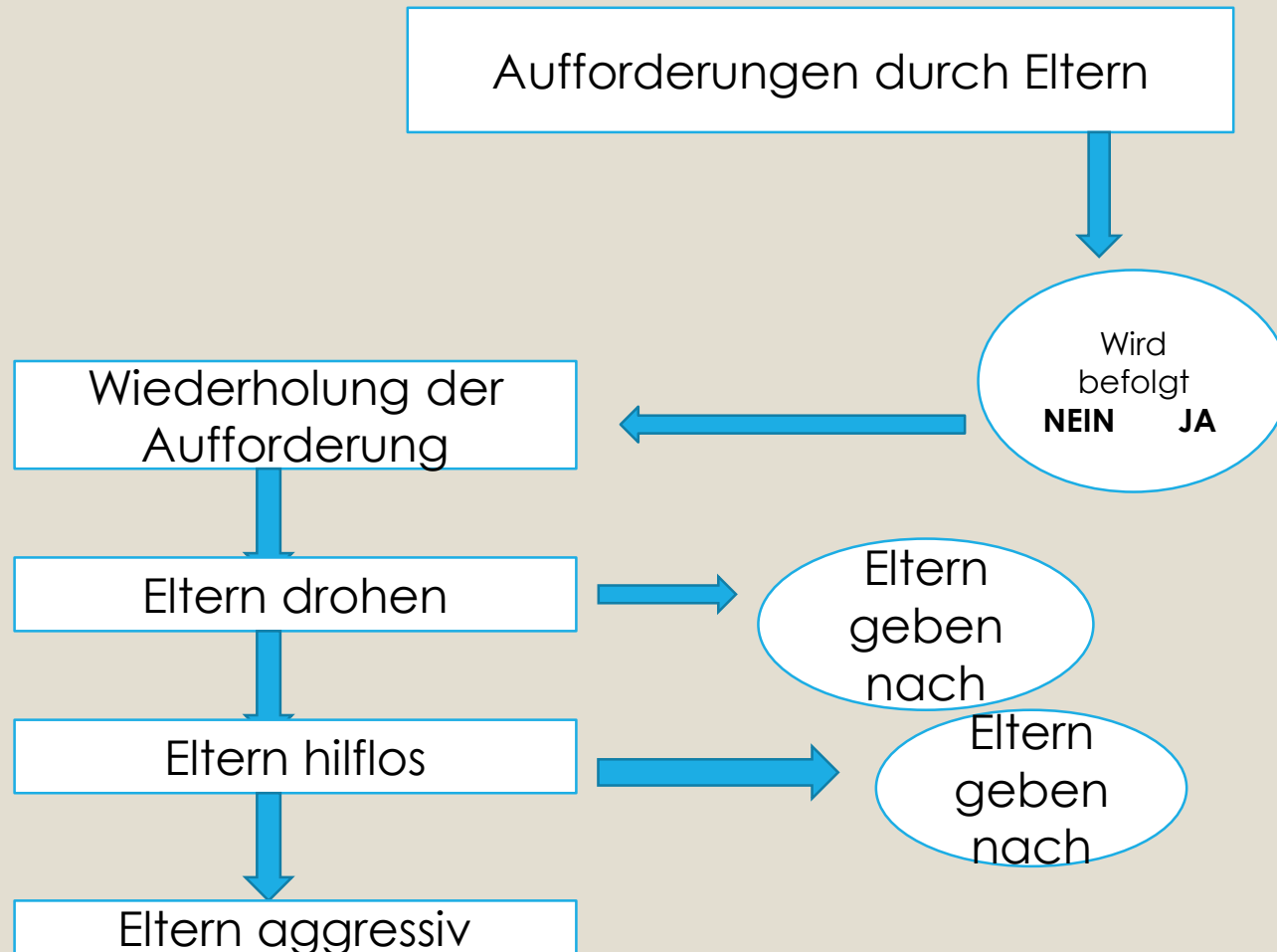




REGELN,
KONSEQUENZEN,
GRENZEN BEI AD(H)S

Teufelskreis missachtete Aufforderungen und Regeln



Eltern beachten Kind nicht, loben nicht, wenden sich anderen Aufgaben zu....

Werden Regeln, Aufforderungen, Grenzen nicht beachtet, hat das viele Gründe

1. Eltern stellen Aufforderung, Regel...

- Viele tägliche Aufforderungen/Regeln kann das Kind erfüllen oder auch nicht. Kommt das Kind der Aufforderung nach, gehen wir Erwachsenen (häufig einfach erleichtert) zu anderen Dingen über...
- Kommt das Kind den Aufforderungen nicht nach, beginnt die nächste Stufe im Teufelskreis....

Denken Sie bitte mal einige Sekunden über Ihren Alltag mit Ihren Kindern nach...Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind den Aufforderungen nachkommt, Regeln und Grenzen beachtet.....

Werden Regeln, Aufforderungen, Grenzen nicht beachtet, hat das viele Gründe

2. Wiederholen der Aufforderungen...

- In vielen Familien werden gestellte Aufforderungen oder Anweisungen sehr oft wiederholt – 5 – 10x oder auch häufiger....Spätestens ab Aufforderung 4 werden Eltern ärgerlicher und der Tonfall ändert sich – die Kinder lernen, dass die Aufforderungen „nichts wert sind“ – „passiert ja eh nix“....
- Kommt das Kind nun doch den Aufforderungen, Anweisungen nach, sind Eltern oft einfach nur froh und reagieren nicht weiter darauf oder aber mit Äußerungen „warum nicht gleich, warum muss ich immer erst schimpfen“...
- Denken Sie auch hier einmal über Ihre eigene Situation nach....

Werden Regeln, Aufforderungen, Grenzen nicht beachtet, hat das viele Gründe

3. Drohen

- Kommen die Kinder nach unendlichen Wiederholungen der Aufforderungen nicht nach oder missachten Sie die gestellten Regeln auch nach der 4. Aufforderung, sich daran zu halten, fangen viele Eltern an zu drohen – ich inklusive, wenn ich nicht aufpasse 😊
- Eltern drohen nun Konsequenzen an, die passieren, wenn das Kind sich immer noch nicht fügt....
- Eltern sind zu diesem Zeitpunkt allerdings schon so „aufbrausend“ und „fertig“, dass diese Drohungen nicht wohl überdacht sind....es wird „drauflos – gedroht“....
- **„Drohe“ niemals! Wende nur Konsequenzen an, die du auch durchsetzen kannst und willst und zwar immer!!!**

Werden Regeln, Aufforderungen, Grenzen nicht beachtet, hat das viele Gründe

4. Ratlosigkeit macht sich breit

- Kommt das Kind weiterhin den Aufforderungen, Regeln, Grenzen nicht nach und hilft alles „Drohen“ nicht, macht sich Hilflosigkeit breit....
- **Jetzt haben Eltern noch zwei Möglichkeiten**

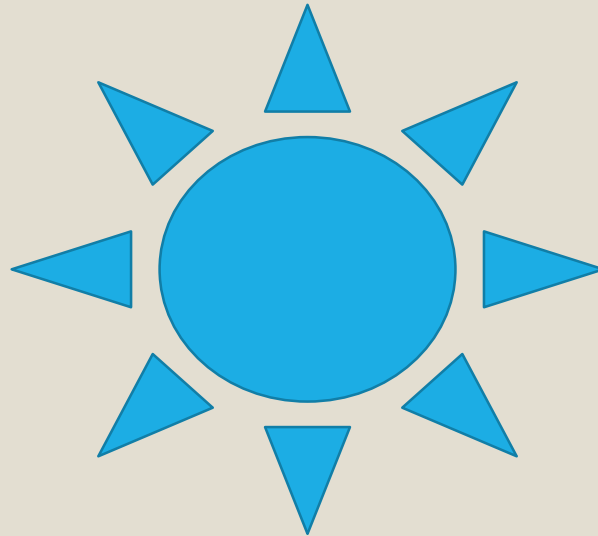
1. Nachgeben

Hier lernen die Kinder, dass alles Gesagte, alle Aufforderungen, alle Grenzen und Regeln „NICHTS“ sind und Sie nur lange genug durchhalten müssen

2. Aggressives Vorgehen

Hier lernen die Kinder, dass der Stärke gewinnt und Macht hat – Sie werden diese „Macht“ an anderer Stelle weiter geben...

Gedankenpause.....



Stellen Sie klare Regeln auf

Kinder brauchen Regeln, Konsequenzen und Grenzen um sich frei bewegen zu können!!!

„Ich kann mich nur innerhalb meiner gesteckten Grenzen frei bewegen, wenn ich mich an Regeln halte – sonst muss ich mit Konsequenzen leben“

- Regeln und Grenzen geben Sicherheit, Struktur, Orientierung! Ohne Sicherheit, Struktur, Orientierung sind die Kinder „fangfrei und regellos“, was Sie komplett überfordert....
- Regeln, Grenzen, Konsequenzen haben nichts mit Strafe und Einengung zu tun – sie sorgen für Freiheit
- Besonders Kinder mit AD(H)S und anderen Wahrnehmungsstörungen sind auf diese Regeln, Grenzen und Konsequenzen angewiesen....Sie erleben sich und Ihre Welt völlig verändert, Sie lernen viele Dinge viel später, Sie sind auf Begrenzung von außen angewiesen!!!!

Unterschied Regel, Aufforderung, Bitte

- Regeln und Aufforderungen

Hier entscheiden die Kinder NICHT, ob Sie diese befolgen möchten oder nicht! Halten Sie sich nicht daran, folgen Konsequenzen!

- Bitten

Bitten Sie Ihr Kind um etwas, hat es freie Möglichkeit „NEIN“ zu sagen!

Achten Sie daher darauf, ob Sie freundlich bitten oder lieber nicht 😊

Unterschied Regel, Aufforderung, Bitte

1. Erstellen eine Liste mit wirklich wichtigen Regeln! Beschreiben Sie die Regel möglichst genau!

Z.B

- Mein Kind soll nach dem Weckerklingeln aufstehen
- Mein Kind soll pünktlich um 7:30 das Haus verlassen
- Mein Kind soll abends seinen Schulranzen vollständig packen
- Mein Kind soll seine Jacke und Schuhe wegräumen
- Mein Kind soll 30 Min nach dem Mittagessen mit den Hausaufgaben anfangen
- Mein Kind soll spätestens um 20:00 im Bett sein
- Mein Kind soll seine Geschwister nicht ärgern
- Mein Kind soll beim Essen von allem probieren

Unterschied Regel, Aufforderung, Bitte

2. Warum sind die Regeln wichtig?

WARUM sind die Regeln wichtig?

WAS passiert negatives, wenn das Kind sich nicht daran hält?

WAS soll mit der Regel erreicht werden?

Z.B

- XY soll spätestens um 20:00 im Bett sein, damit wir Eltern Ruhe haben und Zeit zum Entspannen
- XY soll 30 Min nach dem Mittagessen mit den Hausaufgaben anfangen, da er später keine Konzentration mehr hat und seine Freunde warten

Regeln

WAS ist mir wichtig	WARUM ist es mir wichtig

Unterschied Regel, Aufforderung, Bitte

3. KÖNNEN SIE DIE REGELN AUCH EINHALTEN; DURCHSETZEN??

Immer wieder stellen Eltern Regeln auf und stellen Anforderungen, die Sie aber nicht halten können oder nicht durchsetzen können. Hierdurch lernen Kinder, dass diese Regeln und Aufforderungen „egal“ sind....wenn Sie nur lange genug „maulen“, geben die Eltern schon nach....

Überprüfen Sie nun zu den von Ihnen aufgestellten Regeln, ob Sie diese auch durchsetzen können...

Können Sie dies NICHT sicherstellen, sollten Sie diese Aufforderung nicht stellen!!!

Konzentrieren Sie sich auf die Regeln/Aufforderungen, die Sie sicher durchsetzen – umsetzen können.

Beschränken Sie sich auf WENIGE aber WICHTIGE Regeln!

Wirksame Aufforderungen stellen

Sie geben Aufforderungen an Ihre Kinder weiter und nix passiert?

„Ich habe Dir schon hundertmal gesagt, dass...“

„Wie oft soll ich Dir noch sagen, dass.....“

„Kannst Du nicht mal.....“

Häufig werden Aufforderungen erteilt, ohne darauf zu achten, dass diese auch erfüllt werden. Meist werden Aufforderungen „zwischen Tür und Angel“ gestellt und sich dann anderen Dingen zugewandt.

Denken Sie einen Moment darüber nach, WIE Sie Ihre Aufforderungen erteilen....

Wirksame Aufforderungen die 4 W's

WAS soll gemacht werden?

WANN soll es gemacht werden?

WIE soll es gemacht werden?

WO soll es gemacht werden?

Mehr braucht es nicht 😊 Keine Diskussionen über andere W's ! SIE geben die W's vor!

Wirksame Aufforderungen stellen

1. Stellen Sie nur Aufforderungen, wenn Sie bereit sind, diese auch durchzusetzen
2. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Ihnen auch zuhört und versteht, was Sie möchten
3. Aufforderung eindeutig äußern
4. Aufforderung KLAR äußern
5. Aufforderung NICHT als Bitte äußern
6. Immer nur EINE Aufforderung zur Zeit
7. Überprüfen Sie, ob Ihr Kind Ihre Aufforderung erfüllt
8. LOBEN Sie unter Umständen bereits den ANSATZ Ihrer Aufforderung nachkommen zu wollen
9. LOBEN Sie Ihr Kind GARANTIERT, wenn es der Aufforderung nachgekommen ist
10. Erteilen Sie die Aufforderung höchstens 3x – danach folgt eine Konsequenz

Überlegen Sie einen Moment...WIE geben Sie Ihre Aufforderungen....?

Achtung:

Fordern Sie nie etwas, wenn Sie es nicht 100% durchsetzen können!

Aufforderungen, die von Ihrem Kind häufig nicht erfüllt werden, sollten Sie in „brennsligen“, „stressigen“ Situationen lieber NICHT stellen!

Denken Sie bereits VOR dem Erteilen der Aufforderung darüber nach, was Sie tun, wenn die Aufforderung nicht erfüllt wird!

Konsequenzen

Oftmals hängt die Reaktion von Eltern gegenüber dem NICHT einhalten von Regeln/Aufforderungen von Ihrer eigenen jeweiligen Gemütslage ab. An manchen Tagen schimpfen Sie, an manchen Tagen verhängen Sie Sanktionen, an manchen Tagen schweigen Sie....Dies führt zur Verunsicherung der Kinder und besonders ADHS – Kinder sind sehr schnell von unterschiedlichen Reaktion auf gleiches Verhalten verunsichert.

Häufig werden in stressigen Situationen auch Konsequenzen angedroht, die dann aber nicht eingehalten werden.

Kinder lernen hierdurch NICHT, sich an Regeln zu halten oder Aufforderungen zu erfüllen – ist Ihnen das unterschiedliche Verhalten der Eltern doch zu undurchsichtig....

Formen von Konsequenzen

1. Einengung des Handlungsspielraums

Dieses Vorgehen ersetzt Worte durch Handlungen....

- Nehmen Sie Ihrem Kind Spielsachen aus der Hand, wenn es damit ein anderes Kind gehauen hat
- Führen Sie beim Aufräumen die Hand Ihres Kindes....

2. Wiedergutmachung

Ein Schaden, der entstanden ist, muss wiedergutmacht werden

- Ein heruntergeschmissenes Spiel muss aufgehoben werden
- Ein Schaden muss vom Taschengeld bezahlt werden

3. Entzug von Privilegien

Dinge, die Ihr Kind besonders mag, werden entzogen

- Freunde können nicht besucht werden, wenn Hausaufgaben nicht gemacht sind
- Es kann nicht PC-gespielt werden, wenn Hausaufgaben nicht pünktlich und ordentlich gemacht sind

Formen von Konsequenzen

4. Ausschluss

Kinder werden KURZFRISTIG von Problemsituationen ausgeschlossen

- Das Kind kipzelt beim Essen, matscht mit dem Essen, ärgert sein Geschwisterchen und wird vom Essen ausgeschlossen
- Das Kind ärgert sein Geschwisterchen und muss den Raum verlassen
- Das Kind hält sich nicht an Spielregeln und muss das Spiel verlassen

Der Ausschluss sorgt dafür, dass das Kind merkt, dass es Grenzen überschritten hat und das Problemverhalten kann kurzfristig unterbrochen werden. Der Ausschluss funktioniert ABER NUR, wenn er auch als unangenehm empfunden wird! Aus diesem Grund funktioniert diese Methode in Schulen weniger, da die Kinder es oft angenehmer finden, den Unterricht verlassen zu müssen 😊

Die Zeitdauer wird **VORHER** festgelegt und das Kind hat die Möglichkeit, den Ausschluss zu beenden WENN es sich dann an die Aufforderungen/Regeln hält!

Konsequenzen

1. Loben Sie Ihr Kind, wenn Aufforderungen/Regeln einhält ! Loben Sie auch, bei dem ANSATZ es tun zu wollen!!!
2. Achten Sie auf die Wahl der Konsequenzen!
 - Negative Konsequenzen MÜSSEN durchführbar sein – IMMER und STÄNDIG und SOFORT
3. Erarbeiten Sie für jede Aufforderung/Regel die Konsequenz und zwar schriftlich!
4. Keine Diskussionen darüber führen
5. Konsequenzen so ruhig wie möglich durchführen ODER vorher „Luft holen“☺
6. Konzentrieren Sie sich auf WENIGE aber WICHTIGE Regeln

Die Regelmäßigkeit der immer wiederkehrenden Konsequenz auf die immer gleiche Situation (nicht einhalten einer Regel/Aufforderung) führt zum Erfolg !

Nur so lernt das Kind, dass sein Verhalten NICHT akzeptabel ist und das Sie es nicht dulden! Nur so lernt Ihr Kind andere Verhaltensweisen!

Eine Konsequenz erfolgt immer – bei Regen, Schnee, guter Laune ,schlechter Laune ☺

Durchführung der Konsequenzen

1. Notieren Sie sich wichtige Regeln. Hierfür ist es sinnvoll, VORHER das „Problemverhalten“ genau zu beschreiben (Liste)
2. Begründen Sie schriftlich, WARUM Ihnen das wichtig ist
3. Konzentrieren Sie sich auf WENIGE aber WICHTIGE Regeln
4. Schreiben Sie die jeweiligen Konsequenzen zu der Regel
5. Besprechen Sie das mit Ihren Kindern!

Problemverhalten beschreiben

Beschreibung des Verhaltens!	WANN tritt das Verhalten auf	WIE reagieren Sie	WIE reagiert das Kind
Mein Kind reagiert nicht auf mich	Wenn ich auffordere, Hausaufgaben zu machen und Zimmer aufzuräumen	Ich wiederhole die Aufforderung mind. 6 x und werde immer ungeduldiger	Mein Kind ignoriert mich einfach, dann wird es laut und wir streiten

Problemverhalten beschreiben

Wie endet die Situation normalerweise	WIE oft tritt das Verhalten auf!!!	Kommt es vor, dass das Problemverhalten NICHT auftritt	Wie reagieren Sie DANN???
Ich brülle und drohe mit Dingen, die ich nicht einhalte – es fängt irgendwann an, dass zu machen – oder auch nicht	Täglich	Wenn ich ruhiger bin, mein Kind bessere Laune hat, weniger Hausaufgaben zu machen sind	Ich sage nichts, weil ich keinen neuen Streit will – sage sowas wie „warum musst du immer Stress machen, geht doch“

Problemverhalten beschreiben

Beschreibung des Verhaltens	WANN tritt das Verhalten auf	WIE reagieren Sie	WIE reagiert das Kind

Problemverhalten beschreiben

Wie endet die Situation normalerweise	WIE OFT tritt das Verhalten auf	Kommt es vor, dass das Problemverhalten NICHT auftritt?	WIE reagieren Sie dann??

Das Verhalten tritt wie oft auf?

Um Veränderungen im Verhalten der Kinder UND eventuell im eigenen Verhalten herbei führen zu können, ist es notwendig zu wissen WIE OFT ein „Problemverhalten“ in der Realität wirklich auftritt und vor allem WANN es auftritt. Ist man erst im Teufelskreis von „immer“, „ständig“, „nur“ ..gefangen, hat man den objektiven Blick auf die reale Häufigkeit eines „Problemverhaltens“ verloren!

Hier macht es Sinn, DAS Problemverhalten über eine Woche zu beobachten und eine Strichliste anzufertigen! Erst DANACH kann wirklich beurteilt werden, WIE OFT, in WELCHER Stärke und in WELCHEN Situationen und bei WELCHEN Personen dieses „Problemverhalten“ gezeigt wird!

Ebenso hilfreich und unumgänglich ist die Frage „ WIE REAGIERE ICH DARAUF“ ! Erwachsene verstärken oft unbewusst Verhaltensweisen der Kinder, die man eigentlich „abschaffen“ möchte – hier ist Selbstreflektion unumgänglich!

Das Verhalten tritt wie oft auf?

Beschreibung des Verhaltens

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

**War es an manchen Tagen
besser? WAS war ANDERS??**

Regeln & Konsequenzen

Regel	Warum	Konsequenz

Regeln & Konsequenzen

Regel	WARUM ist sie wichtig	Konsequenz

Alles hängt zusammen....

