.
- Ignorieren Sie provokierende Fragen, das Reden über andere Dinge, schlechte Haltung und mangelnde Schönschrift.
- Unterlassen Sie selbst auch alles überflüssige Reden.
- Achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie mit ihrem Kind arbeiten, in dieser Zeit von Geschwistern oder anderen Personen möglichst nicht betreten wird.

Da hyperaktive und aufmerksamkeitsgestörte Kinder/Jugendliche sehr leicht überfordert sind, ist es wichtig, öfters Pausen zu machen! Lieber kleine Einheiten und diese dafür relativ entspannt, ruhig und konzentriert.

Neben einer reizarmen Arbeitsplatzgestaltung und einem gut strukturierten Tagesablauf - insbesondere was die Hausübungssituation betrifft - ist auch Ihre Einstellung und Haltung dem Kind gegenüber ein konzentrationsfördernder Faktor:

## 3. Ermutigungen/Belohnungen - sich wieder mögen lernen

Wenn Sie an Ihren Arbeitsplatz denken, werden Sie sicher dort auch die Erfahrung gemacht haben, dass eine Arbeit immer dann Spaß macht, wenn Sie mit der Arbeit angenehme Gefühle oder Erlebnisse verbinden. Wenn wir etwas angenehm erleben, führen wir es gerne wieder aus, wiederholen es also häufiger.

Wenn Sie oder das Kind sicher sind, dass Ihre Tätigkeit häufig von Erfolg gekrönt wird, dann werden Sie bei dieser viel seltener das Gefühl der Unsicherheit oder Angst haben. Vielmehr wird diese Tätigkeit Ihnen Spaß bereiten und Sie werden daher auch konzentrierter arbeiten.

**Für Eltern konzentrationschwacher bzw. hyperaktiver Kinder/Jugendliche bedeutet dies, dass es sehr wichtig ist, in der Erziehung zu ermutigen, dem Kind das Gefühl zu geben, dass es etwas geleistet hat.**

**Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann Ihr Kind nur bekommen, wenn es immer neue erfolgreiche Erfahrungen machen darf!**

Bestrafung schafft meist mehr und neue Probleme als durch diese gelöst werden.

Es gibt zwei Arten von Bestrafung:

- (1) das Einsetzen unangenehmer Maßnahmen, wie Schlagen, Schimpfen, Einsperren, Drohen
- (2) das Wegnehmen von angenehmen Dingen, wie z.B. nicht mehr mit dem Bestraften sprechen, keine Hilfen mehr geben, Fernsehverbot, Spielverbot und Taschengeldabzug.

Unerwünschtes Verhalten wird durch Bestrafung oder Androhung von Strafe schnell unterdrückt, **es wird jedoch nicht dauerhaft beseitigt.**

Beispiel: Klaus guckt wieder aus dem Fenster als seine Mutter das Zimmer verlassen hat. Er arbeitet nur dann, wenn seine Mutter in der Nähe ist.

**Es wird also nicht unerwünschtes Verhalten verlernt, sondern es wird gelernt dieses Verhalten nur noch zu zeigen, wenn der Bestrafende nicht in der Nähe ist!**

Die Anwendung von Bestrafung als Erziehungsmittel hat negative Folgen:

- Strafe löst beim Kind Angst aus. Diese Angst kann sich auch auf die Leistungssituation in der Schule auswirken.
- Das Kind lernt, dass der Stärkere sich durchsetzt und wird dieses Verhalten bei Schwächeren auch zeigen.

Lernen durch **Belohnung** hingegen bietet den Vorteil, dass die Eltern-Kind-Beziehung sich nicht verschlechtert und ihr Kind das von Ihnen als positiv angesehene Verhalten lernt!

## 4. Raus aus dem Teufelskreis

Viele Familien geraten bei der Erziehung ihrer Kinder in einen so genannten "Teufelskreis". Je mehr Verhaltensprobleme Kinder haben, desto häufiger finden sich Familien in diesem Teufelskreis wieder. Im Folgenden wird dieser Teufelskreis zunächst erklärt und anschließend eine Vorstellung davon gegeben, wie man aus diesem Teufelskreis wieder ausbrechen kann.

### a) Die Eltern stellen dem Kind eine Aufforderung

Das Kind kann diese Aufforderung befolgen oder auch nicht befolgen. Wenn das Kind tut, was die Eltern gesagt haben, dann achten die meisten Eltern nicht weiter auf ihr Kind. Wenn das Kind der Aufforderung nicht nachkommt, dann beginnt die nächste Stufe des Teufelskreises:

### b) Die Eltern wiederholen ihre Aufforderung

Dies kann je nach Familie fünf- bis zehnmal oder auch noch häufiger erfolgen. In der Regel werden die Eltern bei jeder Wiederholung immer ärgerlicher und die Stimme wird immer lauter und gereizter. Wenn das Kind jetzt tut, was die Eltern sagen, wenden sich die Eltern - meist sehr ärgerlich und wütend - wieder anderen Beschäftigungen zu. Tut das Kind immer noch nicht, was die Eltern sagen, dann geht der Teufelskreis weiter:

### c) Eltern drohen

Meist wissen die Eltern dann an dieser Stelle nicht weiter. Sie haben nun zwei Möglichkeiten zu reagieren:

- sie geben nach und fordern von ihrem Kind nicht mehr das, was sie eigentlich wollten oder
- sie reagieren zunehmend aggressiv auf das Nicht-Hören ihres Kindes.

In diesem Teufelskreis macht das Kind vielfältige ungünstige Erfahrungen, die eher dazu beitragen, dass die Verhaltensprobleme weiter zunehmen:

- Das Kind macht die Erfahrung, dass es die "Nörgeleien" der Eltern nur lange genug aushalten muss, um doch nicht das tun zu müssen, was es tun sollte und dass die Drohungen der Eltern meist nicht ernst zu nehmen sind → die Eltern erziehen ihr Kind dazu, immer häufiger "nein" zu sagen!
- Die Eltern bieten ihm ein aggressives Modell! Das Kind bekommt vorgelebt, dass gutes Zureden und auch Drohungen oft nichts nutzen, sondern im Endeffekt nur der körperlich Stärkere gewinnt!
- Auch wenn das Kind zu irgendeinem Zeitpunkt das tut, was die Eltern gesagt haben, macht es doch häufig die Erfahrung, dass sein angemessenes oder weniger problematisches Verhalten gar nicht weiter beachtet wird. Diese Erfahrung wird dazu führen, dass das Kind in Zukunft eher seltener das tut, was die Eltern sagen, positive Erfahrungen werden immer mehr in den Hintergrund treten!

### **Schritt für Schritt aus diesem Teufelskreis ausbrechen:**

**(a) Sorgen Sie dafür, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wieder vermehrt positive Erfahrungen machen können!**

In Familien mit schwierigen Kindern haben Eltern häufig das Gefühl, dass sie ihr Kind fast nur noch ermahnen, begrenzen und bestrafen müssen. Negative Erfahrungen mit dem Kind nehmen überhand und es gibt kaum noch schöne Erlebnisse miteinander. Das kann sich so weit steigern, dass Eltern und Kinder nur noch das sehen, was danebengeht und die guten Erfahrungen, die es auch noch gibt, aus den Augen verlieren. Es geht nicht darum, die Probleme, die da sind, schönzureden. Es geht vielmehr darum, die vielleicht einseitige negative Sichtweise ein wenig zu korrigieren, denn neben den ganzen Problemen gibt es immer noch Dinge, die Ihr Kind gut macht und die Sie an ihm mögen, auch wenn es sich um Kleinigkeiten oder "Selbstverständlichkeiten" handelt (z.B. ist morgens gut gelaunt und begrüßt mich freudig, zieht schmutzige Schuhe aus,...). Zeigen Sie auch Ihrem Kind, wenn Sie etwas gut finden. Es müssen keine "Lobgesänge" sein, es genügt, wenn Sie ihm z.B. ermunternd zunicken.

**(b) Stellen Sie eindeutige Regeln auf und geben Sie Ihrem Kind wirkungsvolle Aufforderungen! siehe Punkt 5+6**

**(c) Positive Konsequenzen kommen vor negativen Konsequenzen!**

**(d) Positive und negative Konsequenzen müssen unmittelbar erfolgen!**

Viele Eltern geraten deshalb immer tiefer in den Teufelskreis, weil sie Aufforderungen geben, ohne jedoch auf deren Einhaltung zu achten. Es ist aber sehr wichtig, dass die Konsequenzen auf das Befolgen oder das Missachten von Regeln *sofort* erfolgen und dass sie *immer* erfolgen!

**(e) Verlangen Sie nicht zu viel von Ihrem Kind und von sich selbst!**

Es wird Ihrem Kind sicher nicht gelingen, immer alle Regeln und Aufforderungen zu befolgen. Sie dürfen daher nicht enttäuscht sein, wenn Probleme immer wieder einmal auftauchen. Haben Sie Geduld!

**(f) Verschaffen Sie sich und Ihrem Kind Auszeiten!**

Falls eine problematische Situation zu eskalieren droht und Sie das Gefühl haben, diese nicht mehr kontrollieren zu können, dann ist es hilfreich, eine räumliche Distanz, eine sogenannte "Auszeit" zwischen dem Kind und Ihnen zu schaffen. Dadurch haben beide Parteien die Möglichkeit, emotional wieder ruhiger zu werden. Das klare Denken und Handeln fällt dann wieder leichter.

## **5. (Familien)Regeln formulieren und einhalten**

Regeln und Grenzen in vernünftiger Weise zu setzen ist bei der Erziehung sehr wichtig. Kinder brauchen Regeln, denn Regeln geben Halt, Orientierung und Sicherheit. Klare Regeln und Grenzen sind vor allem bei Kindern mit hyperkinetischen Verhaltensproblemen wichtig. Das kann Ihnen dabei helfen:

**a) Unterscheiden Sie zwischen Regeln/Aufforderungen und Bitten**

Wenn Sie Regeln erstellen oder Aufforderungen geben, dann ist es dem Kind nicht freigestellt zu entscheiden, ob es sich daran hält oder nicht. Wenn es sich nicht daran hält, dann müssen Konsequenzen erfolgen. Wenn Sie dagegen Ihr Kind um etwas bitten, dann darf es selbst entscheiden, ob es die Bitte erfüllt oder nicht und Sie müssen seine Entscheidung akzeptieren.

**b) Erstellen Sie eine Liste der Regeln, die Sie für wichtig halten bzw. die in letzter Zeit zu Auseinandersetzungen führten**

Beispiele für Familienregeln:

- (morgens) Mein Kind soll bis 7.30 Uhr gewaschen und angezogen sein
- (mittags) Mein Kind soll unmittelbar von der Schule nach Hause kommen
- (abends) Mein Kind soll spätestens um 20.30 Uhr das Licht ausmachen
- (allgemein) Mein Kind räumt einmal in der Woche sein Zimmer gründlich auf

**c) Können Sie für die Einhaltung der Regeln sorgen? Sind Sie bereit, Konsequenzen folgen zu lassen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?**

Häufig werden von Eltern Regeln festgelegt und Aufforderungen gestellt, ohne dass die Eltern hinreichend darauf achten, dass sie auch eingehalten werden.

Dadurch lernt das Kind jedoch, dass Regeln eigentlich nicht ernst zu nehmen sind.

Stellen Sie daher nur Regeln auf, wenn Sie bereit und in der Lage sind, auch auf deren Einhaltung zu bestehen. Stellen Sie daher lieber weniger Regeln auf, auf deren Einhaltung Sie dann aber auch achten!

**d) Gehen Sie mit Ihrer Familie/Ihrem Kind die Regeln gemeinsam durch und erklären Sie Ihm, warum die Regeln wichtig sind**

Planen Sie einen "Familienrat", in dem Sie in Ruhe dem Kind bzw. den Kindern erklären, warum bestimmte Regeln in einer Familie wichtig und sinnvoll sind.

Lassen Sie dem Kind dazu Stellung nehmen und nehmen Sie dessen Meinung ernst.

Legen Sie am Ende jedoch die Regeln fest und machen Sie deutlich, dass Ihnen die Einhaltung dieser Regeln wichtig ist und diese akzeptiert werden müssen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie auch über Ausnahmen der Regeln. Wichtig ist auch, dass Sie und Ihr Partner sich über diese Regeln einig sind! Übertragen Sie schließlich die wichtigsten Regeln auf ein Blatt, das Sie dann an einer zentralen Stelle in der Wohnung (z.B. Küchentüre) aufhängen.

## 6. Wirkungsvolle Aufforderungen geben

Ganz häufig stellen Eltern Aufforderungen, ohne darauf zu achten, wie sie die Aufforderungen stellen. Meist rufen sie etwas "in den Raum hinein" oder dem Kind hinterher. Es hat sich aber gezeigt, dass Kinder schon dann Aufforderungen eher beachten und Grenzen häufiger einhalten, wenn die Eltern die Art und Weise verändern, in der sie Aufforderungen stellen und Verbote aussprechen.

Die folgenden Verhaltensregeln können Ihnen helfen, Aufforderungen wirkungsvoller zu stellen:

- a) **Stellen Sie nur dann Aufforderungen, wenn Sie bereit sind, sie auch durchzusetzen**  
Oft geben Eltern ihren Kindern viel zu viele Aufforderungen und achten nicht darauf, dass sie auch eingehalten werden. Kinder machen dann die Erfahrung, dass Aufforderungen gar nicht so wichtig zu nehmen sind.
- b) **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind aufmerksam ist, wenn Sie die Aufforderung geben**  
Gehen Sie zu Ihrem Kind, gehen Sie auf seine Höhe herunter und halten Sie Blickkontakt zu Ihrem Kind.
- c) **Äußern Sie die Aufforderung eindeutig und nicht als Bitte**  
Ihr Kind sollte erkennen, dass es ihm nicht freisteht, ob es der Aufforderung Folge leistet oder nicht.
- d) **Geben Sie immer nur *eine* Aufforderung**  
Die meisten Kinder sind nur in der Lage, eine oder höchstens zwei Aufforderungen zu behalten. Wenn es sich um eine umfangreiche Aufgabe handelt, zerlegen Sie diese in kleinere Schritte, die Ihr Kind hintereinander erledigen kann. Bei jüngeren oder sehr aufmerksamkeitschwachen Kindern kann es auch sinnvoll sein, dass Sie die Aufforderung vom Kind wiederholen lassen.
- e) **Überprüfen Sie, ob Ihr Kind der Aufforderung nachkommt**  
Kommt Ihr Kind der Aufforderung nicht nach, dann wiederholen Sie diese noch einmal eindringlicher. Diese zweite Aufforderung sollte dann von Ihrem Kind auf jeden Fall noch einmal wiederholt werden. Andernfalls hat eine Konsequenz zu folgen.  
Loben Sie jedenfalls Ihr Kind, sobald es eine Aufforderung befolgt und zwar sofort!

## 7. Seien Sie konsequent, wenn Ihr Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt!

Es ist wichtig, auf Regelverstöße des Kindes regelmäßig und angemessen zu reagieren. Es kommt vor, dass Eltern manchmal keine Konsequenz auf das Verhaltensproblem folgen lassen und zu einem anderen Zeitpunkt auf dasselbe Problem sehr streng reagieren. Häufig drohen Eltern auch Konsequenzen an, die sie dann gar nicht oder nur teilweise umsetzen. Folgende Punkte sollten Ihnen dabei helfen, auf die Verhaltensprobleme Ihres Kindes mit negativen Konsequenzen zu reagieren und diese regelmäßig durchzuführen:

- a) **Loben Sie Ihr Kind, wenn es Aufforderungen und Regeln einhält**  
Wenn Sie auf unangemessenes Verhalten mit negativen Konsequenzen reagieren, dann dürfen Sie auch nicht vergessen, positives Verhalten auch entsprechend anzuerkennen. Nur dadurch kann sich das gewünschte Verhalten wirklich festigen.



**b) Achten Sie bei der Auswahl negativer Konsequenzen darauf, dass sie auch durchführbar sind**

Beachten Sie dabei verschiedene Formen von negativen Konsequenzen:

- *Wiedergutmachung*: der Schaden, der durch das Problemverhalten entstanden ist, muss wiedergutmacht werden
- *Ausschluss aus der Situation*: das Kind wird kurzzeitig aus der Situation ausgeschlossen, in der sich das Problemverhalten entwickelt hat (das Kind verlässt z.B. das Zimmer, in dem es den Bruder ärgert)
- *Entzug von Privilegien*: dem Kind werden Dinge entzogen, die es besonders gerne mag oder besonders gerne hat (das Kind darf z.B. seinen Freund nicht besuchen, bevor die Hausaufgaben fertig sind)

**c) Führen Sie keine langen Diskussionen mit Ihrem Kind!**

Ihr Kind sollte zwar die Möglichkeit haben, sich zu der Situation zu äußern, um Missverständnisse und Ungerechtigkeiten zu vermeiden, lassen Sie sich jedoch nicht auf Grundsatzdiskussionen um die Regel selbst ein!

## **8. Spielerisch das Verhalten verändern - der Punkte-Plan**

Manchmal genügt es nicht, das Kind durch Lob zu motivieren, damit es seine Aufgaben erfüllt und Regeln oder Aufforderungen befolgt. Vor allem dann nicht, wenn sich das problematische Verhalten schon sehr lange entwickelt hat und daher sehr stabil ist. Eine mögliche Hilfe, die sich hierzu dann häufig als erfolgreich beweist, ist der sogenannte Punkte-Plan. Dabei bekommt Ihr Kind regelmäßig Punkte, wenn es ein bestimmtes erwünschtes Verhalten zeigt. Diese Punkte kann es später in Belohnungen eintauschen.

Der Punkte-Plan im Detail:

**a) Beschreiben Sie, wie das erwünschte Verhalten in einer problematischen Situation aussehen müsste**

Dies sollte möglichst genau erfolgen: z.B. "Zur vereinbarten Hausübungszeit (z.B. immer eine halbe Stunde nach dem Mittagessen) setzt sich das Kind selbständig an seinen Arbeitsplatz und räumt die nötigen Hefte auf den Tisch".

**b) Bestimmen Sie mit Ihrem Kind die Verhaltensweisen, für die es einen Punkt gibt**

In dem genannten Beispiel könnte das Kind einen Punkt bekommen, wenn es schließlich vor seinen aufgeschlagenen Büchern sitzt. Es hat sich aber oft als wirkungsvoller herausgestellt - vor allem dann, wenn es sich um ein sehr schwerwiegendes Problem handelt, das Kind zunächst schon dann zu belohnen, wenn *Teile* seines Verhaltens unproblematisch sind. So könnte es z.B. schon dann einen Punkt bekommen, wenn es ohne Aufforderung von Ihnen sich an die vereinbarte Hausübungszeit hält.

**c) Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Belohnung es für welche Anzahl von Punkten bekommt**

Wichtig sind kleinere Belohnungen, die häufiger gegeben werden können.

Denken Sie dabei nicht nur an materielle Dinge, sondern vor allem an Vergünstigungen und gemeinsame Aktivitäten, wie mit dem Vater Fußballspielen, etwas länger aufbleiben dürfen, ins Kino gehen etc.

Besprechen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viele Punkte es für die einzelnen Belohnungen eintauschen muss. So z.B. könnte es für fünf Punkte eine "kleine" Belohnung, wie einmal eine halbe Stunde länger aufbleiben zu dürfen, geben. Für beispielsweise zwanzig Punkte könnte dann einmal eine "größere" Belohnung vereinbart werden, wie z.B. schwimmen gehen.

**d) Geben Sie die Punkte sofort, nachdem sich Ihr Kind unproblematisch verhalten hat**

Wenn es keinen Punkt erhalten hat, dann erklären Sie ihm in neutralem Ton kurz, warum es nun keinen Punkt erhalten hat.

Einmal "verdiente" Punkte dürfen auf keinen Fall wieder weggenommen werden.

Wichtig ist, dass die Punkte, die in einer Farbe auf ein Blatt gemalt werden, für das Kind gut ersichtlich sind. So könnte der Punkte-Plan z.B. an der Kinderzimmertür befestigt werden.

**e) Beendigung des Punkte-Planes**

Die meisten Punkte-Pläne verlieren mit der Zeit (meist 3-4 Wochen) an Attraktivität. Die Kinder vergessen, ihre Punkte einzutauschen, die Eltern vergessen, die Punkte zu vergeben; der Punkte-Plan "schläft" sozusagen ein. Diese Entwicklung ist erwünscht, wenn das problematische Verhalten nur noch selten oder überhaupt nicht mehr auftritt. Wichtig ist aber, dass Sie weiterhin Ihr Kind dafür loben, dass es sich in der Situation unproblematisch verhält und Sie ihm Ihre Freude darüber zeigen. Ansonsten schleichen sich die "alten" Verhaltensmuster wieder ein.

## **9. Sinnvolle Ventile für die Überaktivität finden**

Schränken Sie Ihr Kind nicht ein, ermöglichen Sie ihm viele soziale Kontakte zu Gleichaltrigen, etwa in außerschulischen Aktivitäten, Sportvereinen, Musikschule etc. Dies fördert die Integration in ein stabiles soziales Netz und hilft, den Bewegungsdrang Ihres Kindes abzubauen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind Judo (oder bei Nichtgefallen eine andere Kampfsportart) zu erlernen. Aber auch Geräteturnen, Tennis, Fußball sowie Jogging, Schwimmen, Radfahren etc. helfen den Kindern/Jugendlichen mit ihrer motorischen Unruhe besser hauszuhalten. Versuchen Sie, Begabungen Ihres Kindes zu erkennen und fördern Sie diese konsequent (musische, gestalterische, sportliche oder wissenschaftliche Begabungen). Sie ermöglichen damit Ihrem Kind Erfolgserlebnisse, die es für den Aufbau von Selbstvertrauen dringend braucht.

## **10. Wenn gar nichts mehr geht...**

Kommt es wirklich mal zu einer Situation, in der nichts mehr geht, was auch sehr wahrscheinlich ist, dann hilft oft nur eine räumliche Distanz zwischen sich und dem Kind. Schaffen Sie eine Auszeit für beide Parteien! Sobald sich das Kind aber wieder beruhigt hat, wieder reinholen.

Schaffen Sie für sich selbst auch immer wieder genügend Auszeiten. Sorgen Sie für ausreichende Freizeit- und Sozialaktivitäten als Ausgleich.

### III. Literaturhinweise

- **Döpfner, M., Schürmann, S. & Lehmkuhl, G. (2000): Wackelpeter & Trotzkopf (2. Aufl.). Weinheim: Belz.**
- Lauth, G.W. & Schlottke, P. F. (2002): Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern (5. Aufl.). Weinheim: Belz.
- Internet: <http://www.schulratgeber.de>