

5. Auflage

Döpfner • Schürmann

Wackelpeter & Trotzkopf



Online-Material

Inkl. App



BELTZ

Über dieses Buch

Dieses Buch wendet sich an Eltern mit Kindern, die Probleme haben, sich selbst zu steuern. Diese Schwierigkeiten können sich in ausgeprägten und häufigen Wutausbrüchen, aggressivem Verhalten, ausgeprägter Impulsivität, starker Unruhe oder in Konzentrationsproblemen äußern.



Im Wesentlichen lassen sich zwei Problembereiche unterscheiden:

- ▶ **Hyperkinetische Verhaltensprobleme**, die im Kern durch hohe Unruhe oder sehr starke Impulsivität und mangelnde Konzentration und Ausdauer gekennzeichnet sind.
- ▶ **Oppositionelle Verhaltensprobleme**, die sich durch verweigerndes, oppositionelles Verhalten, durch häufiges Streiten und Wutausbrüche auszeichnen.

Diese Probleme können unabhängig voneinander oder auch gemeinsam auftreten. Sie beeinträchtigen das familiäre Zusammenleben und die Entwicklung des Kindes erheblich. Häufig kommen beide Problembereiche gemeinsam vor. Deshalb werden in diesem Buch auch beide angesprochen.

Ziel dieses Elternbuches ist nicht das problemlose Kind oder die Familie ohne Probleme. Das könnten wir auch gar nicht erreichen. Wir wollen vorhandene Fähigkeiten des Kindes und der Familie aktivieren, um einige Probleme selbst zu lösen oder zumindest zu vermindern. Damit wollen wir Ihr Kind und Ihre Familie in die Lage versetzen, Aufgaben, die in den nächsten Jahren vor Ihnen stehen, trotz einiger Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen.

Das Buch beruht auf Prinzipien und **Therapiemethoden**, die sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bei der Behandlung

von Kindern mit diesen Schwierigkeiten als ausgesprochen wirkungsvoll erwiesen haben.

Das Buch ist für **Eltern mit Kindern im Alter von drei bis zwölf Jahren** geschrieben worden. Es ist ein **Buch für Väter und Mütter**. Wir wissen, dass dieses Buch mehr Mütter als Väter lesen, deshalb werden in diesem Buch häufiger die Mütter als die Väter direkt angesprochen. Wir möchten aber auch die Väter ausdrücklich einladen, sich mit diesem Buch zu beschäftigen. Die Probleme der Kinder betreffen sowohl Väter als auch Mütter.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Dieses Buch ist in sechs Hauptteile gegliedert:

I	Im ersten Teil des Buches finden Sie Antworten auf Fragen , die sich viele Eltern von Kindern mit den genannten Verhaltensproblemen stellen: Was sind hyperkinetische und was sind oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten? Was sind die Ursachen dieser Probleme? Wie entwickeln sich die Kinder weiter? Was kann man tun?
II	Der zweite Teil enthält einen Elternleitfaden , der Ihnen in 16 Stufen schrittweise Möglichkeiten zur Verminderung solcher Verhaltensprobleme aufzeigt. Sie erhalten wichtige Anleitungen, die Ihnen helfen können, zunächst die einzelnen Probleme genau zu fassen, danach Maßnahmen durchzuführen, um die Beziehung zu Ihrem Kind zu verbessern und die tagtäglichen Probleme zu lösen.
III	Der dritte Teil ergänzt den Elternleitfaden durch weitere konkrete Anwendungsbeispiele , in denen typische Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt sind, zum Beispiel: Was mache ich, wenn sich mein Kind nicht allein beschäftigen kann? Wie löse ich den täglichen Hausaufgaben-Krieg? Wie reagiere ich auf die Wutausbrüche meines Kindes?

IV	Der vierte Teil dieses Buches enthält Arbeitsblätter , die Sie zur Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Familie benötigen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Arbeitsblätter werden in Teil II und Teil III des Buches gegeben. Die Arbeitsblätter und Memo-Karten können Sie auch online von der Verlagshomepage herunterladen oder ausdrucken. Genaue Hinweise für das Vorgehen finden Sie auf S. 364.
V	Der fünfte Teil dieses Buches enthält sogenannte Memo-Karten . Das sind Erinnerungskarten, die Ihnen ebenfalls bei der Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Familie helfen sollen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Memo-Karten finden Sie ebenfalls in Teil II und Teil III des Buches.
VI	Im sechsten Teil (nur im gedruckten Buch enthalten) finden Sie Sticker , die Ihnen ebenfalls bei der Durchführung der konkreten Maßnahmen helfen sollen, die in Teil II und Teil III des Buches beschrieben sind. Nehmen Sie den jeweiligen Sticker heraus und befestigen Sie ihn an einer Stelle, die Ihnen immer wieder ins Auge fällt (z. B. am Spiegel oder an der Kühlschranktür). Der Sticker ist eine Erinnerungshilfe und erleichtert es, Maßnahmen zu Hause regelmäßig durchzuführen. ¹

Wie benutze ich das Buch?

Sie können das Buch auf verschiedene Weise nutzen:

- (1) Sie können es **zur Information** über die wichtigsten Erkenntnisse zu hyperkinetischen und oppositionellen Verhaltensproblemen und über die Möglichkeiten zur Verminderung dieser Probleme benutzen. Diese Übersicht erhalten Sie vor allem im ersten Teil dieses Buches. In den weiteren Teilen finden Sie detaillierte Informationen darüber, wie Sie die Probleme der Kinder vermindern können.

¹ Die Sticker und Abbildungen auf den Seiten 26, 36, 211 und 219 verwenden wir mit freundlicher Genehmigung der Firma Medice.

Das Problem unter die Lupe nehmen (Stufe 1 bis 3)

Stufe 1: Welche Probleme hat mein Kind?

Ist das bei Ihnen auch so?

Peter ist eine richtige kleine Nervensäge! Von morgens bis abends ist er auf Achse und macht immer nur Schwierigkeiten. Schon beim Aufstehen fängt das Theater an, er will nicht aus dem Bett, sich nicht waschen oder kämmen und trödelt nur herum. Schon nach fünf Minuten ist Peters Mutter völlig fertig mit ihren Nerven. Nach der Schule geht es dann weiter: Die Hausaufgaben rauben beiden den letzten Nerv. Aber damit nicht genug: Er ärgert die Schwester, hört nie auf seine Eltern, wenn sie ihm etwas sagen, macht alles kaputt und stellt nur Unfug an! Erst wenn er abends im Bett ist, nach endlosem Gezanke, hat die Mutter endlich Ruhe!



Was können Sie tun?

Häufig haben Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen den Eindruck, dass ihr Kind überall Schwierigkeiten hat und alles irgendwie schief läuft! Wenn man sie fragt, was bei ihrem Kind das Problem ist, dann sagen sie oft spontan: »Alles, es gibt nur Schwierigkeiten, von morgens bis abends!« Dieser Eindruck ist oft verständlich, weil die problematischen Situationen so sehr im Vordergrund stehen und überhand nehmen, dass es den Eltern schwer fällt, einzelne Probleme genauer zu beschreiben und zwischen verschie-

denen Problembereichen zu unterscheiden. Aber wenn Sie Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes erreichen möchten, dann ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich genau klar machen, **was** sich genau **wie** ändern muss. Dafür müssen Sie für sich zunächst klären, wo genau die Schwierigkeiten und Probleme liegen. Die erste Stufe des Elternleitfadens soll Ihnen dabei helfen, dass Sie für sich herausfinden, welche Probleme Ihr Kind hat, und dass Sie diese möglichst genau beschreiben. Dadurch können Sie jedoch nicht feststellen, ob Ihr Kind eine hyperkinetische oder eine oppositionelle Verhaltensstörung hat, die den diagnostischen Kriterien entspricht. Das können Sie nicht und das brauchen Sie auch nicht. Für unsere Zwecke ist eine konkrete Beschreibung der Verhaltensprobleme des Kindes viel wichtiger als eine allgemeine Diagnose.

Das kann Ihnen helfen!

(1) Bearbeiten Sie den Beurteilungsbogen: Hyperkinetische Verhaltensauffälligkeiten (Arbeitsblatt 1) und den Beurteilungsbogen: Oppositionelle und aggressive Verhaltensauffälligkeiten (Arbeitsblatt 2)

In den beiden Beurteilungsbogen sind die Verhaltensauffälligkeiten aufgelistet, die einem Arzt oder einem Psychologen als Kriterien für die Diagnose hyperkinetischer und oppositioneller Verhaltensstörungen dienen. Wir wollen anhand dieser Bogen keine Diagnosen stellen. Sie sollen Ihnen lediglich dabei helfen, die Verhaltensprobleme Ihres Kindes möglichst genau zu beschreiben. Kreuzen Sie bitte für jede einzelne Beschreibung auf den Arbeitsblättern die Zahl an, die angibt, wie zutreffend die Beschreibung für Ihr Kind ist. Sie können auch eine Kopie der Beurteilungsbogen anfertigen und Ihrem Partner geben, damit Sie beide das Kind unabhängig voneinander beurteilen können. Bitte wundern Sie sich nicht, wenn sich größere Unterschiede in der Beurteilung Ihres Kindes zwischen Ihnen und Ihrem Partner ergeben. Das ist nicht ungewöhnlich. In diesem Falle sollten Sie miteinander über die Unterschiede sprechen.



(2) Bearbeiten Sie den Elternfragebogen über Problemsituationen in der Familie



Anhand des *Elternfragebogens über Problemsituationen in der Familie* (Arbeitsblatt 3) können Sie sich darüber Klarheit verschaffen, welche typischen Situationen in der Familie besonders problematisch sind. Geben Sie für jede einzelne Situation zunächst an, ob diese Situation problematisch ist oder nicht. Wenn Sie die Situation als problematisch erleben, dann können Sie in der rechten Spalte des Fragebogens einschätzen, wie stark das Problem für Sie ist. Sehr wahrscheinlich gibt es auch andere Situationen außerhalb der Familie, die schwierig sind, beispielsweise in der Schule oder mit Gleichaltrigen. Da Sie aber auf diese Situationen einen geringeren Einfluss haben, wollen wir uns hier auf die familiären Situationen beschränken.

(3) Nehmen Sie nun höchstens drei Verhaltensprobleme oder Problemsituationen heraus, die Sie als belastend erleben!



Gehen Sie nun die Arbeitsblätter 1, 2 und 3 noch einmal durch und wählen Sie höchstens drei Verhaltensprobleme oder Problemsituationen in der Familie aus, die Sie im Folgenden genauer betrachten und verändern möchten. Sie sollten sich für den Anfang Verhaltensprobleme oder Problemsituationen aussuchen, die möglichst klar zu umschreiben sind und die für Sie oder Ihr Kind sehr belastend sind.



Sie können die Verhaltensprobleme auch in der App bearbeiten.

(4) Analysieren Sie die Verhaltensprobleme Ihres Kindes



Nehmen Sie den *Analysebogen: Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes* (Arbeitsblatt 4) zur Hand. Fertigen Sie so viele Kopien an, wie Sie Probleme analysieren wollen. Indem Sie schrittweise die Fragen auf dem Analysebogen beantworten, können Sie die ausgewählten Verhaltensprobleme Ihres Kindes genauer betrachten. Zum Beispiel:

- Beschreiben Sie das Problemverhalten konkret: Was genau macht Ihr Kind?

Peter reagiert nicht, wenn ich etwas sage.

- Beschreiben Sie konkret die Situation(en), in der (in denen) das Problemverhalten auftritt.

Vor allem in folgenden Situationen: wenn ich ihn auffordere, mit den Hausaufgaben zu beginnen oder sein Zimmer aufzuräumen.

- ▶ Wie reagieren Sie üblicherweise auf das Problemverhalten Ihres Kindes?
Hausaufgaben: Ich werde immer lauter und ärgerlicher.
- ▶ Was macht das Kind dann üblicherweise?
Hausaufgaben: Er überhört es zunächst, dann fängt er an zu schimpfen, manchmal auch richtig laut zu schreien.
- ▶ Wie geht die Situation meistens zu Ende?
Hausaufgaben: Meistens brülle ich ihn so an und drohe mit Zimmerarrest, dass er schließlich mit den Hausaufgaben beginnt.
- ▶ Wie oft tritt dieses Problemverhalten auf – immer, in mehr als der Hälfte der Situationen, in weniger als der Hälfte der Situationen?
Fast täglich.
- ▶ Kommt es vor, dass das Problemverhalten gar nicht oder nur in schwächerer Form auftritt?
Wenn wenig Hausaufgaben auf sind oder wenn keine Rechenaufgaben gemacht werden müssen.
- ▶ Wie reagieren Sie, wenn sich Ihr Kind in solchen Situationen weniger problematisch oder angemessen verhält?
Hausaufgaben: Ich sage entweder nichts oder »Warum denn nicht gleich so?«

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Fragen zu beantworten, kann dies daran liegen, dass das ausgewählte Problem zu vielschichtig ist. Versuchen Sie, das Problem in diesem Fall in mehrere Einzelprobleme aufzuteilen oder Teilprobleme herauszugreifen (z. B. statt »Schimpft und mault bei allen Gelegenheiten« besser: »Wenn ich ihn um etwas bitte, dann überhört er es«).

(5) Übertragen Sie die von Ihnen ausgewählten Verhaltensprobleme in die Problemliste: Verhaltensprobleme meines Kindes in der Familie (Arbeitsblatt 5)

In die Problemliste können Sie *ein* konkretes Verhaltensproblem in die obere Zeile »Beschreibung des Problemverhaltens« eintragen. Dieses Problem können Sie nun über einen Zeitraum von acht Wochen beurteilen. Dies ermöglicht Ihnen einen genauen Überblick über die Häufigkeit und Belastung durch dieses Problem. Führen Sie einmal pro Woche eine solche Beurteilung durch, nach Möglichkeit



immer am gleichen Tag (z. B. am Sonntagabend für die vergangene Woche), und tragen Sie das Datum in die entsprechende Spalte ein. In den beiden nächsten Spalten können Sie beurteilen, wie häufig das Problemverhalten in der vergangenen Woche aufgetreten ist und wie belastend das Problem für Sie war. Es ist meist sinnvoll, sich zunächst auf *ein* ausgewähltes Problemverhalten zu konzentrieren. Wenn Sie mehrere Verhaltensprobleme beurteilen wollen, dann können Sie sich das Arbeitsblatt dafür kopieren und es entsprechend benutzen. In der letzten Spalte der Problemliste (»Bemerkungen«) können Sie Besonderheiten der Woche vermerken, die möglicherweise mit den Verhaltensänderungen Ihres Kindes in Beziehung stehen (z. B. »Katastrophale Woche, das Wohnzimmer wurde neu gestrichen und ich hatte häufig Auseinandersetzungen mit meinem Mann.«). Die Beurteilungen in der Problemliste sollen Ihnen helfen, einen Überblick über Veränderungen im Verlauf der Durchführung des Elternleitfadens zu bekommen. Oft verändern sich Verhaltensprobleme langsam und schrittweise. Ohne Aufzeichnungen ist es dann schwierig, sich zurückzuerinnern, wie stark das Problemverhalten vor fünf oder sechs Wochen ausgeprägt war.

Durchführungsdauer für diese Stufe

Sie können unmittelbar mit der nächsten Stufe beginnen.

Materialien für diese Stufe

- ▶ Arbeitsblatt 1: *Beurteilungsbogen: Hyperkinetische Verhaltensauffälligkeiten*
- ▶ Arbeitsblatt 2: *Beurteilungsbogen: Oppositionelle und aggressive Verhaltensauffälligkeiten*
- ▶ Arbeitsblatt 3: *Elternfragebogen über Problemsituationen in der Familie*
- ▶ Arbeitsblatt 4: *Analysebogen: Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes*
- ▶ Arbeitsblatt 5: *Problemliste: Verhaltensprobleme meines Kindes in der Familie*
- ▶ *App ADHS-Kids*