© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

PEP-Memo

Memo

Regeln und Aufforderungen

Regeln in Familien sind wichtig, weil …

- sie Orientierung, Sicherheit und Halt bieten (Fels in der Brandung),
- grenzenlose Freiheit Kinder überfordert,
- Eltern Verantwortung tragen.

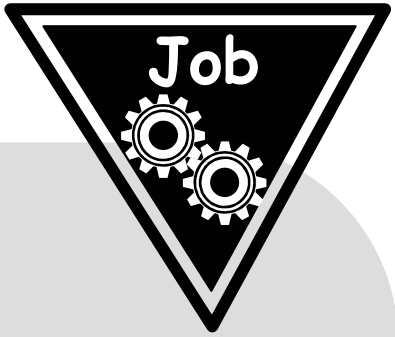
Bei Problemverhalten von Kindern:

1. Regel bestimmen!
2. Regel für sich begründen!
3. Regel eindeutig formulieren!

Sie stellen wirkungsvolle Aufforderungen:

1. Bereit, diese auch durchzusetzen?
2. Kind aufmerksam?
3. Nur eine Aufforderung gegeben?
4. Aufforderung nicht als Frage / Bitte gestellt?
5. Kind Aufforderung wiederholen lassen!
6. Kind Aufforderung nachgekommen?

© Hogrefe Verlag 2006



Ihre Erfahrungen seit dem letzten PEP-Termin . . .

1. Ihre **Protokolle** „Schöne Situationen“ und „Probleme“.

2. Ihr **Protokoll** „Regeln und wirkungsvolle Aufforderungen“.

© Hogrefe Verlag 2006

PEP-Thema

Gut so!
Positive Konsequenzen

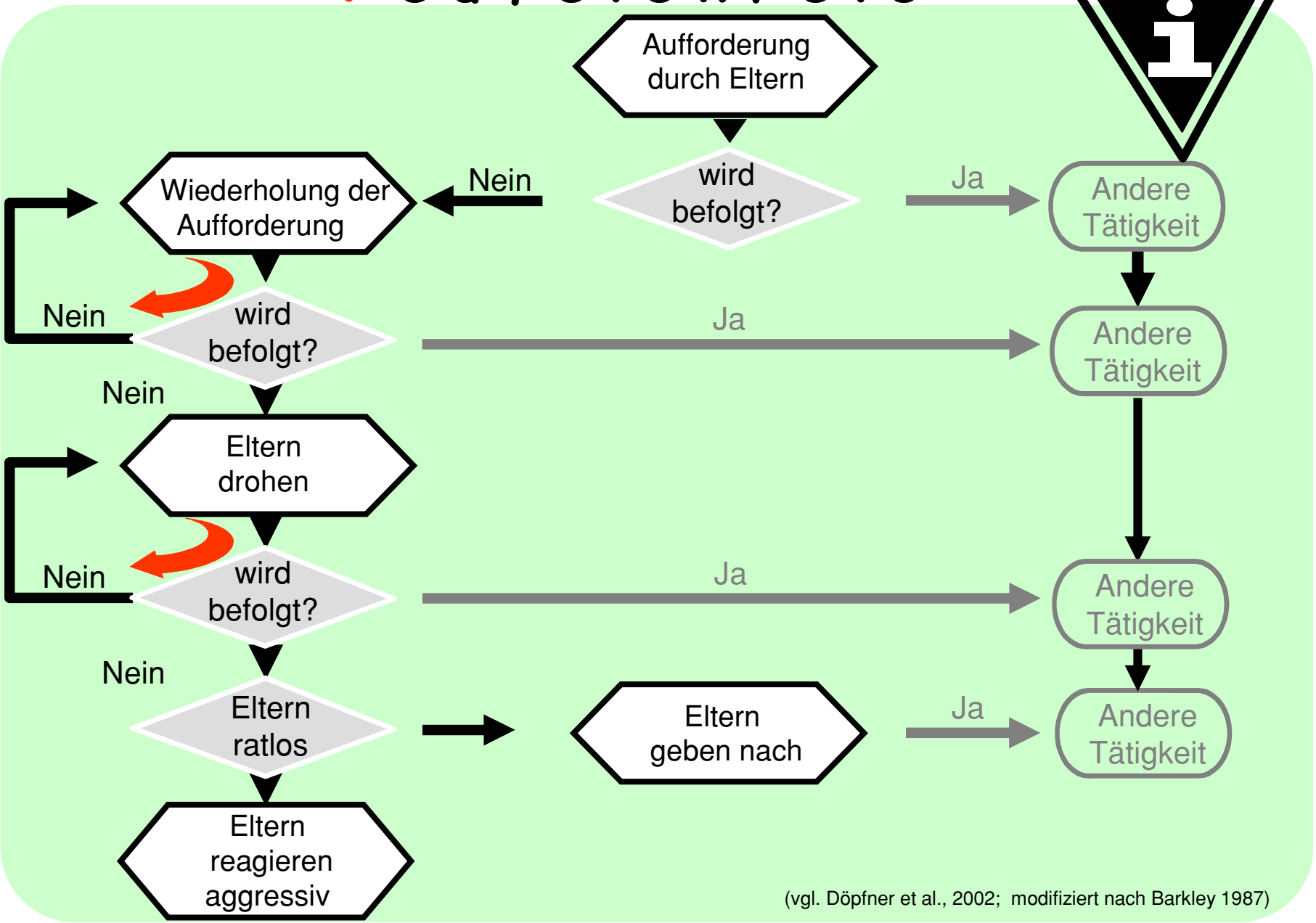
Info

- Was sind positive Konsequenzen?
- Warum sind positive Konsequenzen wichtig?
- Was ist eine „Punkteschlange“?

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

Teufelskreis



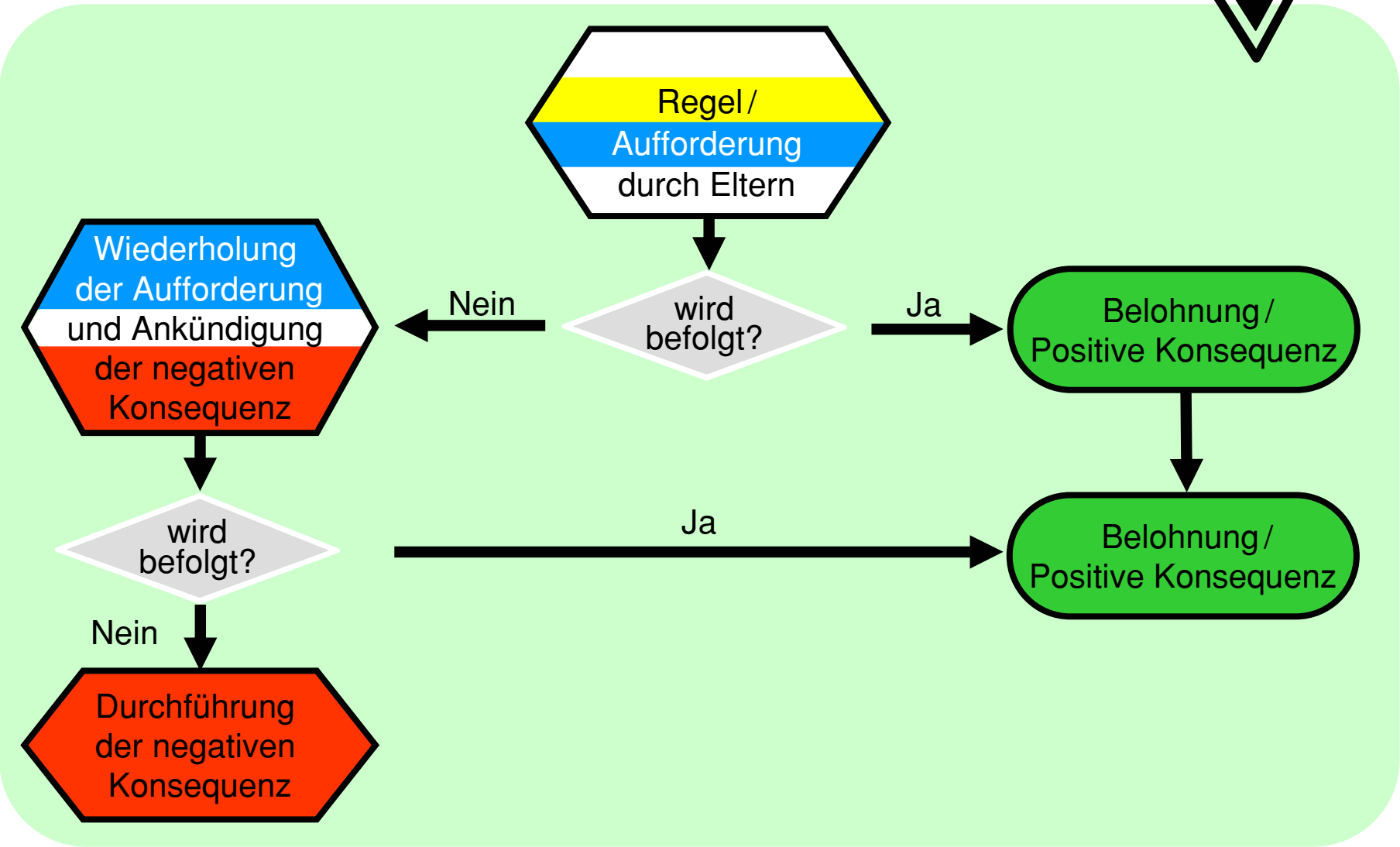
(vgl. Döpfner et al., 2002; modifiziert nach Barkley 1987)

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

Ausstieg aus dem Teufelskreis

Info



© Hogrefe Verlag 2006

Die erweiterte Ampel

Info

- Regeln aufstellen
- Wirkungsvolle Aufforderungen geben
- Positive Konsequenzen, wenn Aufforderungen befolgt werden
- Negative Konsequenzen, wenn Aufforderungen nicht befolgt werden

© Hogrefe Verlag 2006

Grundregeln

zum Ausstieg aus dem Teufelskreis

Plan

1. Basis I Stärken Sie die positive Beziehung zum Kind, z. B. durch eine „Gemeinsame Spielzeit“.
2. Basis II Sparen Sie Energie. Achten Sie darauf, dass Sie außerdem feste Zeiten der Entspannung bzw. des Auftankens für sich in den Alltag einbauen.
3. Stellen Sie eindeutige Regeln auf und geben Sie dem Kind wirkungsvolle Aufforderungen.
4. Positive Konsequenzen, wenn Aufforderungen befolgt werden.
5.
6.

© Hogrefe Verlag 2006

Positive Konsequenzen

Info

Eigenschaften:

- durchführbar
- erfolgen sofort
- erfolgen regelmäßig

Verschiedene Formen:

- positive Aufmerksamkeit
- Loben
- Gemeinsames Tun
- Privilegien
- Materielle Belohnung

© Hogrefe Verlag 2006

Positive Konsequenzen

Info

sind hilfreich, . . .

- weil sie am Positiven ansetzen und damit den Blickwinkel verändern (Perspektivwechsel)
- weil sie Lernen zum Ziel haben und damit auch eine langfristige Wirkung
- weil sie bei manchen Problemen Voraussetzung für zusätzliche negative Konsequenzen sind
  (Genaueres dazu in der kommenden Sitzung).

© Hogrefe Verlag 2006

Positive Konsequenzen

Info

sind so wichtig, weil ...

häufiges Loben die positive Beziehung zum Kind stärkt

Was positive Folgen hat,
tun wir öfter & machen wir gut

Lob macht uns stark

© Hogrefe Verlag 2006

BLITZUMFRAGE

Wie sehen Sie das?

Halten Sie das für richtig / wichtig?

Wie sind Ihre Erfahrungen?

© Hogrefe Verlag 2006

Loben, aber richtig

Plan

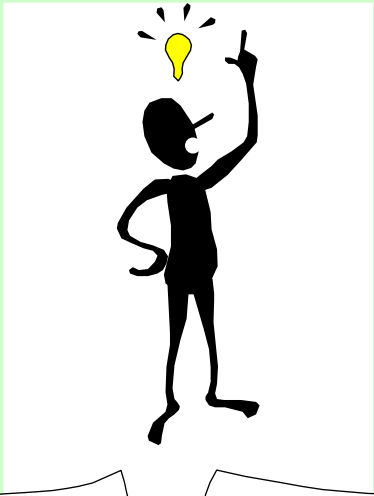
Beispiele:

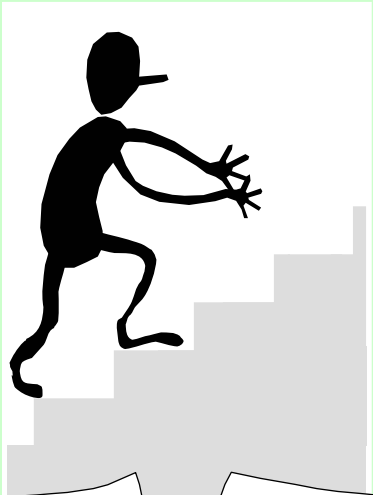
- Schenken Sie dem Kind Aufmerksamkeit, wenn es von sich aus auf Sie zu kommt (etwas fragt, zeigen will), auch wenn es nur eine sehr kurze Zeit sein kann.
- Klopfen Sie dem Kind auf die Schulter.
- Streichen Sie dem Kind über das Haar.
- Sagen Sie einfach „Danke“!
- Sagen Sie dem Kind, dass Sie nun gemeinsam etwas Schönes tun, weil es sich so positiv verhalten hat.
  Auch eine zusätzliche „Gemeinsame Spielzeit“ kann eine Belohnung sein.
- Im Einzelfall kann auch materielle Belohnung sinnvoll sein.

© Hogrefe Verlag 2006

Worauf sollten Sie achten?

Info





Planen & Handeln

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

Vorbereitung!

Plan

Positive Konsequenzen

Problemsituation / Regel		Positive Konsequenz
1.	→	1.
2.	→	2.
3.	→	3.

© Hogrefe Verlag 2006

Positive Konsequenzen

Plan

1. Übertragen Sie zunächst die Problemsituation, die Sie mit positiven Konsequenzen gezielt verändern wollen, und die entsprechende Regel von Ihrem **Protokoll** „Probleme“ in die **Vorbereitung** „Positive Konsequenzen“.
2. Überlegen Sie verschiedene Möglichkeiten, wie Sie dem Kind zeigen können, dass Sie sein positives Verhalten bemerkt haben.
3. Tragen Sie diese verschiedenen Möglichkeiten als positive Konsequenzen ein.
4. Sie können mit dem Kind über Ihren Plan sprechen und diesen offen legen. Viele Kinder motiviert es, wenn sie wissen, dass die Eltern sich nun gezielt darauf konzentrieren wollen, wenn es klappt.

© Hogrefe Verlag 2006

Positive Konsequenzen

Handeln

1. Denken Sie daran, wirkungsvolle Aufforderungen zu stellen.
2. Sobald das Kind die Aufforderung befolgt, loben Sie es und führen Sie ggf. die verabredete positive Konsequenz durch.
3. Lassen Sie positive Konsequenzen besonders dann folgen, wenn das Kind eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass Sie es direkt dazu aufgefordert haben.
4. Wenn Loben und allgemeine positive Konsequenzen allein nicht ausreichen, führen Sie eine „Punkteschlange“ ein.
5. So setzen Sie am positiven Verhalten des Kindes an. Für manche Probleme kommen zusätzlich negative Konsequenzen in Frage (Genaueres dazu in der kommenden Sitzung).

© Hogrefe Verlag 2006

Was lernt das Kind aus positiven Konsequenzen?

Info

„Was Mama oder Papa mir sagen, **meinen sie ernst**."

„**Ich bin** Mama und Papa **wichtig**."

„Es ist **schön**, wenn ich das tue, was Mama und Papa mir sagen, sie **freuen sich** darüber. Ich werde das **öfter tun**."

© Hogrefe Verlag 2006

Was lernen Eltern aus positiven Konsequenzen?

Info

„Wir können Dinge **im Guten regeln**."

„Was ich tue, zeigt **Wirkung**."

„Es ist **schön** mit meinem Kind."

© Hogrefe Verlag 2006

Die Punkteschlange

Info

ist hilfreich . . .

- bei komplexen Verhaltensweisen, denn so können einzelne Handlungsschritte belohnt werden.
- zur Steigerung der Motivation des Kindes bei schwierigen/unangenehmen Aufgaben.
- bei Verhaltensweisen, die Sie am Tag häufig vom Kind einfordern.
- weil Sie das Verhalten des Kindes in kleinen Schritten belohnen können.
- weil das Kind mit entscheidet und sich attraktive Belohnungen aussuchen kann.

© Hogrefe Verlag 2006

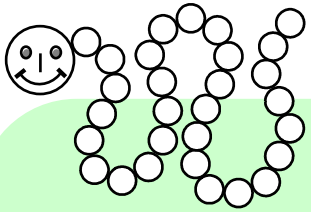
Die Punkteschlange

Plan

1. Überlegen Sie, für welche Regel auf Ihrer Liste Sie eine Punkteschlange einsetzen wollen.
2. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine **Wunschliste für Sonderbelohnungen** verschiedener Größe an, z. B.:
   - mit den Eltern ein Spiel spielen
   - etwas vorgelesen bekommen
   - auf einen besonderen Spielplatz gehen
   - mit dem Vater Fußball spielen
   - einen bestimmten Film im Fernsehen sehen dürfen
   - Hamburger essen gehen
   - Schwimmen gehen
   - schrittweise Belohnungen (z. B. Duplo- oder Lego-Steine für ein Schiff o. Ä. oder Puzzle-Teile).

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten



Punkteschlange!

Plan

.....
Name des Kindes

Ich bekomme Punkte, wenn ich es schaffe, folgende Regeln einzuhalten:

Anzahl der Punkte

1. _____
2. _____
3. _____

Ich darf meine Punkte eintauschen

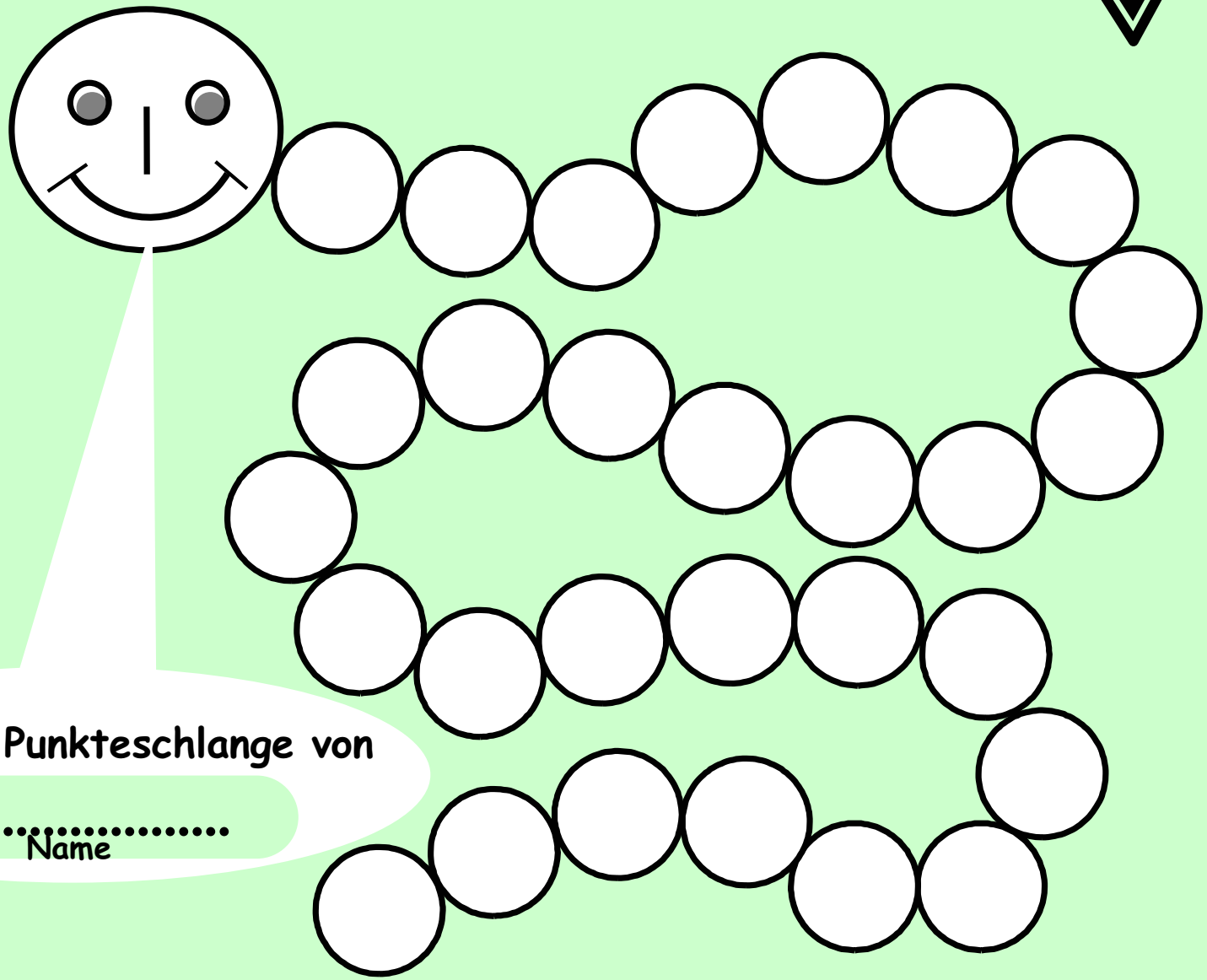
Anzahl der Punkte können eingetauscht werden in:

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

Punkteschlange!

Handeln



Ich bin die Punkteschlange von

.....
Name

© Hogrefe Verlag 2006

Die Punkteschlange

Plan

3. Beschreiben Sie dem Kind möglichst genau die Verhaltensweisen, für die es einen **Punkt** gibt. Zerlegen Sie eine umfangreichere Handlung in kleine Einzelschritte (z. B. An- bzw. Ausziehen, Waschen).

4. Bestimmen Sie die Anzahl der Punkte, die für die **Sonderbelohnungen** notwendig sind. (Kleinste Belohnung für etwas mehr als die Hälfte der möglichen Punkte am Tag.)

5. Legen Sie gemeinsam mit dem Kind fest, wie die erzielten **Punkte markiert** werden. Oft reicht dies schon aus.

6. Hängen Sie die **„Punkteschlange“** an gut sichtbarer Stelle in der Wohnung auf.

© Hogrefe Verlag 2006

Die Punkteschlange

Handeln

1. Erinnern Sie das Kind zu Beginn der Situation an die „Punkteschlange“ und machen Sie ihm Mut.
2. Geben Sie dem Kind **sofort** einen Punkt auf der „Punkteschlange“, wenn es die Aufforderung befolgt hat (auch vereinbarte Teilschritte). Durch diese zeitliche Nähe stärken Sie den Zusammenhang zwischen Verhalten und Konsequenz.
3. **Besprechen Sie** abends mit dem Kind, wie gut die „Punkteschlange“ geklappt hat.
4. **Entziehen Sie keine Punkte**, wenn sich das Kind im Verlauf des Tages in anderen Situationen problematisch verhält.
5. Tauschen Sie die Punkte in Sonderbelohnungen ein.
6. Keine zu hohen Erwartungen! Aller Anfang ist schwer!

© Hogrefe Verlag 2006

Job

Zum nächsten PEP-Termin . . .

1. Führen Sie die **Protokolle** „Schöne Situationen“ und „Probleme“.

2. Setzen Sie Lob und positive Konsequenzen gezielt ein.

3. Notieren Sie Ihre Erfahrungen im **Protokoll** „Positive Konsequenzen“.

4. Erarbeiten Sie für ein Problem von Ihrer Liste eine **„Punkteschlange“**.

5. Bringen Sie Ihre **Mappe** mit allen Protokollen mit.

© Hogrefe Verlag 2006

Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten

Protokoll!

Positive Konsequenzen

Handeln

☐ Mutter ☐ Vater ☐ andere:

Name des Kindes ..... Beurteiler ..... heutiges Datum .....

wirkungsvolle Aufforderungen gestellt?

Datum	Verhalten des Kindes / Regel	☺ ☹	Positive Konsequenz

© Hogrefe Verlag 2006

PEP-Zusammenfassung!

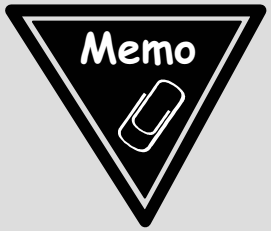
Das heutige Thema

zum Nachlesen

in Ihrer Mappe

PEP-Memo!

Das Wichtigste
in aller Kürze . . .



Zum
Aufhängen
„vor Ort“

- Wie hat es Ihnen heute gefallen . . .
- Telefonkontakt möglich am . . .
- Nächste Sitzung am . . .