



Umgang mit Konzentrations- Schwierigkeiten deines Kindes

Dein Workbook zu einem
entspannten und hilfreichen
Umgang



Umgang mit Konzentrations-Schwierigkeiten deines Kindes

Veränderungswege – in der Situation

Häufige Fehler in Konfliktsituationen:

Eltern reden zu viel und verstärken dadurch das Problemverhalten ihres Kindes. In der Verhaltenspsychologie spricht man von negativer Verstärkung, d.h. eine unerwünschte Folge wird durch das Problemverhalten vermieden. In dem Fall ist es so, dass das Kind versucht bestimmte Sachen zu vermeiden. So lange die Eltern nur reden, muss es selbst nicht handeln. Somit helfen dem Kind Schweigen, Aussitzen, Abwarten oder Diskutieren und Streiten, um die Konsequenz zu vermeiden (Hausaufgaben machen, Aufräumen etc).

Mit jedem unnötigen Satz vermittelst du deinem Kind dein Eindruck, dass es

zunächst diskutieren kann und noch lange nicht handeln muss.

Deshalb diskutiere nicht!

Bleibe ruhig und erinnere dein Kind durch kurze Hinweissätze oder Signalgeber an die bereits vorher vereinbarte Regel.

Alles was im Vorfeld besprochen ist, gibt Klarheit für die Situation!



Veränderung
in der Situation

Veränderungswege – im Nachhinein

Was ist bei möglichen Konsequenzen zu beachten?

Konzentriere dich darauf, möglichst oft, erwünschtes Verhalten, Verbesserungen im Verhalten deines Kindes zu verstärken.

Angenehme Folgen für erwünschtes Verhalten sind deutlich effektiver als unangenehme Folgen für unerwünschtes Verhalten!

Lobe und bestärke dein Kind

Schenke ihm Aufmerksamkeit und gemeinsame Zeit, wenn ihm Veränderung gelingt oder es sich zumindest bemüht hat, sich zu verändern.

Achte bei negativen Konsequenzen darauf, dass diese durchführbar sind.

Besprich negative Konsequenzen bereits im

Vorfeld. Dadurch ersparst du dir den Stress, in der Konflikt-Situation selbst diskutieren zu müssen. Im Nachhinein kannst du so die bereits vorher besprochene Konsequenz durchführen.

Die optimalste Konsequenz ist eine Form der Wiedergutmachung, gerade wenn dein Kind durch impulsives Verhalten möglicherweise verletzend war. Dadurch gibst du deinem Kind die Chance, selbst wieder dazu beitragen, dass es wieder besser wird und die Familienstimmung wieder „normal“ werden kann.



Veränderung
nach der Konflikt-
Situation

Die drei Schritte zur Veränderung



Kläre bestimmte Regeln im Vorfeld



Verwende im Moment des Konflikts nur wenige Worte oder Hinweisssignale



Dein Kind kann sich entscheiden, ob es das erwünschte Verhalten durchführt oder die Konsequenzen zu tragen hat