



Umgang mit Konzentrations- Schwierigkeiten deines Kindes

Dein Workbook zu einem
entspannten und hilfreichen
Umgang



Umgang mit Konzentrations- Schwierigkeiten deines Kindes

Positive Erziehungsmaßnahmen

- Zulächeln
- Freundlich zunicken
- In den Arm nehmen
- Über den Kopf fahren
- Gemeinsames Ritual
- Massage
- Kuscheln
- Zuhören
- Freundlich nachfragen
- Kosenamen
- Kurz nachfragen: Alles gut bei dir?
- Loben
- Gemaltes Bild aufhängen und wertschätzen
- Verhalten auch einmal akzeptieren können
- Zeit lassen
- Verantwortung übertragen
- Sich helfen lassen
- Aufgaben übertragen
- Vor Freunden positiv über dein Kind sprechen
- Bemühungen deines Kindes wertschätzen
- ...
- Und vor allem: Gemeinsame zweckfreie (Spiel-)Zeit



Ausgangssituation: Vermeide diese drei Fallen

1. Die Diskussionsfalle:
Du schenkst deinem Kind im Diskutieren bereits (negative) Aufmerksamkeit und verstärkst so unbeabsichtigt das Problemverhalten.
2. Die Impulsivitätsfalle:
Dein Kind schießt in seinen Gefühlen hoch, du gehst darauf ein und wenn ein bestimmtes Maß an Wut oder Gereiztheit erreicht ist, geht gar nichts mehr.
3. Die Machtkampffalle:
Machtkämpfe werden zum Ersatz für fehlende Erfolge in anderen Bereichen und dein Kind entwickelt mit der Zeit das Bild, es wäre völlig normal, überall mitreden zu dürfen und auf der Erwachsenenenebene mitzumischen.

Veränderungswege

1. Veränderung im Vorhinein
2. Veränderung in der Situation selbst (s. nächstes Modul)
3. Veränderung im Nachhinein bei den Konsequenzen (s. nächstes Modul)

Veränderung im Vorhinein – Das Veränderungsgespräch

Sprich mit deinem Kind im Vorfeld über die geplante Veränderung: welches Ziel ist dir wichtig? Wie willst du die Situation umgestalten? Hat dein Kind selbst Vorschläge, wie es das Ziel erreichen kann?

Welches Hinweiszeichen gibst du deinem Kind, falls du bemerkst, dass die Veränderung gerade nicht klappt?

Welche Folgen hat das Erreichen oder das Nichterreichen des Zieles für dein Kind?

Überlege und besprich all diese Veränderungen bereits im Vorhinein, so dass dein Kind die nötige Klarheit hat

