

ELTERNTRAINING STARK

Autoren: Brigitte Polziehn, Eva Rhode (2006); Erziehungs- und Familienberatung Nürnberg. Alle Rechte, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der fotomechanischen und elektronischen Wiedergabe vorbehalten.

Teil 1: Positive Beziehung zu Kindern aufbauen

- Beziehungs- und Spielzeiten täglich einführen
- Positive Verstärkung: Kinder brauchen Beachtung und Anerkennung
- Positive Eigenschaften und Verhaltensweisen des Kindes finden
- Zuneigung zeigen, Aufmerksamkeit schenken
- Mit dem Kind reden
- Realistische Erziehungsziele für das Kind entwickeln
- Realistische Erwartungen an sich selbst haben
- Beschreibendes und konkretes Loben des Kindes statt leerer Worte

Teil 2: Erziehungskompetenz der Eltern stärken

- Zeit zum Auftanken finden
- Pausen im Alltag einführen
- Soziales Netz aufbauen
- Elterngespräche und -austausch wichtig nehmen

Teil 3: Kinder in der Entwicklung unterstützen

- Selbständigkeit fördern – Verantwortung übertragen
- Kinder an Geld gewöhnen – Taschengeld geben
- Die „Methode der kleinen Schritte“ beim Aufbau neuer Verhaltensweisen
- Eltern sind ein gutes Vorbild

Teil 4: Wenn Kinder Probleme machen – Umgang mit Problemverhalten

- Film :“ Wege aus der Brüllfalle“
- Kontakten - direktes Ansprechen des Kindes beim Geben von Anweisungen
- Gezieltes Ignorieren kleinerer Probleme
- Familienregeln erleichtern das Leben
- Aufbau von Kooperation - wie man mit Kindern über Probleme redet
- Punktepläne

Teil 5: Stressmanagement in der Familie

- Stress-Signale
- Frühwarnzeichen für Stress identifizieren
- Ständig wiederkehrende Risikosituationen erkennen
- Stresssituationen durch sorgfältiges und vorausschauendes Planen entschärfen

Teil 6: Lernhilfen und Hausaufgaben

- Tages- und Wochenpläne für das Kind aufstellen
- Ein guter Schultag beginnt mit Vorbereitungen
- Arbeitsregeln für Hausaufgaben
- Sinnvolle Interaktionen Eltern - Kind

Teil 1

Positive Beziehung zu Kindern aufbauen

- Beziehungszeiten
- Spielzeiten
- Positive Verstärkung erwünschten Verhaltens, Kinder brauchen Beachtung und Anerkennung
- Positive Eigenschaften und Verhaltensweisen des Kindes finden
- Zuneigung zeigen/Aufmerksamkeit schenken
- Mit dem Kind reden
- Realistische Erziehungsziele für das Kind entwickeln
- Realistische Erwartungen an sich selbst haben
- Beschreibendes und konkretes Loben des Kindes statt leerer Worte

Beziehungszeiten



Beziehungszeiten sind wichtig, damit sich Ihr Kind angenommen und geborgen fühlt. Sie müssen sich deshalb aber nicht ununterbrochen oder über Stunden mit Ihrem Kind beschäftigen. Wir empfehlen, dass Sie sich aber immer gezielt Zeit nehmen und intensiv auf das Kind eingehen, wenn es Kontakt zu Ihnen aufnimmt, eine Frage stellt, etwas zeigen will oder Hilfe braucht. Unterbrechen Sie dann Ihre Tätigkeit, nehmen Sie Blickkontakt auf und gehen Sie auf das Bedürfnis des Kindes ein. Diese Zuwendung nennen wir „Beziehungszeit“.

Spielzeiten

Gemeinsame Spiel- oder Spaßzeiten fördern das positive Beziehungsklima in der Familie und sind für alle wichtig. Spielen schafft Nähe, baut Stress ab, ermöglicht Gespräche und Lernerfahrungen. Das Miteinander Spaß haben und Spielen muss allen Spaß machen und soll täglich stattfinden. In der Spielzeit sollten wir unser Kind nicht ständig korrigieren oder kritisieren

HAUSAUFGABE : BEZIEHUNGSZEITEN

Verbringen Sie häufig am Tag gezielt kurze Zeiteinheiten intensiv mit Ihrem Kind .Dabei müssen sie vielleicht Ihre Tätigkeiten unterbrechen, um voll und ganz für das Kind da zu sein. Das ist immer dann wichtig, wenn Ihr Kind Kontakt zu Ihnen aufnimmt, eine Frage stellt, Ihnen etwas zeigen will oder Ihre Hilfe braucht. Schicken Sie Ihr Kind dann nicht in eine Warteschleife und verträsten es auf später! Für Kinder ist es ganz wichtig, dass Sie sich öfters am Tag einige Minuten Zeit für seine Bedürfnisse und Anliegen nehmen.

Beobachten Sie daher an einem beliebigen Tag, ob Sie Ihre Arbeit kurz beiseite legen, Blickkontakt zum Kind aufnehmen und auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, wenn es Beziehung zu Ihnen aufnehmen will.

Kommentare/Beispiele:

.....
.....
.....

SPASS – UND SPIELZEITEN

Sie unterstützen das positive Beziehungsklima in Ihrer Familie, wenn Sie täglich Zeit (mindestens 20 Minuten) zum Spielen und Spaß haben einplanen. Schreiben Sie hier einige Spielideen auf, die Sie in der Familie ohne großen Vorbereitungsaufwand durchführen können. Gehen Sie auch auf Vorschläge und Ideen des Kindes ein und lassen Sie Ihr Kind auch einmal eigene Spielregeln einführen.

1. Spielidee
2. Spielidee
3. Spielidee

Positive Verstärkung

Beachtet man positives Verhalten beim Kind, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Verhalten wieder gezeigt wird. Wird angemessenes Verhalten von den Eltern zu wenig beachtet oder gar ignoriert (als „selbstverständlich“ gesehen) und bekommen die Kinder auch sonst zu wenig Beachtung, lernen Kinder möglicherweise, dass die einzige Möglichkeit, beachtet zu werden, darin besteht, sich „daneben zu benehmen“. Das bedeutet, dass auch nicht erwünschtes Verhalten bei Kindern durch Erwachsene ungewollt positiv verstärkt werden kann.

Passiert Ihnen das auch?

- Sie ignorieren oder beachten positives Verhalten zu wenig und sind zu sehr auf das Problemverhalten des Kindes fixiert?
- Sie loben Ihr Kind allgemein zu wenig?

Kinder brauchen Beachtung und Anerkennung

Beziehungen sind wie ein emotionales Bankkonto:
alles was die Eltern geben, wird „verbucht“.

Einzahlungen: freundliche Worte und Gesten
Lächeln, Umarmungen
Lob, Ermutigungen
Zuhören, Gespräche führen
Fürsorge, Bedürfnisse erfüllen,
Miteinander spielen, Spaß haben

Abhebungen: kritisieren, herabsetzen
predigen, nörgeln,
keine Zeit schenken,
Versprechen nicht einhalten
überfordern

Um einen Bankrott zu verhindern, müssen Sie mehr
einbezahlen als abheben – Tag für Tag!

POSITIVE EIGENSCHAFTEN UND VERHALTENSWEISEN DES KINDES FINDEN !

Beschreiben Sie Ihr Kind (Name:.....) durch fünf positive Eigenschaften!

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Zählen Sie 5 positive Verhaltensweisen des Kindes auf!

1.

2.

3.

4.

5.

POSITIV – TAGEBUCH



Schreiben Sie auf, was in der letzten Zeit mit Ihrem Kind gut gelaufen ist und worüber Sie sich gefreut haben. Denken Sie auch an kleine Ereignisse und Erlebnisse und an besondere Bemühungen und Anstrengungen Ihres Kindes!

1.

2.

3.

4.

5.



Hausaufgabe: Erwischen Sie Ihr Kind in der nächsten Woche bei diesen oder anderen erwünschten Verhaltensweisen! Oder richten Sie Ihr Augenmerk auf kleine Schritte in die richtige Richtung! Halten Sie aktiv Ausschau nach dem „Positiven“ und loben Sie Ihr Kind dafür!

1. Ich habe mein Kind gelobt weil

.....

2. Ich habe mich über mein Kind gefreut als

.....

3. Ich habe gesehen und gewürdigt, dass sich mein Kind angestrengt hat bei

.....

4. Sonstiges

.....

VERHÄLTNIS POSITIVER – NEGATIVER BOTSCHAFTEN

Nehmen Sie sich einmal Zeit, um an einem beliebigen Tag das Verhältnis „positiver Botschaften“ als auch „negativer Botschaften“ zu Ihrem Kind zu registrieren. Überlegen Sie vorher, was alles zu den „positiven Botschaften“ zählt (Einzahlungen auf das Konto) und was zu den „negativen Botschaften“ (Abhebungen vom Konto) zählt.

positive Botschaften:

.....

.....

.....

.....

.....

negative Botschaften:

.....

.....

.....

.....

.....

Anzahl der positiven Botschaften

Anzahl der negativen Botschaften

ZUNEIGUNG ZEIGEN / AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

Schreiben Sie auf, auf welche Art von Zuneigung und Aufmerksamkeiten Ihr Kind positiv reagiert. Warten Sie nicht immer ab, bis Ihr Kind diese Zuwendungen einfordert, auch durch negatives Verhalten, sondern finden Sie jeden Tag Zeit und Gelegenheit, ihm diese zu geben.

Was steht an 1.Stelle?

1.

2.

3.

4.

5.

Hausaufgabe:

Versuchen Sie in den nächsten Wochen, Ihrem Kind täglich Zuneigung und Aufmerksamkeit zu geben.

Wie verändert sich dadurch das Familienklima?

MIT DEM KIND REDEN

Tägliche Gespräche mit dem Kind unterstützen nicht nur seine Sprachentwicklung und Ausdrucksfähigkeit, sondern bringen ihm „nebenbei“ auch noch allgemeine Gesprächsregeln (Reden – Zuhören – Gefühle ausdrücken – Empathie für den Gesprächspartner entwickeln) bei. Durch Gespräche mit Ihrem Kind fördern Sie seine Selbstachtung und das Selbstbewusstsein, da Sie sich ja bewusst für das Kind und seine Spiel- und Gedankenwelt interessieren und Zeit nehmen. Dabei sollten Sie dem Kind auch gelegentlich eigene Gedanken, Gefühle und Meinungen mitteilen, damit ein echtes und gutes Gespräch entstehen kann.

Schreiben Sie hier Anregungen für Gesprächsthemen mit Ihrem Kind auf:

1.
2.
3.
4.

Hausaufgabe:

Sprechen Sie in der nächsten Woche einmal oder mehrmals am Tag mit Ihrem Kind über diese Gesprächsthemen. Bringen Sie dabei allmählich auch kurz Ihre eigenen Meinungen und Gefühle ein. Was fällt Ihnen dabei auf? Was verändert sich im Familienklima?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Realistische Erziehungsziele

Die Erwartungen von Eltern an Kinder richten sich oft danach, was sie für ein bestimmtes Alter für normal halten. Kinder sind aber Individuen, die sich unterschiedlich entwickeln und auf Erziehungsmaßnahmen unterschiedlich reagieren und „ansprechen“. Jede Familie und jedes Kind ist daher einzigartig.

Probleme können auftreten, wenn Eltern zu früh zu viel von den Kindern erwarten oder wenn sie glauben, ihr Kind müsse perfekt sein. Daher sollten Erziehungsziele realistisch sein und sich am individuellen Kind orientieren.

Ebenso wichtig ist es aber auch, dass Eltern auch an sich selber realistische Erwartungen haben. Das Streben nach Perfektion in der Erziehung kann schnell zu Überforderung und Frustration führen. Jeder Mensch lernt durch Erfahrung, Fehler sind Teil des Lernprozesses, auch in der Erziehung.

Entwickeln Sie realistische Erziehungsziele

Wenn Sie über Erziehungsziele bei Ihrem Kind nachdenken, dann sollten Sie realistisch bleiben und öfters in kleinen Schritten denken und Teilziele aufstellen. Denken Sie darüber nach, welches Verhalten Ihr Kind häufiger zeigen soll oder welches problematische Verhalten es weniger häufig zeigen sollte. Formulieren Sie dann das gewünschte Zielverhalten in positiven und konkreten Begriffen, d.h. beschreiben Sie möglichst anschaulich, was Ihr Kind zeigen soll und sagen Sie dem Kind nicht nur, mit was es aufhören soll. Dies ist oft gar nicht so einfach; deshalb schlagen wir Ihnen dazu eine Übung vor.

Übung: Erziehungsziel positiv und konkret (anschaulich) formulieren

Ziel 1:

.....

Einschätzung:

- realistisch
- zu „schwer“, Teilziele erforderlich?
wenn ja, welche Teilziele sind sinnvoll?

.....

.....

Ziel 2:

.....

Einschätzung:

- realistisch
- zu „schwer“, Teilziele erforderlich?
wenn ja, welche Teilziele sind sinnvoll?

.....

.....

ENTWICKELN SIE REALISTISCHE ERWARTUNGEN AN SICH SELBST!

Eltern sind oft mit ihrer Erziehung unzufrieden und sehen dann nicht mehr ihre bereits erreichten Erfolge oder das, was im Familienalltag noch gut läuft. Sie werden auch selten von anderen gelobt, von der Gesellschaft wenig gewürdigt für ihre wichtige Erziehungsarbeit und sollen dann bei Misserfolgen für alles alleine verantwortlich sein. Sicher haben Eltern die Verantwortung für das Wohlergehen und die Erziehung des Kindes, aber auch Elternschaft muss erlernt werden und eine gute Erziehungskompetenz ist nicht angeboren. Fehler machen alle hin und wieder... Dazu kommt, dass Kinder sich auch weiterentwickeln und die Erziehung immer wieder neu „angepasst und ausgerichtet“ werden muss. Daher müssen Eltern sich immer weiterentwickeln, Normen und Werte entwickeln, nach denen sie sich in der Erziehung richten und ihre Erziehung überprüfen. Wir möchten Sie in Ihrem Prozess unterstützen, eine gute Erziehungskompetenz zu entwickeln. Bevor Sie sich jedoch kritisch mit der eigenen Erziehungsfähigkeit auseinandersetzen, sollten Sie auch das Positive würdigen!

Übung: Womit waren Sie in der letzten Zeit mit sich als Mutter/Vater zufrieden? Beachten Sie bei sich selbst auch kleine Erfolge und Erlebnisse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hausaufgabe: Loben Sie sich in den nächsten Wochen immer, wenn Sie mit Ihren Erziehungsbemühungen einen kleinen Schritt in die richtige Richtung gemacht haben. Loben Sie auch Ihre Erziehungspartner, wenn diese Sie in der Erziehung unterstützen!

Für was haben Sie sich gelobt und Ihre Anstrengungen gewürdigt?

.....

.....

BESCHREIBENDES UND KONKRETES LOBEN

Beachtet man erwünschtes und positives Verhalten des Kindes, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Verhalten wieder oder häufiger auftritt. Wenn Sie daher bei Ihrem Kind neues oder selten gezeigtes positives Verhalten sehen, so lassen Sie ihm Ihre Wertschätzung und Begeisterung spüren und sagen ein beschreibendes und konkretes Lob .

1. Sie beschreiben konkret, was Sie sehen oder hören bzw. auch die einzelnen Schritte, die für das „Ergebnis“ notwendig waren. Dabei formulieren Sie das Lob positiv!
2. Sie sagen, was Sie fühlen, was das Kind bei Ihnen an Freude auslöst.

Was sollten Sie dabei beachten?

Lob als **Technik**, um erwünschtes Verhalten aufzubauen, wird dauerhaft nicht funktionieren. Ihr Lob muss echt sein und muss in Sprache, Gestik und Mimik so auch beim Kind ankommen. Bauen Sie versehentlich **keine Seitenhiebe** ein, indem Sie z.B. sagen: „Ich hätte nie gedacht, dass du das schaffst!“ oder: „Endlich machst du das, was Dein Bruder schon lange kann ...!“ (**keine Vergleiche**). Das Lob muss auch **realistisch** sein, sonst fühlt das Kind sich nicht ernst genommen.

Übung :

Wählen Sie drei Ziele aus, die Ihr Kind erreichen soll und überlegen Sie sich dafür ein konkretes und beschreibendes Lob!

Ziel 1:

konkretes und beschreibendes Lob:

.....

Ziel 2:

konkretes und beschreibendes Lob:.....

.....

Ziel 3:.....

konkretes und beschreibendes Lob:

.....

ERMUTIGUNGEN

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind läuft in einem Wettrennen mit. Was Sie am Ende des Rennens sagen, ist ein LOB. Was Sie während des Rennens sagen und was Ihr Kind braucht, um vielleicht nicht aufzugeben, ist ERMUTIGUNG. Kinder brauchen neben Lob daher auch Ermutigungen in ihrem Leben, und nicht nur die Kinder. Alle Menschen brauchen Ermutigungen, gerade wenn sie vor neuen, schwierigen Aufgaben stehen oder sich gelegentlich besonders anstrengen müssen.

Viel zu loben oder nur zu loben reicht deshalb nicht aus, um Kinder im Alltag bei schwierigen oder neuen Aufgaben zu helfen und um sie zu unterstützen. Kinder brauchen auch Ermutigungen, damit sie nicht aufgeben, weil sie vielleicht etwas nicht so gut können wie andere Kinder oder sich mit etwas besonders schwer tun. Wenn wir Kinder ermutigen, lernen sie auch eher sich neuen Aufgaben und Herausforderungen zu stellen. Sie wachsen dann über sich hinaus, probieren Neues und Unbekanntes und können die Erfahrung machen, mit ihren Ängsten und Schwächen angenommen und unterstützt zu werden.

Wie können wir Kinder ermutigen?

Übung: Stellen Sie sich eine Situation bildlich vor, in der Ihr Kind jetzt oder in der nächsten Zeit Ermutigung braucht oder brauchen könnte. Wie können wir dem Kind unsere Anteilnahme zeigen und es ermutigen?

(Tipp: Wir können mit Sätzen, aber auch durch Gestik, Mimik und Handlungen Ermutigung ausdrücken)

Mein Kind braucht Ermutigung bei:

.....

Wie kann ich Ermutigung zeigen und geben?

.....

.....

.....

Auch wir brauchen gelegentlich Ermutigung.

Ich könnte Ermutigung brauchen bei

.....

.....

.....

.....

Teil 2

Erziehungskompetenz der Eltern stärken

- Zeit zum Auftanken finden
- Pausen im Alltag einführen
- Soziales Netz aufbauen
- Elterngespräche und –austausch wichtig nehmen

NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM AUFTANKEN!

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Grundbedürfnisse ernst. Kinder sind wie ein Spiegel der eigenen psychischen Verfassung. Oft benehmen sie sich dann daneben, wenn wir müde, erschöpft und ausgelaugt sind. Deshalb ist das oberste Gebot für Eltern: Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen! Um Ihre Erziehungskompetenz zu erhalten und zu stärken, müssen Sie Achtsamkeit und Selbstfürsorge entwickeln. Nur Eltern, die auch gut für sich selber sorgen können, können die Erziehungsarbeit gut machen und präsent sein.

Wir empfehlen Ihnen daher, jeden Tag auf Ihre Befindlichkeit zu achten, gut für sich zu sorgen und Ihre „Batterie regelmäßig aufzuladen“.

Übung:

Überlegen Sie, was Sie wieder aufbaut, Ihnen Kraft und Entspannung gibt und Spaß macht. Verteilen Sie Noten – geben Sie eine 1 für besonders gute und kraftspendende Vorschläge.

.....

.....

.....

.....

.....

(einige Vorschläge: basteln, gärtnern, Musik hören, mit Freundin quatschen, TV- Sendung sehen, auf der Terrasse/ im Schaukelstuhl sitzen, ein Bad nehmen, joggen, Rätsel lösen)

Hausaufgabe:

Treffen Sie täglich (oder möglichst oft in den nächsten Wochen) eine Verabredung mit sich selbst, um Ihre „Batterie“ durch einige dieser guten Vorschläge „aufzuladen.“

Schreiben Sie auf, was Sie gemacht haben und wie oft Sie es durchführen konnten.

.....

.....

.....

.....

.....

PAUSEN IM ALLTAG EINFÜHREN

Kindererziehung und Hausarbeit ist Arbeit. Jeder, der arbeitet, muss Pausen nehmen. Aber nehmen auch Eltern regelmäßig Pausen? Wir empfehlen, dass Sie nicht warten sollen bis Ihr Stresspegel extrem hoch angestiegen ist und Sie nicht mehr gut auf die Kinder eingehen können. Achten Sie auf körperliche und seelische Zeichen der Erschöpfung oder richten Sie sich am besten gleich fürsorglich feste Pausezeiten in Ihrem Tagesablauf ein. Sie werden merken, dass Sie nach den Pausen - auch wenn diese kurz sind - wieder besser, ruhiger und konzentrierter „dabei sind“, auf die Kinder besser eingehen können und viel konsequenter erziehen. Die „verlorene und in Pausen investierte Zeit“ wird dadurch schnell wieder „eingearbeitet“! Es mag paradox scheinen - Pausen zahlen sich aus!

Hausaufgabe:

Informieren Sie Ihre Familie und besonders das Kind, dass Sie ab sofort tagsüber regelmäßig Pausen im Alltag machen werden. Sagen Sie dann allen, wo Sie die Pause machen werden und wie lange Sie in die Pausen gehen. Sie können auch ein „Bitte – nicht – stören“ - Schild entwerfen und es an Ihre Zimmertüre hängen. Gewöhnen Sie Ihre Umgebung schrittweise an Ihre neue Pausenregelung - andere dürfen es Ihnen gerne nachmachen. Sagen Sie allen, dass Sie während Ihrer Pause nur im Notfall (Was ist ein Notfall? Vorher Besprechen!) gestört werden dürfen. Sorgen Sie vorher für einen geregelten Tagesablauf und evtl. auch für Beschäftigungsmöglichkeiten für die Kinder. Gehen Sie nach der Pause freundlich auf die Kinder zu, sagen Sie, dass die Pause wieder vorbei ist und loben Sie das Kind anfangs für die Kooperation.

Rückmeldung:

Besprechen Sie die Pause – Regelung mit der Familie und machen Sie ab sofort Pausen!

- Pausenehmen hat geklappt
- das mit den Pausen hat Probleme gemacht , weil ...

.....

.....

.....

.....

.....

- Ich habe meine Kinder für die Kooperation gelobt
- Ich habe meine Kinder nicht gelobt, es vergessen
- Ich habe an manchen Tagen vergessen, eine Pause zu nehmen

SOZIALES NETZ AUFBAUEN

Erziehung gelingt leichter, wenn Sie Hilfe und Unterstützung durch andere Eltern, Verwandte/Großeltern und Freunde haben. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie Kontakte zu anderen Müttern und Vätern haben, sich mit Ihnen treffen und austauschen. Durch den Austausch und die Gespräche stärken Sie auch Ihre Erziehungskompetenz.

Ihr soziales Netz muss nicht groß sein, aber aus dicken und reißfesten Fäden bestehen. Qualität ist oft besser als Quantität. Denken Sie daran, dass immer wieder Bezugspersonen des sozialen Netzes wegfallen können, so dass Sie immer an neuen Kontakten interessiert sein sollten. Da es lange dauert, bis Ihr Kind erwachsen ist, lohnt es sich immer, neue Eltern kennenzulernen und das soziale Netz zu ergänzen zu pflegen.

Möchten Sie andere Eltern kennen lernen und neue soziale Kontakte aufbauen?

- Ja
- Nein, ich habe schon ein gutes soziales Netz

Wenn Sie andere Mütter und Väter kennen lernen möchten, welche Möglichkeiten haben Sie dafür?

.....

.....

.....

.....

BETREUUNG DURCH VERWANDTE ODER FREUNDE

Wenn Ihr Kind bei den Großeltern oder der Freundin gut aufgehoben ist, schadet es ihm nicht, wenn es dort gelegentlich übernachtet. Auch ein Babysitter kann einspringen, wenn Sie abends weggehen wollen. Wenn Ihr Kind gut betreut wird und Sie sonst eine gute Beziehung zum Kind haben und viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen, wird es sich nicht „abgeschoben“ fühlen.

- mein Kind kann schon bei bekannten Personen übernachten
- ich habe keine Übernachtungsmöglichkeiten für mein Kind, möchte dieses aber in Zukunft organisieren

ELTERNGESPRÄCHE UND AUSTAUSCH WICHTIG NEHMEN

Kinder wollen von beiden Eltern geliebt werden und sie wollen, dass sich Papa und Mama vertragen. Selbst wenn Sie geschieden sind, bleiben sie weiterhin lebenslang Eltern für Ihr Kind! Ob als verheiratetes Paar oder als geschiedenes Elternteil – in der Erziehung sollten Eltern zusammenarbeiten, sich gegenseitig unterstützen und den Rücken stärken. Daher sollten Eltern auch keinen großen Streit vor den Kindern austragen! Nehmen Sie sich für Gespräche über Erziehungsfragen gezielt Zeit und gehen Sie ruhig und konstruktiv in diese notwendigen Gespräche! Alle Eltern müssen lernen, Erziehungsziele gemeinsam zu entwickeln und über ihre Erwartungen und Gefühle zu sprechen.

Gibt es ständig wiederkehrenden Streit über die Erziehung der Kinder Ja Nein

wenn ja, über welche Themen:

.....

.....

auch in Anwesenheit der Kinder ? Ja Nein gelegentlich

Wenn Sie nach Abschluss des Elterntrainings eine weitergehende Eltern – oder Familienberatung wünschen, sprechen Sie uns an.

Aber auch wenn Sie keinen regelmäßigen Streit oder größere Meinungsverschiedenheiten haben, empfehlen wir Ihnen einen regelmäßigen Elternaustausch (ohne das Kind). Je besser Sie sich auf der Paar- und Elternebene austauschen und unterstützen, desto mehr Kraft und Ressourcen stehen Ihnen für eine positive Beziehungsgestaltung zum Kind und für die Erziehung zur Verfügung.

In unserer Familie findet der Austausch zwischen den Eltern über das Kind

- täglich statt
- mind. jeden zweiten Tag statt
- einmal wöchentlich statt
- nur sehr selten statt

Wenn der Austausch nur selten ist, wie können Sie mehr Austausch anstoßen?

.....

Welche Themen würden Sie gerne mit dem anderen Elternteil ansprechen und klären?

.....

.....

Bei der Erziehung eines Kindes sollten alle betroffenen Erzieher im Team zusammenarbeiten. Das wichtigste Team ist natürlich das Elternteam, aber auch die Mutter und die Oma, die Mutter und die Pflegemutter, die Mutter und die Erzieherin, die Mutter und die Lehrerin bilden jeweils Erzieherteams. In jedem Team ist Austausch, Respekt, gute Zusammenarbeit und Absprache gefragt.

Wenn Eltern als Team gut zusammen arbeiten, ziehen Sie an einem Strang statt sich gegenseitig zu behindern oder in den Rücken zu fallen. Dies schadet dem Kind oder verwirrt es sogar, weil es mit verschiedenen Regeln konfrontiert wird. Hier sind noch weitere Vorschläge zur Elternteamarbeit!

1. Unterstützen Sie sich gegenseitig bei dem, was Sie beim Kind erlauben oder verbieten.
2. Bleiben Sie im Gespräch und legen Sie gemeinsam im Team fest, was Sie erlauben oder verbieten.
3. Wenn dieses nicht immer möglich ist, gilt in der konkreten Situation das, was zuerst vom Teammitglied gesagt wurde.
4. Untergraben Sie nicht aus Versehen Entscheidungen!
5. Springen Sie ein, wenn Sie sehen, dass der andere im Team „hängt“ und beim Kind nicht alleine klarkommt.
6. Geben Sie die Verantwortung vollständig und vertrauensvoll ab, wenn der andere zuständig ist.
7. Drücken Sie dem anderen Teammitglied regelmäßig Ihre Wertschätzung und Anerkennung für seine Erziehungsbemühungen aus!
8. Sie müssen nicht immer sofort der gleichen Meinung sein – erkennen Sie die Stärke im Anderssein des anderen Erziehungspartners. Kinder können mit Unterschieden umgehen und diese aushalten, wenn die grobe Richtung stimmt.

Welche Vorschläge haben Sie noch für Ihre Elternteamarbeit?

.....
.....

Mit welchen anderen Bezugspersonen des Kindes können Sie Erzieherteams bilden?

.....
.....

Teil 3

Kinder in der Entwicklung unterstützen

- Selbstständigkeit fördern – Verantwortung übertragen
- Kinder an Geld gewöhnen – Taschengeld geben
- Die „Methode der kleinen Schritte“ beim Aufbau neuer Verhaltensweisen
- Eltern sind ein gutes Vorbild

SELBSTÄNDIGKEIT FÖRDERN – VERANTWORTUNG ÜBERTRAGEN

Es gibt Kindern Selbstvertrauen zu wissen, dass sie gebraucht werden und helfen dürfen. Daher sollten Sie Ihre Kinder von klein an bei der Hausarbeit, beim Einkaufen und Kochen und bei anderen Tätigkeiten mit einbeziehen. Später können Sie dann kleine Bereiche ganz abgeben, um die sich Ihre Kinder auch alleine kümmern dürfen. Kinder erlangen dadurch Selbstvertrauen und Selbständigkeit.

Übung: In welchen Bereichen können Sie Ihrem Kind Verantwortung übertragen?
(Tipp: Denken Sie daran, was Sie für Ihr Kind noch erledigen, was es aber vom Alter und Entwicklungsstand schon selber tun könnte und woran es Interesse zeigt.)

1.
2.
3.
4.
5.

Hausaufgabe: Geben Sie Ihrem Kind einen Verantwortungsbereich und helfen Sie ihm anfangs dabei die Verantwortung zu übernehmen und loben Sie es konkret und beschreibend für die Tätigkeiten. Erwarten Sie keine Perfektion und ertragen Sie auch, wenn das Kind es nicht so schnell erledigt wie Sie! Berücksichtigen Sie auch, dass Kinder Abwechslung lieben, und dann etwas Neues ausprobieren wollen.

Mein Kind hat folgenden Verantwortungsbereich bekommen:

.....
.....

Ich habe es konkret und beschreibend gelobt mit folgenden Worten:

.....
.....

KINDER AN GELD GEWÖHNEN - TASCHENGELD GEBEN

Auch wenn Sie Ihrem Kind nur eine kleine Summe wöchentlich geben können und wollen, der Umgang mit eigenem Geld ist wichtig. Machen Sie das Taschengeld nicht zum Zankthema – legen Sie selbst die Höhe für eine bestimmte Zeit fest. Das Taschengeld sollte aber kein Erziehungsmittel sein. Kinder lernen mit eigenem Geld zu rechnen, müssen es einteilen und können sich dann auch Wünsche verwirklichen, ohne auf Erwachsene angewiesen zu sein. Das macht sie unabhängig von Erwachsenen und selbständiger. Zudem lernen sie, dass ihre Wünsche nicht unbegrenzt finanzierbar sind. Da heute die meisten Kinder Taschengeld bekommen, werden ihre Kinder auch von Gleichaltrigen nicht ausgegrenzt, wenn sie ein Taschengeld erhalten. Das Taschengeld soll bei jüngeren Kindern nicht für notwendige Anschaffungen wie Schulsachen, Bekleidung oder Fahrgeld/ Essensgeld verwendet werden. Es soll den Kindern ganz allein zur Verfügung stehen.

Wie viel Taschengeld halten Sie bei Ihrem Kind für angebracht? Euro

Können Sie sich „raushalten“, wofür Ihr Kind das Taschengeld ausgibt?

Ja

Nein Warum nicht?



.....

.....

Haben Sie mit den Verwandten über das Taschengeld gesprochen, damit diese mit Ihnen in einem Boot sitzen und das Kind nicht zu sehr verwöhnen?

.....

.....

.....

DIE „METHODE DER KLEINEN SCHRITTE“

Mit der „Methode der kleinen Schritte“ kann man Kindern Schritt für Schritt neue und komplexe Verhaltensweisen und Fertigkeiten beibringen. Wenn eine Aufgabe also neu, lang und schwierig ist, können Sie diese Ihrem Kind mit der „Methode der kleinen Schritte“ schrittweise, sozusagen **mit kleinen Schritten**, beibringen. Dadurch, dass Ihr Kind dann etwas Neues lernt, bekommt es Selbstvertrauen und wird unabhängiger von den Erwachsenen.

Beachten Sie dabei die folgende Reihenfolge:

1. Zerlegen Sie das erwünschte Ziel in kleine Teilziele/Schritte.
2. Fragen Sie Ihr Kind nach dem ersten Schritt. Wenn es ihn nicht weiß, sagen Sie es ihm. Sie können den ersten Schritt auch vormachen.
3. Lassen Sie Ihr Kind dann den ersten Schritt machen, zeigen Sie Respekt für seine Anstrengung, und ermutigen Sie es, wenn es auf dem richtigen Weg ist. Loben Sie es! Anschließend konkret und beschreibend!
4. Gehen Sie zum nächsten Schritt über und wiederholen Sie dabei das Schema.
5. Gehen Sie auf diese Weise Schritt für Schritt vor!

Übung:

Überlegen Sie sich eine komplexere Verhaltensweise/Aufgabe, die Sie Ihrem Kind mit Hilfe der „Methode der kleinen Schritte“ beibringen möchten.

Mein Kind soll lernen

.....

.....

Was ist der 1. Schritt?

Was ist der 2. Schritt?

Was sind die nächsten Schritte?

.....

Hausaufgabe: Bringen Sie Ihrem Kind die neue Verhaltensweise/Aufgabe mit der „Methode der kleinen Schritte“ bei. Vergessen Sie nicht nach jedem Schritt zu loben und auch zu ermutigen, wenn es schwer wird für Ihr Kind! Lassen Sie sich nicht durch Fehlschläge entmutigen - alles Lernen braucht seine Zeit!

Schreiben Sie Ihre Erfahrungen mit der Methode auf.

.....

.....

ELTERN SIND VORBILDER

Kinder lernen viel durch Beobachtung und Nachahmung, auch von uns. Daher sind wir als Eltern immer ein Vorbild – ein gutes, ein weniger gutes oder sogar in manchen Dingen ein schlechtes Vorbild! Wenn wir rauchen, sehen die Kinder, dass Rauchen wie Essen zum Alltag gehört. Wenn wir die Nachbarn auf der Straße freundlich grüßen, sehen die Kinder, dass man Kontaktpflege aktiv und freundlich gestalten kann. Wenn wir fluchen, werden die Kinder unsere Flüche übernehmen. Erwarten Sie auch nicht von Ihrem Kind, dass es sich an Haus- oder Ordnungsregeln hält, wenn keines der erwachsenen Familienmitglieder dieses tut. Gehen Sie daher immer mit gutem Beispiel voran und vergessen Sie nie die Wirkung Ihrer Vorbildfunktion!

Wo sind Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind?

.....

.....

.....

.....

Waren oder sind Sie zurzeit auch ein weniger gutes/schlechtes Vorbild?
Was hat Ihr Kind sich von Ihnen „abgeschaut“?

.....

.....

.....

Was möchten Sie eventuell ändern?

.....

.....

.....

Teil 4

Wenn Kinder Probleme machen – Umgang mit Problemverhalten

- Film : „Wege aus der Brüllfalle „
- Kontakten – direktes Ansprechen des Kindes beim Geben von Anweisungen
- Gezieltes Ignorieren kleinerer Probleme
- Familienregeln erleichtern das Leben
- Aufbau von Kooperation – wie man mit Kindern über Probleme redet
- Punktepläne

WEGE AUS DER BRÜLLFALLE

Im Film fordern die Eltern das Kind zu einem bestimmten Verhalten auf und das Kind folgt nicht. Wenn die Eltern ihre Aufforderung öfters wiederholen müssen, kann man die Nerven verlierend , immer lauter werden und dann auch losbrüllen..

Warum ist das „**Gut gebrüllt Modell**“ schlecht und ungünstig?

.....

.....

.....

Wenn Menschen so verschieden sind wie Kinder und Erwachsene nun mal sind, sind Konflikte ganz normal. Entscheidend ist :

Im Konfliktfall ruhig zu bleiben und den Überblick zu haben und nicht selber wie ein kleines Kind zu toben und außer sich zu geraten.

Die meisten Familien kennen diese sich aufschaukelnden Streitereien. Überlegen Sie sich Beispiele hierfür:

- Streitigkeiten mit meinem Kind:

.....

.....

.....

- Streitigkeiten mit meinem Partner:

.....

.....

KONTAKTEN – DIREKTES ANSPRECHEN DES KINDES BEIM GEBEN VON ANWEISUNGEN

1. Ich gewinne die Aufmerksamkeit meines Kindes.

- Ich unterbreche meine eigene Tätigkeit und gehe auf Augenhöhe.
- Jetzt spreche ich mein Kind mit Namen an.

2. Ich gebe die Anweisung oder beschreibe kurz das Problem.

- Ich erkläre dem Kind, warum das Verhalten ein Problem ist ohne zu bewerten oder zu moralisieren.
- Ich wiederhole mich nicht, wenn das Kind mich verstanden hat.
- Wenn ich die Anweisung gebe, mache ich das kurz und anschaulich.
- Ich halte Augenkontakt, ohne aufdringlich zu sein.

3. Ich frage mein Kind nach dem richtigen Verhalten, wenn ich ihm erklärt habe, warum das Verhalten ein Problem darstellt. Oder: Ich sage dem Kind, was es tun soll.

4. Ich lobe das Kind, wenn es das richtige Verhalten zeigt.

- Ich gehe nicht aus dem Raum, bis das Kind das richtige Verhalten zeigt !!.

Übung: Sie fordern Ihr Kind zu einem bestimmten Verhalten auf und halten sich an dieses Schema. Was sind Ihre Erfahrungen?

.....

.....

.....

GEZIELTES IGNORIEREN KLEINERER PROBLEME

Manchmal ist es gut, wenn Eltern auf ein Problemverhalten nicht reagieren, da sie sonst dem Problem „zu viel Aufmerksamkeit“ geben.

Allerdings sollte es sich dann um kleinere Probleme handeln, die bei Nicht-Beachtung durch die Eltern im Sande verlaufen

Dabei bleiben die Eltern ganz ruhig und ignorieren ihr Kind bewusst. Das Kind erlebt so, dass seinem Verhalten keine Aufmerksamkeit geschenkt wird und hört dann in der Regel damit auf.

Wenn Sie diese Methode anwenden, beachten Sie bitte folgendes:

- Wenden Sie sich von Ihrem Kind ab!
- Schauen Sie weg!
- Sprechen Sie Ihr Kind nicht an!

Überlegen Sie, bei welchem Problemverhalten Ihres Kindes Sie das absichtliche Ignorieren anwenden können:

.....

.....

Hausaufgabe: Probieren Sie diese Methode!

.....

.....

.....

FAMILIENREGELN ERLEICHTERN DAS LEBEN

Kinder brauchen Regeln und Grenzen. Regeln erleichtern den Alltag, geben Halt und Orientierung. Ohne Regeln ist ein positives Zusammenleben von Menschen nicht möglich. Häufig haben sich diese Regeln aus der alltäglichen Erfahrung entwickelt, aber keiner hat sie klar ausgesprochen, beispielsweise Tischregeln, Hygieneregeln, Respekt vor dem Eigentum des anderen usw. Beim Einführen von Familienregeln geht es lediglich darum, dass Regeln, die meistens schon bestehen, bewusst gemacht werden. Oder sie stellen Familienregeln auf, damit ständige Konfliktpunkte entschärft werden.

- Beziehen Sie Ihre Kinder bei der Aufstellung der Regeln mit ein. Viele Kinder haben Freude daran, bei der Entwicklung von Familienregeln mitzuwirken. Wenn Ihr Kind Regeln mit aufstellen darf, hält es sich meist auch eher an die Vereinbarungen.
- Machen Sie sich klar, was Ihnen wirklich wichtig ist. Erwarten Sie nicht zu viel!
- Wenn Sie Familienregeln aufstellen, müssen Sie diese auch „überwachen“ und auf deren Einhaltung Wert legen. Sonst nimmt Ihr Kind Sie nicht ernst! Daher lieber wenige Regeln aufstellen, die dann aber befolgt werden.
- Die Regeln sollten auch positiv formuliert sein, d.h. die Regeln sollten aussagen, was man machen soll und nicht nur Verbote enthalten. Beispiele . Statt „Wir schreien nicht bei Tisch“ lieber „Wir sprechen mit normaler und ruhiger Stimme!“
- Überlegen Sie sich auch natürliche Konsequenzen bei Regelverstößen! Beispiele dafür sind: „Bevor ein neues Spiel gespielt wird, räumen wir das Alte auf!“, „Wenn das Kind zu lange trödelt, darf es nur kürzer fernsehen am Abend oder muss gleich ins Bett!“, „Das Kind darf erst dann spielen, wenn die Hausaufgaben fertig sind!“

Überlegen Sie jetzt einige Familienregeln für den Alltag, für die Freizeit oder für die Erledigung der Hausaufgaben!

1. Familienregel

.....

.....

2. Familienregel

.....

.....

3. Familienregel

.....

.....

Hausaufgabe: Führen Sie eine dieser Familienregeln zuhause bewusst ein! Loben Sie Ihr Kind anfangs für die Kooperation und handeln Sie auch bewusst bei Regelverstößen!

AUFBAU VON KOOPERATION – WIE MAN MIT KINDERN ÜBER PROBLEME REDET

Wenn wir mit unserem Kind über Probleme reden, benützen wir meistens DU- BOTSCHAFTEN. Beispiele: Du sollst damit aufhören! Du machst schon wieder Unsinn! Du sollst jetzt endlich mit dem Lernen anfangen!

Kinder können aber die Ohren auf Durchzug stellen, wenn Sie zu viele DU-BOTSCHAFTEN hören, oder sie beginnen Machtkämpfe mit uns. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr Kind nicht mehr erreichen, können Sie es mit einer ICH-BOTSCHAFT versuchen. Mit einer ICH-BOTSCHAFT verleihen wir unseren Gefühlen Ausdruck und erklären dem Kind dadurch auch, warum sein problematisches Verhalten für uns belastend ist. DIE ICH-BOTSCHAFT hilft unserem Kind daher besser zu verstehen, warum sein Verhalten schlecht ist. Natürlich lernen die Kinder auch dabei, über Probleme zu sprechen, ohne jemanden als ganze Person zu beschuldigen oder zu verurteilen. Durch die ICH-BOTSCHAFT zeigen wir Respekt vor uns und unseren Gefühlen und auch Respekt vor dem Kind, indem wir einen Wunsch nach Kooperation und nicht nur „blinden Gehorsam“ von ihm einfordern.

Wie formulieren wir auf ein Problemverhalten eine ICH-BOTSCHAFT?

- Wenn Du das machst ...
- fühle ich mich oder mache ich mir Sorgen weil
- weil dieses Verhalten zu großen Schwierigkeiten führen kann!

Sie werden merken, dass Ihr Kind auf ICH-BOTSCHAFTEN anders und manchmal offener reagiert, gerade auch dann, wenn Sie ICH-BOTSCHAFTEN machen, ohne auf Probleme einzugehen.

Allgemein gilt:

Auf Gefühle zu achten und ICH-BOTSCHAFTEN zu benützen wird uns helfen, besser und eindringlicher mit dem Kind zu reden. Diese Art von Kommunikation wird helfen, unser Kind zu leiten, nicht nur zu kontrollieren.

Hausaufgabe: Überlegen Sie zuhause, wie Sie durch einfühlsames Zuhören, Wiedergeben der Gefühle Ihres Kindes und durch ICH-BOTSCHAFTEN gerade bei problematischen Verhaltensweisen des Kindes anders als gewohnt reagieren können!

Setzen Sie die Erfahrungen um! Was fällt Ihnen auf?

.....

.....

.....

Gefühle des Kindes benennen und wiedergeben

Wir fragen uns: Was fühlt unser Kind? Wir schauen auf den Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und den Tonfall unseres Kindes.

Wir sprechen die Gefühle unseres Kindes aus. Dies können positive wie negative Gefühle sein.

Eine Lösung auf Probe ausprobieren

Gerade bei älteren Kindern ist es gut, diese in den Lösungsprozess aktiv einzubeziehen.

Nachdem wir die Gefühle des Kindes wiedergegeben und eine ICH-BOTSCHAFT ausgesprochen haben, können wir das Kind fragen, wie es sich die Lösung des Problems vorstellt. Gehen Sie dabei so vor:

- 1. Kontakten: Sie bleiben ruhig, gehen auf Augenhöhe und sprechen das Kind an.
- 2. Aktives Zuhören – eigene Gefühle ansprechen: Sie bleiben ruhig, bewerten das Problem zunächst nicht sondern stellen Fragen, um das Problem zu verstehen (Wo? Wann? Was? Wer? Wie? Warum?) Sie sprechen eigene Gefühle in ICH-Botschaften an: Wenn dann geht es mir so
- Sie diskutieren zusammen mit dem Kind verschiedene Möglichkeiten, wie man das Problem lösen könnte. Sie entscheiden sich zusammen mit dem Kind für einen Vorschlag, den beide akzeptieren können.
- Sie probieren den Vorschlag für eine bestimmte Zeit aus und überprüfen, ob es funktioniert. Wenn beide mit der Lösung zufrieden sind, bleibt es so, wenn nicht, wird wieder ein neuer Lösungsvorschlag ausprobiert.

Hausaufgabe: Überlegen Sie für welche Probleme Sie dieses Vorgehen ausprobieren können und schreiben Sie Ihre Erfahrungen damit auf!

Problem:

Gefühle des Kindes:

ICH-BOTSCHAFTEN:

.....

Lösungsvorschläge:

.....

Probierzeit:

PUNKTEPLÄNE

Manchmal hilft der Punkteplan, vor allem wenn Kinder Motivationsprobleme haben, eine Aufgabe in der gewünschten Weise **zügig oder selbständig** anzugehen. Der Punkteplan sollte allerdings nur einige Wochen angewendet und dann schrittweise „ausgeschlichen“ werden. Wichtig ist, dass Ihr Kind dem Vertrag (Punkteplan) offen zustimmt und dass die Belohnungen auch reizvoll und aufbauend sind, sonst verläuft sich der Plan ins Leere...

Beachten Sie dabei:

- Wählen Sie am besten zusammen mit dem Kind das Verhalten aus, dass verändert werden soll. Beschreiben Sie dabei das „Zielverhalten“ so konkret wie möglich! Beginnen Sie nicht mit dem größten und schwersten Problem, wenn Sie zum ersten Mal einen Punkteplan einsetzen möchten.
- Legen Sie genau fest, wie viele Smileys Ihr Kind sammeln muss, um eine Belohnung zu bekommen. Das Ziel sollte anfangs leicht zu erreichen sein. Ist es für Ihr Kind zu schwierig, dann machen Sie die Aufgabe leichter und stellen Teilziele auf.
- Befestigen Sie den Punkteplan in der Wohnung an einer Stelle, wo Ihr Kind den Plan jeden Tag sieht.
- Erinnern Sie Ihr Kind jeden Tag an den Punkteplan, auch schon vor den problematischen Situationen!
- Geben Sie Ihrem Kind sofort den Smiley, wenn Ihr Kind das erwünschte Verhalten zeigt.
- Reden Sie abends mit dem Kind über das, was am Punkteplan gut funktioniert hat.
- Nehmen Sie keine schon erreichten Punkte weg!
- Überlegen Sie sich Konsequenzen die Sie anwenden wollen, wenn Ihr Kind sich nicht an den Plan hält und provoziert.

Übung: Einen Punkteplan erstellen für folgendes Problemverhalten:

.....

Zielverhalten:

Erste Belohnung nach Punkten

Weitere Belohnungen nach Punkten

Belohnungsart:

materielle Belohnung:

Soziale Belohnung:

Sonstige Belohnung:

Zeitraumen für den Punkteplan:

(von.....bis..... Wochen)

Der Punkteplan



Zielverhalten

.....

.....

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Belohnung

.....

.....

.....

Teil 5

Stressmanagement in der Familie

- Stress – Signale
- Frühwarnzeichen für Stress identifizieren
- Ständig wiederkehrende Risikosituationen erkennen
- Stresssituationen durch sorgfältiges und vorausschauendes Planen entschärfen

STRESS – SIGNALE

Stress ist nicht immer negativ, kann auch mal beflügeln. Wenn der Stress aber zum Dauerstress wird oder einen hohen Pegel erreicht, zeigt unser Körper Warnsignale.

Körperliche Signale :

Muskelspannung, hoher Blutdruck, verringerte Abwehrkräfte, Verdauungsprobleme, Kurzatmigkeit, Zittern, nervöser Magen, kalte oder schwitzende Hände, Hautausschlag

Verhaltenssignale :

Schlaflosigkeit oder zu viel Schlafbedürfnis , unerklärliches Weinen, Unruhe/hibbelig sein, Vergesslichkeit, Appetitveränderungen

Gefühlssignale :

Depressivität, hohe Empfindlichkeit, Ängstlichkeit, Nervosität, Teilnahmslosigkeit, Ungeduld

FRÜHWARNZEICHEN FÜR STRESS IDENTIFIZIEREN

Kennen Sie Ihre Frühwarnsignale, die Ihnen anzeigen, dass Sie unter hohem Stress stehen und dann leicht explodieren können, weil Sie mit der Situation oder dem Verhalten des Kindes nicht mehr zurechtkommen?

Übung: Suchen Sie sich eine Situation aus, in der Sie in der letzten Zeit die Kontrolle verloren haben. Wie haben Sie diese Situation erlebt?

Gefühle:

.....

.....

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

Gedanken:

.....

.....

Worte:

.....

.....

Hausaufgabe : Beachten Sie sorgfältig und achtsam diese Signale! Sie sind Ihr persönliches Frühwarnsystem für schlechten Stress und zeigen an, dass Sie eine Auszeit brauchen oder über eine andere Lösung nachdenken müssen. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen mit dem Frühwarnsystem auf.

.....

.....

.....

.....

STÄNDIG WIEDERKEHRENDE RISIKOSITUATIONEN ERKENNEN

Es ist sehr hilfreich, Situationen im Familienalltag zu kennen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit immer wieder Stress auslösen und daher für die Beteiligten schwierig sind. Einerseits können die Kinder extrem aufdrehen, aber auch die Erwachsenen können mit der Erziehung überfordert sein und überreagieren. Eine Möglichkeit, die Sie schon kennen, ist die, auf Ihre Frühwarnzeichen zu achten und dann eine Auszeit zu nehmen.

Eine andere und sehr gute Möglichkeit, die Sie gerade bei immer identischen Situationen einsetzen können, ist auf ein Risikomanagement zurückzugreifen.

Wie kann man ein Risikomanagement entwickeln? Dazu müssen erst einmal die Risikosituationen in Ihrer Familie entdeckt werden, die häufig vorkommen. Haben Sie Ihre persönlichen Risikosituationen identifiziert, können Sie mit den Überlegungen zur Entschärfung dieser Situationen beginnen. Da sich das Leben immer wieder verändert, wird es nicht bei den einmal gefundenen Risikosituationen bleiben. Einige können neu dazukommen, andere werden wegfallen.

Wir stellen Ihnen jetzt einige für viele Eltern belastende Situationen vor. Dabei unterscheiden wir zwischen Situationen zuhause, Situationen außerhalb der Wohnung und Situationen in der Schule. Gehen Sie die Situationen durch und überlegen Sie, welche für Sie persönlich sehr risikoreich sind. Ganz besonders stressreiche Situationen - „Brennpunkte“ - streichen Sie dann an. Ergänzen Sie notfalls unsere Liste.

Risikosituationen zuhause

- Mahlzeiten einnehmen, ruhig bei Tisch sitzen
- aufwachen, Kinder wecken
- aufstehen
- sich anziehen
- sich waschen, baden, Zähne putzen
- wenn die Eltern im Haus mit Arbeit beschäftigt sind
- sich pünktlich fertig machen, um wegzugehen (Schule, Einkaufen etc.)
- wenn Besuch kommt
- wenn sich die Kinder alleine beschäftigen sollen
- wenn die Geschwister aus der Schule kommen
- wenn die Kinder die Hausaufgaben machen sollen
- beim fernsehen, PC spielen
- wenn die Eltern telefonieren
- wenn die Kinder mit anderen Kindern spielen
- ausziehen, fertig machen fürs Bett
- schlafen gehen, Licht ausmachen
- durchschlafen
- wenn Kinder häusliche Pflichten übernehmen sollen
- wenn die Eltern ausgehen wollen
-
-
-

Risikosituationen außerhalb der Wohnung

- Freunde/Verwandte besuchen gehen
- Arztbesuch /Zahnarztbesuch, im Wartezimmer sitzen
- ins Restaurant gehen
- Autofahrten, Zugfahrten
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren
- im Supermarkt einkaufen gehen
- zu Einladungen gehen (Geburtstage, Hochzeiten ...)
- Urlaub
- Familienausflug (Schwimmbad, wandern, Rad fahren ...)
- wenn Kinder alleine bei einer Veranstaltung bleiben sollen
-
-
-

Risikosituationen in der Schule und im Pausenhof

- wenn das Kind sich meldet, aber nicht drankommt
- wenn das Kind ruhig eine schriftliche Arbeit erledigen soll
- wenn der Unterrichtsstoff zu schwer ist (welcher.....)
- wenn der Unterrichtsstoff langweilig ist (welcher.....)
- wenn ein Nachbarkind redet und das Kind dadurch abgelenkt wird
- wenn das Kind durch ein anderes provoziert oder angerempelt wird
- wenn das Kind von anderen Kindern beim Spielen ausgeschlossen wird
- wenn das Kind die Hausaufgaben in sein Hausaufgabenheft eintragen soll
- wenn das Kind etwas nicht dabei hat
- wenn das Kind nicht aufgepasst hat und aufgerufen wird
- wenn das Kind auf dem Stuhl ruhig sitzen muss
-
-
-

Risikosituationen bei den Hausaufgaben

- wenn das Kind mit den Hausaufgaben anfangen soll
- wenn das Kind nicht weiß, was es aufhat
- wenn die Hausaufgaben zu schwer sind
- wenn das Kind etwas schön ausmalen soll
- wenn das Kind Materialien nicht findet, die es braucht
- wenn die Freunde klingeln, um es abzuholen
- wenn die Geschwister ins Zimmer kommen
-
-
-

STRESSSITUATIONEN DURCH SORGFÄLTIGES UND VORAUSSCHAUENDES PLANEN ENTSCHÄRFEN - RISIKOMANAGEMENT

Jetzt geht es darum, diese immer wiederkehrenden Stresssituationen für Sie und Ihr Kind zu „entschärfen“. Dabei geht man in folgenden Schritten vor:.

1. Vorbereitung des Kindes auf die schwierige Situation
2. Regeln für die Situation aufstellen und mit dem Kind besprechen
3. Für Ausgleich /Beschäftigungen sorgen
4. Belohnungen für gutes Verhalten in der Situation aussuchen
5. Konsequenzen für problematisches Verhalten suchen
6. Nachbesprechungen durchführen, dem Kind Rückmeldung geben

Übung: Beschreiben Sie eine Risikosituation und planen Sie das Risikomanagement.

.....
.....

Wer ist dabei - wann tritt die Situation ein:.....

.....

1. Wie können Sie sich und das Kind vorbereiten und Hektik vermeiden?

.....
.....

2. Welche Regeln sollen gelten?

.....
.....

3. Beschäftigungen /Ausgleich

.....
.....

4. Belohnungen

Denken Sie an kleine Belohnungen und Lob, wenn sich Ihr Kind an die Regeln hält.

.....
.....

5. Überlegen Sie Konsequenzen für Problemverhalten des Kindes schon vorher! Was machen Sie im „schlimmsten Fall“?

.....
.....

6. Nachbesprechung durchführen

Wenn die Situation vorbei ist, sollten Sie Ihrem Kind immer eine Rückmeldung geben. Loben Sie Ihr Kind für das, was es gut gemacht hat und wofür es sich angestrengt hat und wobei es kooperativ war. Beschreiben Sie auch die Punkte, die verbessert werden können, die Regelverletzungen und besprechen Sie gegebenenfalls noch einmal die Regeln für die Risikosituation neu.

.....
.....

Hausaufgabe :

Entwickeln Sie ein Risikomanagement für eine schwierige Situation und schreiben Sie Ihre Erfahrungen auf. Halten Sie sich dabei an die Vorgaben!

Rückmeldungen:

.....
.....
.....
.....
.....

Teil 6

Lernhilfen und Hausaufgaben

- Tages- und Wochenpläne für das Kind aufstellen
- Ein guter Schultag beginnt mit Vorbereitungen
- Arbeitsregeln für Hausaufgaben
- Sinnvolle Interaktionen Eltern – Kind

TAGES- UND WOCHENPLÄNE FÜR DAS KIND AUFSTELLEN

Es ist nicht immer einfach, eine gute und für alle Familienmitglieder passende Tages - und Wochenstruktur zu organisieren. Aber Kinder wie Erwachsene reagieren auf Stress, Chaos und Überforderungen im Tages- oder Wochenablauf oft mit problematischen Verhaltensweisen und psychosomatischen Beschwerden und können daher auch schlechter lernen und sich auf die Schule einstellen.

Überdenken Sie einmal einen typischen Wochentagesablauf in Ihrer Familie.

Ist er überschaubar, gut organisiert oder „überfrachtet“? Gibt es genügend Freiräume und Ruheinseln? Gibt es Begegnungsmöglichkeiten für die ganze Familie? Spaß- und Spielzeiten? Ruhige Lernzeiten ?

Mein Tagesablauf am

- 6.00 - 7.00
- 7.00 - 8.00
- 8.00 - 9.00
- 9.00 - 10.00
- 10.00 - 11.00
- 11.00 - 12.00
- 12.00 - 13.00
- 13.00 - 14.00
- 14.00 - 15.00
- 15.00 - 16.00
- 16.00 - 17.00
- 17.00 - 18.00
- 18.00 - 19.00
- 19.00 - 20.00

Wann gibt es Stress? Wann sind die Kinder anstrengend? Unterstreichen Sie diese Brennpunkte im Tagesablauf mit rotem Stift. Gibt es Ruheinseln? Persönliche Freizeit? Familienzeiten? Unterstreichen Sie diese Zeiten mit einem grünen Stift. Jetzt sehen wir uns den Tagesablauf Ihres Kindes an. Unterstreichen Sie hier ebenfalls mit rotem und grünem Farbstift die Brennpunkte und Ruhezeiten.

Tagesablauf meines Kindes am

- 6.00 - 7.00
- 7.00 - 8.00
- 8.00 - 9.00
- 9.00 - 10.00
- 10.00 - 11.00
- 11.00 - 12.00
- 12.00 - 13.00
- 13.00 - 14.00
- 14.00 - 15.00
- 15.00 - 16.00
- 16.00 - 17.00
- 17.00 - 18.00
- 18.00 - 19.00
- 20.00 - 21.00
- 21.00 - 22.00

TAGESPLÄNE

Versuchen Sie die Tagespläne für sich und Ihr Kind einmal so umzugestalten, dass es „wie ein Wunder gut klappt und sich jeder wohlfühlt“.

Veränderungen in *meinem Tagesablauf*:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Veränderungen im *Tagesablauf meines Kindes* :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was Ihnen dabei ganz wichtig ist, sollten Sie deutlich unterstreichen.

Was am leichtesten umzusetzen ist, markieren Sie bitte mit einer „1“, was mit größeren Anstrengungen verbunden ist, dann mit „2“, „3“ usw.

Überlegen Sie, was Sie umsetzen können.

WOCHENPLÄNE

Entwerfen Sie während des Schuljahres immer einen Wochenplan für die nächste Woche, besprechen ihn mit Ihrer Familie und hängen Sie ihn an einen übersichtlichen Platz, wo ihn jeder gut einsehen kann (z.B. über dem Esstisch). Versuchen Sie Stress zu vermeiden und denken Sie an die kritischen Brennpunkte aus den Tagesabläufen!

Kalenderwoche vom

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 - 7							
7 - 8							
8 - 9							
9 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
.....							
.....							

Tragen Sie wichtige Termine (Schulaufgaben, Arztbesuche) rot ein. Tragen Sie feste Begegnungszeiten der Familie (Mahlzeiten, Spielzeiten) grün ein.

Überlegen Sie, wann Ihr Kind die Hausaufgaben machen und lernen kann!

Was will die Familie am Wochenende unternehmen?

EIN GUTER SCHULTAG BEGINNT MIT VORBEREITUNGEN

Allgemeine Vorbereitungen:

- nach den Hausaufgaben wird bereits die Schultasche gepackt einschließlich Turnbeutel und Malutensilien (Nachkontrolle durch Eltern oft sehr lange nötig)
- abends wird die Kleidung für morgens zurechtgelegt
- es wird darauf geachtet, dass im Bad alles vorrätig ist (Zahnpasta, Seife)
- es wird kontrolliert, ob das (ältere) Kind den Wecker richtig gestellt hat
- wenn das Kind ein Frühstücksmuffel ist, wird eine Frühstücksliste vorgelegt, in der das Kind ankreuzen soll, was es morgens essen will. Ohne Frühstück soll es nicht in die Schule gehen! Auch wenn es wenig isst, gemütlich zusammen sitzen ist wichtig! Dabei verhindert eine vorgegebene Sitzordnung am Frühstückstisch Streit unter den Geschwistern

Ziel ist, Streit, Gehetze und Chaos zu vermeiden. Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Halt, das Kind kann sich besser entspannen und auf die Schule einstellen.

sonstige Ideen :

.....

Vorbereitungen für eine bessere Erledigung der Hausaufgaben:

- ein aufgeräumter Arbeitsplatz ist Voraussetzung für zügiges Arbeiten. Alle Materialien sollen immer an derselben Stelle sein. Es gibt Kästchen für Stifte, Stehsammler für Hefte, Ordner usw.
- Generell gilt: Am Arbeitsplatz wird nur gearbeitet, am Spielplatz nur gespielt!
- Der Stundenplan hängt über dem Arbeitsplatz.
- Die Schultasche wird ordentlich gehalten durch Abtrennungen und Ordner.
- Die Hausaufgaben sollten immer zur gleichen Stelle im Tagesablauf beginnen.
- Pausen sollten regelmäßig eingeplant werden.
- Fernsehen und laute Musik bei den Hausaufgaben ist verboten.
- Jüngere Geschwister müssen ruhig sein, Telefon und Türglocke können notfalls abgestellt werden, damit Freunde nicht stören.
- Freunde dürfen nicht vor Erledigung der Hausaufgaben kommen
- Es soll ein Hausaufgabenheft geführt werden.
- Bei Trödelverhalten kann ein Training mit Punktevergabe helfen (Punkteplan)
- Korrigiert man die Hausaufgaben, wird zuerst immer das Positive gesehen und gelobt .Dann kann man das Kind selber auf die Suche nach den Fehlerteufeln schicken!
- Es wird auch die Anstrengungsbereitschaft des Kindes gelobt, nicht nur das (richtige) Ergebnis!
- Ohne Fehler machen zu dürfen ist kein Lernen möglich – realistisch bleiben.

Stärken Sie Ihr Kind als Gesamtperson!

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie es trotz seines Lernproblems sehr gern haben. „Schule ist nicht alles!“
- Je stärker Sie sich mit ihrem Kind wegen der Schule auseinandersetzen müssen, desto stärker müssen Sie ihm in anderen Bereichen Zuneigung geben.
Ihr Kind kann nicht zu viel Kritik ertragen. Es wird sonst zu sehr verunsichert. Es braucht Zutrauen in seine Fähigkeiten. Übungen und Hilfsmaßnahmen bringen erst dann Erfolg, wenn das Kind sich selbst Fortschritte zutraut. Deshalb ist es wichtig, dass Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken. Loben Sie Ihr Kind in anderen Bereichen!
- Zu hohe und falsche Erwartungen sind Ansatzpunkte vieler Teufelskreise. Überprüfen und korrigieren Sie ggf. Ihre Leistungserwartungen an Ihr Kind.

Schaffen Sie gemeinsame, unbelastete Aktivitäten











- Schaffen Sie gemeinsame und erfreuliche Aktivitäten. Machen Sie nicht nur das, was Sie als pädagogisch wichtig für die Schule erachten.
- Lassen Sie sich die Freude an Ihrem Kind nicht durch die Schulsituation nehmen!

Lernen und zusätzliches Üben zu Hause

- Wenn ein Kind langsamer lernt, braucht es mehr Zeit und nicht mehr Druck!
- Machen Sie nur dann zusätzliche Übungen, wenn das Kind damit nicht überfordert ist. Sprechen Sie sich mit der Lehrerin ab !
- Lassen Sie das Üben, wenn nichts dabei herauskommt und die persönliche Beziehung zu Ihrem Kind darunter leidet. Lassen Sie sich durch Schulpsychologen beraten!
- Treffen Sie feste Abmachungen über das Lernen mit Ihrem Kind. Beachten Sie dabei: Zusätzliches Üben soll leicht zu erfüllen sein. Eine Abmachung beruht auf Gegenseitigkeit. Sowohl Sie als auch Ihr Kind sollen sich daran halten.
- Fördern Sie die Motivation Ihres Kindes durch Lob und Anerkennung, durch Weckung von Neugier, durch Vermittlung von Erfolgen und aufgrund einer guten Beziehung
- Motivation durch Angst und Druck ist ein Irrweg! Ein mangelndes Selbstwertgefühl und Prüfungsangst ist oft die Folge von zu viel Angst und zu hohem Druck. Angst und Druck lähmen die Denkfähigkeit und vermindern den Lernerfolg.

ARBEITSREGELN



-  Auf dem Tisch liegt nur das Arbeitsmaterial, was ich für die Hausaufgaben brauche.
-  Ich lese die Aufgabe genau durch und überlege, was ich tun muss.
(**STOP**: Was soll ich tun ?)
-  Ich zerlege die Aufgabe in kleine Schritte! (**STOP**: Was ist mein Plan?)
-  Ich gehe Schritt für Schritt vor! (Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!)
-  Ich schreibe ordentlich und lasse mir Zeit!
-  Ich unterbreche mich nicht bei der Arbeit!
-  Ich habe Geduld mit mir bei der Lösung der Aufgaben
-  Ich kontrolliere am Ende, ob ich alles richtig gemacht habe! (**STOP**: Überprüfen!)
-  Ich räume mein Arbeitsmaterial wieder ein.
-  Ich packe meine Schultasche für den nächsten Tag.

SINNVOLLE INTERAKTIONEN ELTERN – KIND

Beim nach Hause kommen des Kindes von der Schule:

schlecht:

Was gibt's Neues aus der Schule? Welche Probearbeiten habt ihr herausbekommen?

sinnvoll und gut:

Schön, dass Du da bist (Kind in den Arm nehmen). Ruh Dich erst einmal aus nach dem anstrengenden Schultag bis Uhr !

Zum Beginn der Hausaufgaben :

schlecht :

Fang endlich mit den Hausaufgaben an! Du trödelst schon wieder ...

sinnvoll:

Weißt Du noch, wie froh Du warst, als Du gestern die Hausaufgaben geschafft hattest? Du kannst es!

Bei der Anfangshemmung zu Lernbeginn:

schlecht:

Trödel doch nicht so herum! Immer dasselbe mit Dir! Du willst einfach nicht lernen!

sinnvoll:

Beginn doch mit dem Einfachsten. Das Gehirn muss erst warmlaufen wie der Motor beim Auto. Ja, anstrengend fängt man an – schön geht's dann voran!

Bei schlechten Probearbeiten :

schlecht:

Schon wieder ein „Fünf“ - das wird doch nie besser! Jetzt reiß dich doch endlich zusammen! Musst Du immer so viele Leichtsinnsfehler machen!

sinnvoll: Eine gute Probearbeit fotokopiert über den Schreibtisch des Kindes aufhängen mit der Bemerkung: „So gut bist Du!“ oder „So gut kannst du sein, ich weiß das!“ oder „Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug!“ Weitermachen, nicht aufgeben!