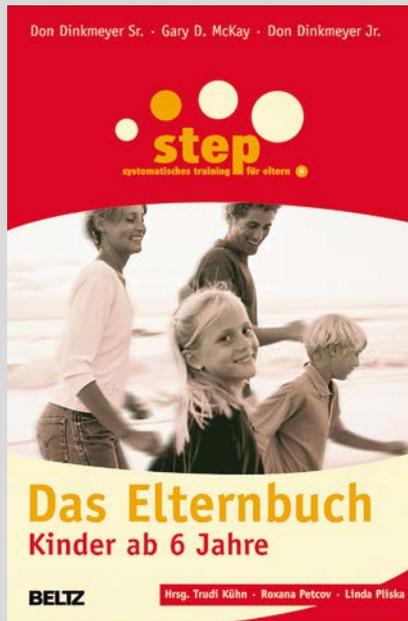




Downloadmaterialien zum E-Book



Dinkmeyer Sr., Don; McKay, Gary D.;

Dinkmeyer Jr., Don

Step – Das Elternbuch

Kinder ab 6 Jahre

8. Auflage 2015

ISBN 978-3-407-22255-8

© 2015 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Tabelle 1: Wie erkennen Sie die vier Ziele des Fehlverhaltens?	1
Tabelle 2: Der Umgang mit Fehlverhalten	2
Tabelle 3: Worte der Ermutigung	3
Tabelle 4: »Du-Aussagen« und »Ich-Aussagen«	4
Tabelle 5: Wessen Problem ist es?	5
Tabelle 6: Konsequenzen und tägliche Routine	6

Tabelle 1

Wie erkennen Sie die vier Ziele des Fehlverhaltens?

Wie fühlen Sie sich?	Wie reagieren Sie normalerweise?	Wie reagiert Ihr Kind auf Ihre Reaktion?	Ziel
verärgert, irritiert	nörgeln, schimpfen	hört vorübergehend auf, zeigt Fehlverhalten später wieder	Aufmerksamkeit
zornig, wütend, bedroht	strafen, streiten, kämpfen oder nachgeben	setzt Fehlverhalten fort, ist trotzig oder macht, was verlangt wird, aber langsam und nicht zufriedenstellend	Macht
zornig, wütend, sehr verletzt	strafen, heimzahlen	zeigt Fehlverhalten verstärkt, will es uns hartnäckig heimzahlen	Rache
hoffnungslos, verzweifelt, wir wollen aufgeben	aufgeben, bestätigen, dass das Kind hilflos und unfähig ist	reagiert nicht oder zeigt keine Besserung	Unfähigkeitsbeweis

Tabelle 2

Der Umgang mit Fehlverhalten

Erinnern Sie sich daran, dass Sie folgende Aspekte berücksichtigen müssen, wenn Sie entscheiden, welches Ziel Ihr Kind mit seinem Verhalten verfolgt:

1. Wie fühlen Sie sich, wenn Ihr Kind Fehlverhalten zeigt?
2. Wie reagieren Sie auf das Fehlverhalten?
3. Wie reagiert Ihr Kind auf Ihre Reaktion?

Ziel des Fehlverhaltens	Beispiele für das Fehlverhalten	Was Eltern tun können (Das Unerwartete tun, die Perspektive ändern)	Möglichkeiten, positive Ziele und Wertvorstellungen zu ermutigen
positive Kehrseite			
Aufmerksamkeit ----- Beteiligung	Aktiv: unterbrechen, herumalbern Passiv: vergessen, Aufgaben nicht erledigen, die Erwartung, bedient zu werden	Schenken Sie Aufmerksamkeit nicht dann, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Ignorieren Sie dieses störende Verhalten wenn möglich. Bedienen Sie das Kind nicht. Widmen Sie Ihrem Kind Ihre Aufmerksamkeit zu einem anderen Zeitpunkt.	Bedanken Sie sich, wenn Ihr Kind hilft. Beachten Sie, wenn Ihr Kind einen Beitrag leistet.
Macht ----- Selbstständigkeit	Aktiv: Wutanfall bekommen, Forderungen stellen, streiten Passiv: hartnäckig sein, die von den Eltern gestellten Aufgaben langsam und schlecht erfüllen.	Weigern Sie sich zu streiten oder nachzugeben. Ziehen Sie sich aus dem Machtkampf zurück. Wenn möglich, verlassen Sie den Raum. Wenn Sie sich beruhigt haben, sprechen Sie mit Ihrem Kind und geben Sie Wahlmöglichkeiten. Lassen Sie das Kind die Konsequenzen seiner Handlung erfahren und daraus lernen.	Geben Sie Wahlmöglichkeiten. Lassen Sie das Kind Entscheidungen treffen. Bitten Sie zu einem anderen Zeitpunkt um Hilfe und Kooperation.
Rache ----- Fairness	Aktiv: gemein sein, verletzende Ausdrücke benutzen, gewalttätig sein. Passiv: verletzende Blicke, sich auf gemeine Art weigern, zu kooperieren.	Weigern Sie sich, sich verletzt oder zornig zu fühlen. Rächen Sie sich nicht, indem Sie es dem Kind heimzahlen. Arbeiten Sie bei anderer Gelegenheit an der Vertrauensbildung. Helfen Sie Ihrem Kind, sich geliebt zu fühlen.	Seien Sie so fair wie möglich. Bedanken Sie sich, wenn Ihr Kind hilft. Beachten und schätzen Sie, wenn Ihr Kind einen Beitrag leistet.
Unfähigkeitsbeweis ----- Kompetenz	Nur Passiv: leichtes Aufgeben, gar nicht erst versuchen.	Kein Mitleid zeigen. Überhaupt nicht kritisieren. Jede Leistung bemerken, unabhängig davon, wie klein sie sein mag. Das Kind nicht aufgeben.	Konzentrieren Sie sich auf die Stärken Ihres Kindes und auf seine Begabungen. Beachten Sie, wenn Ihr Kind kluge Entscheidungen trifft. Beachten Sie, wenn Ihr Kind an andere denkt. Geben Sie viel Ermutigung.

Tabelle 3

Worte der Ermutigung

Worte, die sagen: »Ich nehme dich wie du bist.«	Worte, die sagen: »Ich weiß, dass du es kannst.«	Worte, die sagen: »Ich sehe, dass du daran arbeitest und Fortschritte machst.«	Worte, die sagen: »Ich weiß dich zu schätzen.«
»Du scheinst Schach sehr zu mögen.«	»Du kannst es schaffen, du bist doch schon fast fertig.«	»Du hast hart daran gearbeitet!«	»Ich habe deine Hilfe gebraucht, und du warst für mich da.«
»Was empfindest du dabei?«	»Du machst Fortschritte.«	»Du wirst ständig besser im Bruchrechnen.«	»Danke, das war eine große Hilfe.«
»Ich sehe, dass du dich darüber freust.«	»Ich vertraue deinem Urteil.«	»Schau dir den Fortschritt an, den du gemacht hast.«	»Es war sehr rücksichtsvoll von dir, das zu tun.«
»Ich kann sehen, dass du nicht zufrieden bist. Was glaubst du, was du tun könntest, damit du glücklicher bist?«	»Das ist schwierig, aber ich glaube, du wirst eine Lösung finden.«	»Es sieht so aus, als hättest du dir eine Menge Gedanken darüber gemacht.«	»Ich weiß es wirklich zu schätzen, wenn du mir hilfst. Es macht das Einkaufen wirklich viel leichter.«
»Es sieht ganz so aus, als hätte es dir Spaß gemacht.«	»Ich brauche deine Hilfe, um dies fertigzubringen.«	»Ich kann sehen, dass du dich darin weiterentwickelst.«	»Ich brauche deine Hilfe beim Planen unseres Picknicks.«
»Du hast dein Bestes gegeben – das ist alles, was du tun konntest.«	»Du wirst einen Weg finden.«	»Es sieht zwar so aus, als ob du dein Ziel nicht erreicht hättest, aber schau dir doch an, wie weit du gekommen bist.«	»Du hast große Fähigkeiten in ... Würdest du das für die Familie tun?«
»Ich mag deinen Sinn für Humor.«	»So wie ich dich kenne, wirst du es gut machen.«		»Ich hatte wirklich Spaß an unserem Spiel. Danke.«
»Ich finde es toll, dass dir Lernen Spaß macht.«			

Tabelle 4

»Du-Aussagen« und »Ich-Aussagen«

»Du-Aussage«	»Ich-Aussage«
»Warum machst du die Küche nicht sauber, wenn es von dir verlangt wird? Ich bin nicht dein Dienstmädchen!«	»Wenn die Küche nicht aufgeräumt ist, wenn ich nach Hause komme, fühle ich mich ausgenutzt. Ich möchte nicht die ganze Hausarbeit alleine machen.«
»Kannst du nicht wenigstens einmal rechtzeitig aus dem Haus gehen, damit ich weiß, du kriegst den Bus?«	»Es ist wichtig für mich, dass du mit dem Schulbus fährst. Wenn du ihn verpasst, bin ich gestresst, weil ich nicht zur Arbeit gehen und dich alleine zu Hause lassen kann.«
»Wer hat dir gesagt, du sollst deine guten Sachen draußen tragen?«	»Wenn du beim Spielen deine guten Sachen trägst, sind sie schnell kaputt. Das macht mir Sorgen, denn wir können es uns nicht leisten, neue Sachen zu kaufen.«
»Was fällt dir ein, so mit mir zu sprechen!«	»Ich fühle mich nicht respektiert, wenn ich solche Ausdrücke von dir höre.«
»Kannst du nicht sehen, dass ich beschäftigt bin?«	»Ich bin gerade dabei, etwas zu tun. Bitte warte eine Minute.«

Tabelle 5

Wessen Problem ist es?

Problem	Wessen Problem ist es?	Mögliche Lösungen
Das Kind ist unglücklich wegen eines verlorenen Spiels.	Kind	<i>Aktives Zuhören:</i> »Du bist enttäuscht, dass du verloren hast, oder?«
Das Kind weigert sich, mit dem neuen Stiefvater zu sprechen.	Stiefvater	<i>Aktives Zuhören und »Ich-Aussage«:</i> »Es ist schwer, sich an seinen Stiefvater zu gewöhnen. Wenn du nicht mit mir sprichst, bin ich traurig, weil ich dich wirklich gerne kennen lernen möchte.«
Die Kinder schubsen einander im Auto und stören damit den Fahrer/die Fahrerin.	Eltern	<i>»Ich-Aussage« und Wahlmöglichkeit:</i> »Der Lärm auf dem Rücksitz lenkt mich wirklich ab.« Wenn die »Ich-Aussage« nichts nutzt, geben Sie eine Wahlmöglichkeit. Halten Sie an und sagen Sie: »Wenn ihr euch beruhigt habt, fahren wir weiter.«
Das Kind kann am Abend vor einer Prüfung nicht einschlafen.	Kind	<i>Aktives Zuhören:</i> »Du machst dir wirklich Sorgen wegen des Tests, weil er einen großen Teil deiner Note ausmachen wird.«
Das Kind hat Schwierigkeiten, mit einem Lehrer auszukommen.	Kind	<i>Alternativen erforschen:</i> »Du bist wütend auf den Lehrer, weil du ihn für unfair hältst. Möchtest du gerne darüber reden, wie du besser mit ihm auskommen könntest?«
Ein älteres Kind möchte mit Freunden ohne Aufsicht eines Erwachsenen Zelten gehen.	Eltern	<i>Alternativen erforschen:</i> »Ich mache mir Sorgen, dass ein Notfall eintreten könnte und kein Erwachsener dabei ist, zu helfen. Deshalb kann ich nicht erlauben, dass ihr ohne Aufsicht eines Erwachsenen zeltet. Lass uns überlegen, wer mitkommen könnte.«

Tabelle 6

Konsequenzen und tägliche Routine

Tageseit	Tätigkeit oder Problem	Wahlmöglichkeiten (Zeigen Sie Respekt durch Ton und Körperhaltung. Erwarten Sie Kooperation)	Konsequenzen (Vorschläge, die Ihnen helfen, die für Ihre Familie passenden Lösungen zu finden) Überlegen Sie, welche in Ihre Familien passen!
Am Morgen	Rechtzeitiges Aufstehen	»Du kannst rechtzeitig aufstehen oder früher zu Bett gehen.«	Wenn das Kind zu spät aufsteht, geht es an diesem Abend früher in sein Zimmer.
	Frühstücken Schulsachen vorbereiten	»Du kannst den Wecker stellen und rechtzeitig aufstehen oder auf das Frühstück verzichten. Es ist deine Wahl.«	Wenn das Kind zu spät aufsteht, verzichtet es auf sein Frühstück.
		»Du kannst entweder frühstücken oder dir etwas Gesundes zu essen mitnehmen.«	Wenn das Kind das Frühstück versäumt, nimmt es vitaminreiche Nahrung mit.
		»Du kannst rechtzeitig aufstehen, um alles einzupacken, oder du packst am Abend vorher.«	Wenn das Kind die Sachen nicht einpackt, geht es ohne diese Schulsachen und wird in der Schule mit den Konsequenzen konfrontiert werden.
		»Ich gehe zur Arbeit, bevor du aufstehst. Ich kann die Erlaubnis für den Ausflug nur am Abend vorher unterschreiben.«	Wenn das Kind die Erlaubnis nicht unterschreiben lässt, geht es nicht beim Ausflug mit.
Nach der Schule	Fernsehen	»Du kannst entweder nach der Schule oder vor dem Abendessen eine Stunde fernsehen.«	Wenn die Zeit um ist und das Kind nicht selbst abstellt, schalten die Eltern das Gerät kommentarlos (ruhig, ohne Vorwürfe) ab.
		»Du kannst Sendungen sehen, mit denen wir einverstanden sind, oder du findest etwas anderes zu tun.«	Wenn das Kind streitet oder Programme schaut, die nicht verabredet waren, schalten die Eltern das Gerät kommentarlos aus und das Kind findet etwas anderes zu tun.
Am Abend	Hausaufgaben	»Du kannst deine Hausaufgaben direkt nach dem Mittagessen oder nach dem Spielen machen, spätestens aber um 17 Uhr. Du hast die Wahl.«	Wenn das Kind die Hausaufgaben erst spät am Abend oder gar nicht macht, werden die Hausaufgaben am nächsten Tag direkt nach dem Mittagessen erledigt. Zu diesem Zeitpunkt gibt es keine Wahl.
		»Ich kann dich um 17 Uhr aus der Stadt mitnehmen oder du kannst mit dem Bus nach Hause fahren.«	Das Kind ist rechtzeitig am Treffpunkt oder es nimmt den Bus.
Am Abend	Telefon	»Du kannst telefonieren, nachdem du deine Hausaufgaben gemacht hast.«	Wenn das Kind das Telefon benutzt, bevor es die Hausaufgaben zuende gemacht hat, darf es das Telefon an diesem Tag nicht mehr benutzen.
		»Du kannst deine Hausaufgaben mit deiner Freundin am Telefon besprechen, wenn du in 20 Minuten fertig bist.«	Wenn die Zeit um ist, unterbrechen die Eltern das Kind respektvoll, das Gespräch muss beendet werden.
	Küchenarbeiten	»Bitte spüle das Geschirr. Wir haben bald kein sauberes Geschirr mehr.«	Wenn das Kind das Geschirr nicht abwäscht, lassen die Eltern das schmutzige Geschirr stehen. Kurz vor der nächsten Mahlzeit wird das Kind freundlich und bestimmt aufgefordert, seine Aufgabe zu erfüllen.
	Aktivitäten	»Du kannst dich für Basketball oder Fußball eintragen. Es ist deine Entscheidung.«	Wenn das Kind sich nicht entscheidet, nimmt das Kind nicht teil oder die Eltern entscheiden für das Kind.
		»Du darfst in der Band mitspielen, wenn du versprichst zu üben. Es liegt an dir.«	Wenn das Kind nicht übt, geben die Eltern das Instrument zurück.
	»Du kannst zum Einkaufszentrum gehen, wenn Toms Vater oder seine ältere Schwester euch begleiten.«	Wenn das Kind ohne die Begleitung eines Erwachsenen geht, darf das Kind das nächste Mal nicht mehr mit seinem Freund ins Einkaufszentrum. Die Eltern setzen eine Zeit fest, wann wieder ein Versuch gemacht wird.	
Schlafenszeit		»Du kannst ins Bett gehen oder in deinem Zimmer ruhig spielen.«	Wenn das Kind zu lange in seinem Zimmer liest oder spielt, erfolgt die natürliche Konsequenz, dass es am Morgen müde ist.
		»Du kannst alleine zu Bett gehen oder ich begleite dich.«	Wenn das Kind nicht alleine zu Bett geht, bringen die Eltern das Kind in sein Zimmer.