

Elternreaktion 1

Sie haben eine sehr kompetente Elternreaktion gesehen:

Die Mutter, Nicole, hat erkannt, dass die Hausaufgabensituation mehr Struktur braucht. Mit Hilfe des Punkteplans bekommt Max mehr Orientierung und die Situation wird für ihn überschaubar. Er weiß, was von ihm erwartet wird, er weiß, wann es von ihm erwartet wird und er weiß, zu welchen Konsequenzen sein Verhalten führen wird: Schafft er es, sich an eine Regel zu halten, so bekommt er einen Punkt, anderenfalls bekommt er keinen. Auf Dauer kann Max lernen, organisiert vorzugehen.

Indem sich Max Punkte verdienen kann, gewinnt die Hausaufgabensituation auch an positiven Aspekten: Statt Kritik einzustecken kann er Punkte sammeln!

Außerdem hat die Mutter erkannt, dass ein unaufgeräumter Schreibtisch sowie ein chaotisches Kinderzimmer Max kaum helfen werden, sich auf seine Aufgaben zu konzentrieren.

Wie ist die Mutter bei der Erstellung des Punkteplans vorgegangen?

- Sie hat den Punkteplan zu einem neutralen Zeitpunkt eingeführt und nicht erst kurz vor der Hausaufgabensituation, wenn die Stimmung angespannt ist.
- Sie hat den Punkteplan wertschätzend eingeführt: Ziel ist, dass sie nicht mehr streiten müssen.
- Die Mutter hat sich auf die wichtigsten Regeln beschränkt.
- Max darf sich an der Wunsch- und Punktliste beteiligen. Damit geht die Mutter sicher, dass die Belohnungen für Max attraktiv sind.
- Die Mutter begleitet Max bei der Einführung des Punkteplans. Sie erwartet nicht, dass von Anfang an alles viel besser funktioniert. Der Punkteplan wird nicht erneut mit Ärger verbunden.

Was meinen Sie, warum könnte ein Punkteplan für Sie und für Ihr Kind von Vorteil sein? Mögliche Aspekte, von denen Sie und Ihr Kind profitieren könnten, sind:

- Das Kind weiß genau, was es tun soll.
- Das Kind weiß genau, wann es etwas tun soll.
- Das Kind weiß genau, welche Konsequenzen sein Verhalten hat: Schafft es das Kind, sich an eine Regel zu halten, so bekommt es einen Punkt, anderenfalls bekommt es keinen.
- Ein Punkteplan hilft den Eltern, die konsequente Einhaltung der vereinbarten Regeln durchzusetzen.
- Das Kind bekommt konsequentes Lob, wenn es sich an die vereinbarten Regeln hält.
- Durch das Aufstellen klarer Regeln weiß das Kind genau, woran es ist. Dadurch kann die Eltern-Kind-Beziehung entlastet werden.
- Die Belohnungen führen zu positiven gemeinsamen Erlebnissen zwischen Eltern und Kind.
- Das Kind lernt auf Dauer, bei Lernaufgaben organisiert vorzugehen.
- Ich und mein Kind könnten von keinem der genannten Aspekte profitieren.

Bedenken Sie, dass Punktepläne auch bereits bei sehr jungen Kindern angewandt werden können. Die Pläne können eine wertvolle Hilfe für viele Problemsituationen darstellen.

Einer der wichtigsten Vorteile für das Kind ist der Zugewinn an Übersichtlichkeit: Mit Hilfe des Punkteplans bekommt das Kind mehr Orientierung und weiß genau, wann es was tun soll und welche Konsequenzen sein Verhalten hat.

Den Eltern kann der Plan helfen, sich dem Kind gegenüber konsequent zu verhalten: Es gibt immer dann Lob und einen Punkt, wenn das Kind eine Regel einhalten konnte, und immer dann keinen Punkt, wenn es die Regel nicht eingehalten hat.

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, selbst einen Punkteplan zu erstellen! (*Unter Vorlagen können Sie einen Punkteplan herunterladen*)

In einem ersten Schritt werden die Problemsituation sowie das problematische Verhalten in Stichpunkten festgehalten, zum Beispiel:

Problemsituation: Morgens vor der Schule

Problemverhalten: Steht nicht auf, wenn der Wecker klingelt, trödelt rum, zieht sich nicht selbstständig an, kommt zu spät zum Frühstück, vergisst den Schulranzen, verpasst den Schulbus etc.

In einem zweiten Schritt ist es wichtig zu überlegen, wie das erwünschte Verhalten des Kindes aussehen soll. Dabei sollte man sich auf die drei wichtigsten Verhaltensweisen beschränken.

Beispiele für erwünschtes Verhalten:

- 7:00: Kind steht selbstständig auf, wenn der Wecker klingelt.
- 7:15: Kind putzt sich selbstständig die Zähne
- 7:25: Kind zieht sich zügig von selbst an.

Was sind Ihre drei wichtigsten erwünschten Verhaltensweisen und wann soll das Kind das erwünschte Verhalten an den Tag legen?

Im dritten Schritt geht es um die Belohnung für Ihr Kind.

Überlegen Sie zunächst, worüber sich Ihr Kind freuen würde. Anstelle von Sachmitteln wie Geld sind Belohnungen persönlicher Natur hilfreicher, wie zum Beispiel die Lieblingsspeise, ein gemeinsames Spiel oder gemeinsames Backen. Dadurch wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestärkt.

Überlegen Sie anschließend, wie viele Punkte eine Belohnung wert ist. Wenn es dem Kind gelingt, alle drei Regeln einigermaßen 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.

Beispiele für Belohnungen:

- Kind darf 15 Minuten länger auf dem Bolzplatz bleiben (3 Punkte)
- Lieblingsnachtisch (6 Punkte)

- Gemeinsame Kissenschlacht am Abend (3 Punkte)

Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf.

Sie sind fast fertig. Im letzten Schritt gilt es, alle Punkte zusammenzuführen:
Notieren Sie:

- welche die drei wichtigsten erwünschten Verhaltensweisen sind;
- wann das Kind die Regeln einhalten soll;
- welche Belohnungen es für welche Anzahl Punkte bekommt.

Wenn Sie einen Punkteplan anwenden möchten, so empfehlen wir Ihnen, die folgenden Hinweise zu beachten:

- Der Punkteplan soll etwas Positives für das Kind sein. Begleiten Sie Ihr Kind bei der Einführung des Punkteplans, solange es dies braucht. Erinnern Sie es liebevoll an die Regeln.
- Vergeben Sie den jeweiligen Punkt direkt, nachdem Ihr Kind die Regel eingehalten hat. Loben und motivieren Sie Ihr Kind.
- Ziehen Sie keine Punkte ab, wenn das Kind eine Regel nicht einhalten konnte. Keinen Punkt zu erhalten ist bereits eine negative Konsequenz. Motivieren Sie Ihr Kind, es beim nächsten Mal zu schaffen.

Bei jüngeren Kindern eignen sich sofort ausgehändigte kleinere Belohnungen besser. Bei älteren Kindern kann auch auf eine größere Belohnung angespart werden (zum Beispiel Ausflug ins Schwimmbad).

Bleiben Sie zuversichtlich. Erwarten Sie weder von sich noch von Ihrem Kind, dass mit dem Punkteplan sofort alles problemlos läuft. Es wird eine Weile dauern, bis Sie und Ihr Kind sich eingespielt haben. Bleiben Sie mindestens einen Monat dran.