

Tipps für Eltern im Umgang mit ihren Kindern:

Positive Motivation

- J stets darauf achten, dass man sich positiv, d.h. freundlich, liebevoll und motivierend gegenüber dem Kind verhält
- J nicht nur Erfolge, sondern bereits die Anstrengungsbereitschaft loben
- J grundsätzlich immer nur auf eine Sache eingehen oder eine Handlung einfordern, nicht gleich mehrere
- J dem Kind keine Fehler aus der Vergangenheit vorhalten oder diese auffrischen, da dies auf das Kind demotivierend wirkt und eine negative Grundeinstellung hervorruft
- J Stärkung des Selbstbewusstseins des Kindes durch die Übertragung sinnvoller Aufgaben
- J die positiven Eigenschaften des Kindes nutzen: an Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeitssinn appellieren
- J die Kontakte des Kindes mit Gleichaltrigen fördern (oft kapselt sich das Kind ab aus Angst, unbeliebt zu sein)

Strukturierung

- J den Tag/die Woche strukturieren und planen (genaue Uhrzeiten für einzelne Handlungen festsetzen/was wird wann wo getan)

Sicherheit (klare Regeln und Rollen)

- J klare Verhaltensregeln zusammen mit dem Kind festlegen (evtl. schriftlich fixieren), Konsequenzen (nicht: Strafen!) bei Nichteinhaltung formulieren
- J Einführung eines Punktesystems: Vergabe von „Belohnungspunkten“ für bestimmte Handlungen, bei Erreichen einer bestimmten Anzahl von Punkten besondere Belohnung/kleines Geschenk für das Kind
- J dafür sorgen, dass alle Erziehungs- und Bezugspersonen im Hinblick auf die Erziehung des Kindes einig sind (Kommunikation mit den Lehrern!)

Klare, einfache Kommunikation

- J grundsätzlich mit dem Kind in fester, ruhiger und bestimmter Art sprechen („freundlich, aber bestimmt“) – nicht ironisch, zynisch oder aggressiv
- J in der Kommunikation häufig auch mit nonverbalen Mitteln arbeiten, z.B. kurzes Berühren an der Schulter (dies löst eine Orientierungsreaktion beim Kind aus)
- J mit kurzen Feedbacks arbeiten („okay“, „gut“, „Stopp!“)
- J stets einen klaren Standpunkt vertreten und diesen beibehalten, vor allem bei Anweisungen
- J über Konflikte bzw. einen Streit nicht unmittelbar nach Beendigung diskutieren da sonst die Erregung sofort wieder steigt – lieber den Konflikt durch Schaffen von Fakten und Setzen von Regeln beenden
- J genereller Tipp beim Einfordern von Regeln: sich vorstellen, dass man dem Kind eine wichtige Regel im Straßenverkehr erklärt – dann

drücken eigene Mimik, Tonfall und Gestik eine eindeutige Entschlossenheit aus

Tipps für die Hausaufgaben:

-) eine feste Zeit vereinbaren
-) eigener, aufgeräumter und ungestörter Arbeitsplatz
-) ein Hausaufgabenheft anlegen und kontrollieren
-) Hausaufgaben in überschaubare Lerneinheiten einteilen, kurze Pausen einlegen
-) nur Wesentliches einfordern, Kleinigkeiten übersehen (z.B. eine unordentliche Handschrift)
-) mit leichten Aufgaben beginnen, dann die schwierigen, zum Schluss wieder leichtere
-) das Kind loben, auch wenn es Fehler macht – keine Kritik üben
-) kein überflüssiges Reden
-) nach Fertigstellung der Hausaufgaben das Kind den Ranzen für den nächsten Tag packen lassen

Quellen:

- C. Neuhaus: **Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme**, Ravensburger, 2000
- C. Neuhaus: **20 eiserne Regeln des Verhaltensmanagements**