

Punkteplan

Anleitung zum Punkteplan

- Rufen Sie sich noch mal ins Gedächtnis, wie die Problemsituation und das problematische Verhalten aussieht.
 Beispiel:
 Problemsituation: Morgens vor der Schule
 Problemverhalten: Steht nicht auf, wenn der Wecker klingelt, trödelt, zieht sich nicht selbstständig an, kommt zu spät zum Frühstück, vergisst den Schulranzen, verpasst den Schulbus etc.
- Schreiben Sie in den Punkteplan, wie das erwünschte Verhalten des Kindes aussehen soll.
 - Halten Sie fest, was das Kind tun soll, nicht was es lassen soll.
 - Beschränken Sie sich auf die drei wichtigsten Regeln.
 - Legen Sie gegebenenfalls fest, wann das Kind die jeweilige Regel erfüllen soll.
- Halten Sie in der Tabelle unter dem Punkteplan die Belohnungen fest.
 - Überlegen Sie zunächst, worüber sich Ihr Kind freuen würde. Anstelle von Sachmitteln wie Geld sind Belohnungen persönlicher Natur hilfreicher.
 - Überlegen Sie anschließend, wie viele Punkte eine Belohnung wert ist. Wenn es dem Kind gelingt, alle drei Regeln selbstständig einzuhalten, verdient es sich drei Punkte.
 - Gestalten Sie die Punktevergabe so, dass das Kind nicht zu lange auf eine Belohnung warten muss, und bedenken Sie auch, dass Sie in der Lage sein müssen, die Belohnung einzulösen.
 - Verbinden Sie Kurz- und langfristige Belohnungen : d.h. Punkte zählen täglich für eine kurzfristige Belohnung und zugleich wochen- oder monatsweise für eine langfristige Belohnung.
- Halten Sie jeden Tag fest, wie viele Punkte sich Ihr Kind verdient hat.
 Gelingt es dem Kind, eine Regel an einem Tag einigermaßen selbstständig einzuhalten, so bekommt es dafür einen Punkt. Bei drei Regeln kann sich das Kind also insgesamt am Tag drei Punkte verdienen.

Beispiel-Punkteplan

	Regel	Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	Kind steht selbstständig auf, wenn der Wecker klingelt.	7:00h	/	/			/		
2	Kind putzt sich selbstständig die Zähne.	7:15h	/	/	/	/	/		
3	Kind zieht sich zügig von selbst an.	7:25h	/	/					

Belohnung	Punkte
Kind darf 15 Minuten länger auf dem Bolzplatz bleiben	3
Lieblingsnachtisch	6
gemeinsame Kissenschlacht am Abend	3

Punkteplan

	Regel	Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1									
2									
3									

Belohnung	Punkte

Weitere Informationen zum **Punkteplan** finden Sie hier:
Thema: Hausaufgaben, Übung: Selbst einen Punkteplan erstellen