



Leseprobe aus Döpfner • Schürmann, Wackelpeter & Trotzkopf, ISBN 978-3-621-28873-6  
© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28873-6>

# Inhalt

Vorwort zur 6. Auflage	11
Kennen Sie das?	13
Über dieses Buch	16
Wie ist das Buch aufgebaut?	17
Wie benutze ich das Buch?	18
Wird mir das Buch wirklich helfen können?	19
Gibt es noch weitere Hilfen bei der Anwendung von <i>Wackelpeter &amp; Troitzkopf</i> ?	21

## I Fragen und Antworten

<b>1 Hyperkinetische Verhaltensauffälligkeiten</b>	25
1.1 Woran erkennt man ein Kind mit hyperkinetischen Verhaltensauffälligkeiten (ADHS-Symptomen)?	25
1.2 Wie wird eine hyperkinetische Störung diagnostiziert?	29
1.3 Wie häufig sind hyperkinetische Verhaltens- auffälligkeiten?	41
1.4 Was sind die Ursachen hyperkinetischer Auffälligkeiten?	42
1.5 Wie entwickeln sich die Kinder weiter?	47
<b>2 Oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten</b>	50
2.1 Woran erkennt man ein Kind mit oppositionellen Verhaltensauffälligkeiten?	50
2.2 Wie wird eine oppositionelle Verhaltensstörung diagnostiziert?	52
2.3 Wie häufig sind oppositionelle Verhaltens- auffälligkeiten?	53
2.4 Was sind die Ursachen oppositioneller Verhaltens- auffälligkeiten?	55
2.5 Wie entwickeln sich die Kinder weiter?	58

<b>3</b>	<b>Warum werden hyperkinetische und oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten in diesem Buch zusammengefasst?</b>	62
<b>4</b>	<b>Was kann man tun?</b>	67
4.1	Was kann man in der Familie tun?	69
4.2	Was kann man im Kindergarten oder in der Schule tun?	72
4.3	Braucht mein Kind eine spezielle psychologische Behandlung oder pädagogische Förderung?	89
4.4	Sind Medikamente hilfreich?	97
<b>5</b>	<b>Wer kann helfen?</b>	113
5.1	Internet-Adressen von Fachorganisationen und von Selbsthilfeorganisationen	119
<b>6</b>	<b>Was ist meist weniger hilfreich und was ist zukünftig vielleicht erfolgversprechend?</b>	120

## II Elternleitfaden

<b>Wie benutze ich den Elternleitfaden?</b>	124
<b>Das Problem unter die Lupe nehmen (Stufe 1 bis 3)</b>	129
Stufe 1: Welche Probleme hat mein Kind?	129
Stufe 2: Probleme, Belastungen und Stärken in unserer Familie	135
Stufe 3: Der Teufelskreis	145
<b>Sich wieder mögen lernen (Stufe 4 und 5)</b>	154
Stufe 4: Was mögen Sie an Ihrem Kind?	154
Stufe 5: Die <i>Spaß- &amp; Spiel-Zeit</i>	159

<b>Das kriegen wir geregelt! Familienregeln formulieren und einhalten (Stufe 6 bis 9)</b>	167
Stufe 6: Familienregeln	167
Stufe 7: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	175
Stufe 8: Loben Sie Ihr Kind, wenn es Aufforderungen und Regeln befolgt!	179
Stufe 9: Setzen Sie natürliche Konsequenzen, wenn Ihr Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt!	183
<b>Spielerisch, aber konsequent! – Möglichkeiten der Verhaltensänderung (Stufe 10 bis 12)</b>	190
Stufe 10: Wenn Lob allein nicht ausreicht: Der <i>Punkte-Plan</i>	190
Stufe 11: Wie man einen <i>Punkte-Plan</i> verändert und beendet	202
Stufe 12: <i>Der Wettkampf um lachende Gesichter</i>	206
<b>Stärken Sie sich und Ihr Kind! (Stufe 13 und 14)</b>	217
Stufe 13: Auftanken und für sich selbst etwas tun	217
Stufe 14: Fördern Sie die Stärken und Interessen Ihres Kindes und kanalisieren Sie seine Energie	225
<b>Pannenhilfe bei neuen und hartnäckigen Problemen (Stufe 15 und 16)</b>	241
Stufe 15: Wenn neue Probleme auftauchen	241
Stufe 16: Wenn sich Probleme nicht lösen lassen	246

### III Anwendungsbeispiele

<b>Wie benutze ich die Anwendungsbeispiele?</b>	252
<b>Mein Kind ist eine Nervensäge</b>	255
<b>Wo ist mein Kind?</b>	262
<b>Der Kampf ums Wecken</b>	267

<b>Wenn das Essen zur Qual wird</b>	271
<b>Unser täglicher Hausaufgaben-Krieg</b>	277
<b>Das allabendliche Theater mit dem Zubettgehen</b>	283
<b>Wutausbrüche</b>	289
<b>Meine Kinder sind wie Hund und Katze</b>	294
<b>Probleme in der Öffentlichkeit</b>	304
<b>Handy, Spielekonsole &amp; Co.: Mein Kind sitzt ständig vorm Bildschirm</b>	311

## **IV** Arbeitsblätter

## **V** Memo-Karten

### **Anhang**

Literatur	382
Hinweise zu den Online-Materialien	384
Sachwortverzeichnis	385
Bildnachweis	386

## 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.

### ■ Wichtig

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:

<b>I</b>	Im ersten Teil des Buches finden Sie <b>Antworten auf Fragen</b> , 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?
<b>II</b>	Der zweite Teil enthält einen <b>Elternleitfaden</b> , 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.
<b>III</b>	Der dritte Teil ergänzt den Elternleitfaden durch weitere konkrete <b>Anwendungsbeispiele</b> , 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?

<b>IV</b>	Der vierte Teil dieses Buches enthält <b>Arbeitsblätter</b> , 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. 384.
<b>V</b>	Der fünfte Teil dieses Buches enthält sogenannte <b>Memo-Karten</b> . 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.
<b>VI</b>	Im sechsten Teil (nur im gedruckten Buch enthalten) finden Sie <b>Sticker</b> , 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. <sup>1</sup>

## 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.

---

<sup>1</sup> Die Sticker und Abbildungen auf den Seiten 26, 37, 217 und 225 verwenden wir mit freundlicher Genehmigung der Firma Medice.

- (2) Wenn Sie selbst versuchen wollen, die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in der Familie anzugehen, dann können Sie dieses Buch **als ein Selbsthilfeprogramm** einsetzen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt folgende Punkte beachten:
- Lesen und bearbeiten Sie das Buch Kapitel für Kapitel. Machen Sie sich zunächst mit den Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) vertraut.
  - Arbeiten Sie dann die 16 Schritte des Elternleitfadens in Teil II und die für Sie wichtigen Anwendungsbeispiele in Teil III durch.
- (3) Sie können das Buch auch **im Rahmen einer Behandlung des Kindes** bei einem Arzt oder Psychotherapeuten einsetzen. Das Buch basiert auf einem umfassenden Behandlungsverfahren, dem *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP)* (Döpfner et al., 2019).

Wenn sich die Therapie an diesem Behandlungsprogramm orientiert, dann kann es sehr hilfreich sein, wenn der Therapeut mit Ihnen gemeinsam einige Kapitel aus dem Elternleitfaden und aus den Anwendungsbeispielen durcharbeitet. In diesem Fall sollten Sie das Buch folgendermaßen nutzen:

- Besprechen Sie zusammen mit dem Arzt oder dem Psychotherapeuten, wie Sie dieses Buch verwenden wollen.
- Lesen Sie zunächst die Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) und besprechen Sie dabei auftauchende Fragen mit dem Arzt / Psychotherapeuten.
- Bearbeiten Sie dann in Absprache oder gemeinsam mit dem Arzt / Psychotherapeuten einzelne Schritte aus dem Elternleitfaden (Teil II) und aus den Anwendungsbeispielen (Teil III).

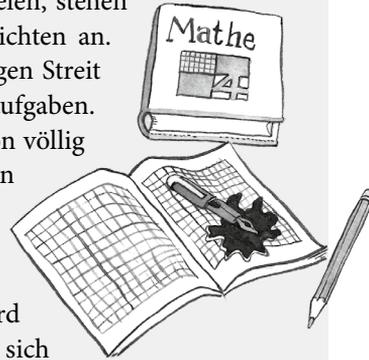
## Wird mir das Buch wirklich helfen können?

Wir haben in den letzten Jahren in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen überprüft, ob *Wackelpeter & Troitzkopf* Eltern von

## Unser täglicher Hausaufgaben-Krieg

### Ist das bei Ihnen auch so?

Peter hasst seine Hausaufgaben. Immer dieses blöde Lernen, als wenn die Schule nicht schon doof genug wäre! Kaum ist er zu Hause und freut sich aufs Spielen, stehen schon wieder diese dummen Pflichten an. Fast jeden Tag gibt es einen riesigen Streit wegen dieser dämlichen Hausaufgaben. Auch die Mutter ist dadurch schon völlig entnervt. Nach dem Mittagessen geht es los: Zehnmal, nein, zwanzigmal muss sie Peter auffordern, mit den Hausaufgaben zu beginnen. Mit jeder Aufforderung wird ihre Stimme gereizter. Wenn er sich endlich hingesetzt hat, dann starrt er Löcher in die Luft, findet das richtige Heft nicht oder liest heimlich Micky Maus. So dauern die Hausaufgaben Stunden und der ganze Nachmittag ist sowohl für Peter als auch für seine Mutter kaputt.



Sehr häufig stellt die Durchführung der Hausaufgaben ein großes Problem dar. Die Hausaufgaben werden von den meisten Kindern als eine lästige Pflicht erlebt. Kinder mit Aufmerksamkeitschwächen und impulsivem oder verweigerndem Verhalten sowie Kinder mit schulischen Leistungsproblemen erleben Hausaufgaben als besonders unangenehm und anstrengend: Die Kinder müssen sich konzentrieren; sie müssen sich mit Inhalten beschäftigen, die sie meist noch nicht richtig beherrschen; sie werden durch die häufigen Fehler bei den Hausaufgaben frustriert und ihnen steht weniger freie Spielzeit zur Verfügung.

Die Durchführung der Hausaufgaben ist daher in den meisten Familien mit Kindern, die solche Probleme haben, zu einem ständigen Kampf geworden – die Hausaufgaben dauern dann häufig bis in den Abend hinein und werden von extremen Spannungen zwischen Eltern und Kind begleitet.



Im Online-ADHS-Elterntainer finden Sie einen Film zu diesem Problemverhalten in »Verhaltensprobleme lösen: Probleme mit den Hausaufgaben«.

## Was können Sie tun?



Die folgenden Regeln sollen Ihnen und Ihrem Kind helfen, die Hausaufgabensituation zu entschärfen. Da die Hausaufgaben von Ihrem Kind besondere Anstrengungen abverlangen, sollten Sie es in einer besonderen Form belohnen, wenn es diese Anstrengungen erbracht hat.

Sie können dieses Problem auch mit der App *ADHS-Kids* bearbeiten.

## Das kann Ihnen helfen!

### **(1) Alle Hausaufgaben werden von Ihrem Kind während der Schulzeit in einem Aufgabenheft notiert!**



Ein Aufgabenheft ist vor allem dann notwendig, wenn Ihr Kind seine Hausaufgaben häufiger vergisst. Die meisten Kinder besitzen ein Aufgabenheft, in das sie alle in der Schule gestellten Hausaufgaben eintragen. Wenn Ihr Kind keines besitzt, dann legen Sie bitte eines an. Wenn Ihr Kind regelmäßig vergisst, die Hausaufgaben dort einzutragen, dann sollten Sie bei der Entwicklung des *Hausaufgaben-Planes* einen Punkt dafür vorsehen, dass Ihr Kind alle Hausaufgaben in sein Aufgabenheft eingetragen hat (siehe Punkt 6). Wenn Ihr Kind in die erste oder zweite Klasse geht, dann können Sie auch seine Klassenlehrerin bitten, das Eintragen der Hausaufgaben abzuzeichnen. Häufig ist die Lehrerin dazu bereit,

wenn Ihr Kind die Aufgabe übernimmt, nach jeder Stunde zu ihr zu gehen und die Eintragungen abzeichnen zu lassen. Wenn Ihr Kind trotzdem nicht weiß, was es auf hat, dann sollte Ihr Kind und nicht Sie durch einen Telefonanruf bei einem Klassenkameraden oder einer Klassenkameradin die Hausaufgaben in Erfahrung bringen.

### **(2) Die Hausaufgaben werden immer am gleichen Arbeitsplatz gemacht!**

Um Kindern mit Konzentrationsproblemen bei den Hausaufgaben zu helfen, ist es wichtig, dass ablenkende äußere Einflüsse möglichst gering gehalten werden. Dazu gehört, dass Ihr Kind seine Hausaufgaben immer an dem gleichen Arbeitsplatz machen kann. Idealerweise sollte dies der Schreibtisch Ihres Kindes in seinem Kinderzimmer sein, der für keine andere Tätigkeit benutzt werden sollte. Sie können aber auch den Küchentisch oder den Esszimmertisch hierfür benutzen. Wichtig ist nur, dass Ihr Kind seine Aufgaben immer am gleichen Platz macht.



### **(3) Vermindern Sie die Ablenkungsmöglichkeiten bei den Hausaufgaben!**

Ablenkungsmöglichkeiten, die unmittelbar am Arbeitsplatz Ihres Kindes vorhanden sind, sollten weitgehend entfernt werden. Dazu gehören vor allem Spielmaterialien in Reichweite Ihres Kindes oder auch der Blick Ihres Kindes aus dem Fenster auf einen interessanten Spielplatz. Setzen Sie sich am besten selbst an den Arbeitsplatz Ihres Kindes. Stellen Sie fest, was sich in Ihrer unmittelbaren Reichweite befindet und was Sie alles sehen, wenn Sie geradeaus, nach rechts und nach links schauen. Manchmal kann es sinnvoll sein, den Tisch, an dem Ihr Kind seine Hausaufgaben macht, an einen anderen Platz zu stellen, der weniger Ablenkung bietet.



Zu den Ablenkungsmöglichkeiten gehört auch alles, was man hören kann. Obwohl es immer wieder Kinder gibt, die sich bei »Musikberieselung« gut konzentrieren können, sollte in der Regel während der Hausaufgabenzeit keine Musik und auf keinen Fall

ein Fernseher laufen. Ihr Kind sollte in dem Raum, in dem es arbeitet, allein sein (ausgenommen Sie selbst, wenn Sie ihm bei den Aufgaben helfen müssen). Störungen, vor allem durch jüngere Geschwister, sind möglichst zu vermeiden. Besprechen Sie die Regeln mit den Geschwistern.

**(4) Die Hausaufgaben werden immer an der gleichen Stelle im Tagesablauf gemacht!**



Legen Sie generell den Zeitpunkt fest, an dem Ihr Kind die Hausaufgaben machen soll. Dabei kommt es nicht auf die genaue Uhrzeit, sondern auf den gleichen Zeitpunkt im Tagesablauf an: z. B. nach einer halbstündigen Pause nach dem Mittagessen. Wechselnde Hausaufgabenzeiten erhöhen die Ablenkbarkeit Ihres Kindes und damit die Hausaufgabenprobleme. Auf keinen Fall sollten die Hausaufgaben erst am späteren Nachmittag begonnen werden.

**(5) Vereinbaren Sie zusammen mit Ihrem Kind die maximale Zeit, in der jede der Hausaufgaben erledigt werden soll!**



Setzen Sie sich zu Beginn der Hausaufgabenzeit zusammen mit Ihrem Kind an seinen Arbeitsplatz. Gehen Sie mit ihm zusammen die Aufgaben durch und verschaffen Sie sich gemeinsam einen genauen Überblick darüber, was zu tun ist, ob das Kind die Aufgabenstellung verstanden hat und im Prinzip selbstständig lösen kann. Dann bestimmen Sie für jede einzelne Hausaufgabe die maximale Zeit, in der Ihr Kind diese Aufgabe erledigen könnte. Die Zeit sollte dabei so bemessen sein, dass Ihr Kind die Aufgaben in der Zeit gut bewältigen kann, wenn es in normalem Tempo ohne Unterbrechung und Ablenkung arbeitet. Schauen Sie noch kurz zu, ob das Kind anfängt und die Aufgaben richtig bearbeitet. Loben Sie Ihr Kind und machen Sie ihm Mut, zum Beispiel: »Super, den Anfang hast du schon mal gemeistert. Du hast jetzt 15 Minuten Zeit, du schaffst das bestimmt!«

Wenn Ihr Kind während der Bearbeitung der Aufgaben Fragen hat, darf es Sie rufen!

### **(6) Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Punkte-Plan für die Hausaufgabenzeit!**

Lassen Sie Ihr Kind die einzelnen Aufgaben und die pro Aufgabe vereinbarte Höchstzeit (z. B. Rechnen, Lesen, Schreiben) in das Konto für den Hausaufgaben-Plan (**Arbeitsblatt 16**) eintragen. Wenn Ihr Kind in der vorgegebenen Zeit die Hausaufgaben zur Zufriedenheit erledigt, erhält es dafür einen Punkt (Punkt aufmalen oder Klebepunkte oder -bilder verwenden). Damit Ihr Kind selbst kontrollieren kann, wie viel Zeit ihm zur Verfügung steht, muss eine Uhr in seiner Sichtweite sein, am besten ein Wecker auf seinem Arbeitstisch stehen. Wenn Ihr Kind die Uhr noch nicht gut genug kennt, dann zeigen Sie ihm, wo der Zeiger stehen wird, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Ihr Kind meldet sich bei Ihnen, wenn es eine Aufgabenart beendet hat, und es trägt die tatsächlich benötigte Zeit in den *Hausaufgaben-Plan* ein. Ihr Kind bewertet dann auf einer Notenskala von eins bis sechs, wie gut ihm seiner Meinung nach die Hausaufgaben gelungen sind. Sie schauen dann mit ihm gemeinsam die Hefte durch, besprechen eventuell notwendige Korrekturen und geben ihm dann selbst eine Note für die Qualität der Hausaufgaben. Wenn Sie die Hausaufgaben mindestens als ausreichend (4) einstufen, dann bekommt Ihr Kind einen Punkt. Wenn Ihr Kind es geschafft hat, die Aufgaben ohne zu trödeln in der vereinbarten Zeit zu erledigen, dann bekommt es einen zusätzlichen Punkt. Ihr Kind kann keinen Punkt erhalten, wenn es die Hausaufgaben zwar in der vereinbarten Zeit beendet hat, aber die Leistungen von Ihnen nicht als ausreichend bewertet werden können. Seien Sie bei Ihrer Bewertung nicht zu streng! Ihr Kind trägt pro Aufgabe die erreichte Punktezahl in den Hausaufgaben-Plan (**Arbeitsblatt 16**) ein.

Wenn während der Durchführung oder Vorbereitung der Hausaufgaben zusätzlich bestimmte Verhaltensprobleme regelmäßig auftreten, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Zusatzregel einführen. Zu den häufigsten weiteren Problemen zählen: Vergessen von Hausaufgaben (Nicht-Eintragen der Hausaufgaben

ins Hausaufgabenheft); Nicht-Auffinden von Arbeitsmaterialien; Nicht-anfangen-Wollen; Wutausbrüche während der Hausaufgaben; ständiges Schimpfen; Verweigern von notwendigen Korrekturen. Als Zusatzregel vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es einen Zusatzpunkt bekommen kann, wenn das Problemverhalten (z. B. Wutausbrüche) während der Hausaufgabenzeit nicht aufgetreten ist. Tragen Sie die Zusatzregel oder -regeln auch in das **Arbeitsblatt 15** »Mein Hausaufgaben-Plan: Spielregeln« ein.

Bevor Sie mit dem *Hausaufgaben-Plan* beginnen, vereinbaren Sie mit Ihrem Kind die Sonderbelohnungen, wie dies in der Stufe 10 des Elternleitfadens für das Erstellen eines *Punkte-Plans* bereits beschrieben wurde:

- ▶ Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wunschliste für Sonderbelohnungen an.
- ▶ Bestimmen Sie die Anzahl der Punkte, die für die Sonderbelohnungen notwendig sind, und schreiben Sie diese in das **Arbeitsblatt 15** »Mein Hausaufgaben-Plan: Spielregeln«.
- ▶ Beachten Sie ansonsten die Hinweise, die wir Ihnen in den Stufen 10 und 11 des Elternleitfadens zum *Punkte-Plan* gegeben haben.



Ein Filmbeispiel zu einem Punkte-Plan finden Sie beim Online-ADHS-Elterntrainer in »Verhaltensprobleme lösen: Probleme mit den Hausaufgaben«.

#### **Materialien für dieses Anwendungsbeispiel**

- ▶ Arbeitsblatt 15 »Mein Hausaufgaben-Plan: Spielregeln«
- ▶ Arbeitsblatt 16 »Mein Hausaufgaben-Plan: Konto«
- ▶ App »ADHS-Kids«