

A young girl with light brown hair, wearing a pink hair clip and a white lace top, is looking down at a chalkboard. The chalkboard has some faint, illegible writing on it. The background is a plain, light-colored wall.

Doreen Schaefer

Ein Ratgeber für Eltern und Pädagogen

HILFE! **MEIN KIND PASST** **NICHT INS SYSTEM**

Kinder in Alltag und Schule wirksam unterstützen

Widmung

Hiermit möchte ich mich an erster Stelle bei meinem Mann und meinen Kindern bedanken, ohne die ich es niemals geschafft hätte, neben Firma und Haushalt auch noch diesen Ratgeber zu schreiben. Vielen Dank, dass Ihr so geduldig mit mir wart, wenn ich wieder mal am Computer hing, anstatt zum Abendessen zu kommen. Anstatt mit mir zu schimpfen, seid Ihr leise in mein Arbeitszimmer gekommen und habt mir Tee und Essen hingestellt und gefragt, was ich brauche. Ich sollte es öfters sagen, Ihr seid die Besten!

Vielen Dank auch an meine fantastischen Eltern. Ihr habt mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin, und immer an mich geglaubt. Auch wenn ich selbst nicht immer das Engelskind war, habe ich eine Kindheit voller Liebe gehabt und Bestätigung erleben dürfen, dass ich genauso wie ich bin perfekt bin.

Vielen Dank an meinen Bruder. Er hat mich aufgebaut und mir geholfen an mich zu glauben, als ich einige Zeit am Boden war, dass ich mit einer eigenen Firma mein eigenes Ding machen kann und werde.

Vielen Dank an alle Eltern, die mir ihr Vertrauen schenken und mir die Möglichkeit geben, ihnen und ihren Kindern zu helfen.

Vielen Dank an meine Kletter- und Bergfreunde, die mich, wenn ich selbst total gestresst bin, immer wieder runterbringen und mir zeigen, dass manche Dinge von oben gesehen gar nicht mehr so wichtig sind.

Vielen Dank an meine Schaefer-Bildung-Mädels. Durch Eure gute Arbeit kann ich meine eigenen Projekte verfolgen, ohne ständig anwesend sein zu müssen.

Vielen Dank an Sabine, die mich seit meiner Ausbildung zum Kinder- und Jugend-Coach begleitet und ein toller Ratgeber und wertvoller Mensch ist, den ich viel zu selten sehe.

Vielen Dank an alle, die mir bei der Auswahl des Titels und vielen Fragen geholfen haben, als ich diesen Ratgeber geschrieben habe.

Vielen Dank an Ingrid, die mit ihrem tollen Gespür für Form und Farbe alles in einen schönen Rahmen gebracht hat.

Vorwort

Hilfe mein Kind passt nicht ins System – so oder auch in anderen Worten höre ich es in meinem Alltag von immer mehr und mehr Menschen. In meiner Welt nehme ich wahr, dass es sowohl vonseiten der Eltern wie auch auf der Pädagogenseite immer schwieriger wird jedem gerecht zu werden, da der Druck von außen in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr gestiegen ist.



Glücklicherweise gelingt es immer noch einem hohen Prozentsatz der Kinder, mit den Anforderungen klar zu kommen, ohne dass es zu größeren Problemen kommt. Gleichwohl gibt es aber einfach Kinder, die sich extrem schwertun, mit dem Strom zu schwimmen und problemlos den Alltag zuhause und in der Schule zu bewältigen. Ganz gleich ob Ihr Kind zu den sogenannten Träumerle gehört, oft in seiner Gedankenwelt versinkt und jegliches Gefühl von Raum und Zeit verliert oder ob Ihr Kind laut Schule immer auffällt, den Unterricht stört, sich selbst aber auch nicht wohlfühlt, da das Stillsitzen für seinen Bewegungsdrang einfach nicht gemacht ist oder es Angst vor vielen Kleinigkeiten und vor allem Neuem hat. Der Druck ist stets gleich groß, nicht nur für die Kinder. Es leidet immer das ganze System. Hat im Kindergarten noch vieles funktioniert, scheint die Welt nun irgendwie aus den Fugen zu geraten und man fragt sich „Wie sollen wir die nächsten Jahre überstehen? Was können wir tun, um unseren Kindern, trotz starrer Anforderungsprofile, immer größeren Klassen und Kindern mit unterschiedlichsten Bedürfnissen, zu helfen, wo selbst ein Lehrer allein diesen Anforderungen oft gar nicht mehr gerecht werden kann? Selbst in Familien, in denen alles in den Jahren davor harmonisch gelaufen ist, treten mit einem Schlag nun Konfliktsituationen und Probleme auf, sodass der Eindruck entsteht, dass das Kind sich nicht angepasst verhält, nicht der Norm entspricht oder in der Klasse nicht hinterherkommt. Dies bringt das emotionale Gleichgewicht vieler Familien aus dem Takt. In manchen Fällen kommen erschwerende Rahmenbedingungen hinzu. Das emotionale Gleichgewicht ist schon außer Takt durch Scheidungsstress, Überforderung oder was auch immer, und es treten dann die Probleme in der Schule auf.

Gerade im Umgang mit verhaltensintensiven, sensitiven oder Kindern mit Konzentrationsproblemen ist es für mich immer wichtig im Gesamten anzusetzen. Ich verwende auch bewusst das Wort „verhaltensintensiv“ statt „verhaltensauffällig“, da ich „auffällig“ schon wertend im Wort finde, „intensiv“ aber deutlich erkennen lässt, wie es dem Kind, aber auch seiner Umwelt, im Umgang miteinander geht.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass Herausforderungen bei Kindern auf mehreren Ebenen aufgefangen und begleitet werden sollen. Ich habe festgestellt, dass es Ratgeber zu vielen verschiedenen oder einzelnen Methoden gibt, aber niemand die Problematik pragmatisch und im Gesamten sieht. Mit diesem Ratgeber möchte ich versuchen, verschiedene echte Alltagshilfen aufzuzeigen, welche mir in meiner Arbeit als Kinder- und Jugendcoach, als Reflexintegrations-Trainerin, aber auch als Mutter im normalen Lebenschaos sehr geholfen haben und von denen ich mir gewünscht hätte, dass sie mir jemand vorher aufgezeigt hätte. Viele kleine Stellschrauben und Ideen, das hätte ich mir vor allem als Mutter zweier komplett unterschiedlicher Kinder gewünscht.

Ich möchte verschiedene Ansätze zeigen und klarmachen, was eigentlich in unseren Kindern passiert und wie wir ihnen helfen können, denn kein Kind der Welt macht etwas böswillig oder um uns massiv zu verärgern. Nicht jede der hier vorgestellten Ideen wird auf jedes Kind passen, denn nicht jedes Kind ist gleich und trotzdem wertvoll.

Stellen Sie sich einfach ein großes buntes Buffet vor: Vor Ihnen stehen verschiedenste Sachen und Leckereien. Einiges kennen Sie vielleicht schon, einiges haben Sie noch nie gesehen, und bei manchem haben Sie sich vielleicht noch nie getraut zu probieren. Im Prinzip kommt es darauf an, alles was erst einmal interessant aussieht zu probieren, für sich dann zu entscheiden, was wirklich zum persönlichen Geschmack passt und die anderen Dinge einfach zu ignorieren. Wenn Sie nur ein, zwei Methoden finden, die Ihnen und Ihrem Kind oder Ihren Kindern das Leben leichter machen, dann hat es sich schon gelohnt.

Die meisten Menschen in meinem Umfeld haben mir gesagt, dass sie nur ungern Fachliteratur lesen, da dies so anstrengend ist und sich die wissenschaftlichen Detailhintergründe sowieso niemand merken kann. Aus diesem Grund sehe ich diesen Ratgeber vor allem als praktisches Nachschlagewerk, welches neue Impulse und Anregungen gibt, welches man ab und zu zur Hand nimmt, um schnell etwas nachzulesen. Alle Tipps sind knackig beschrieben und verzichten auf zu tiefgehende Hintergründe. Die Vertiefung überlasse ich jedem selbst oder freue mich, Sie bei Bedarf in einem meiner Präsenz- oder Online-Seminare wiederzusehen, wo wir dann richtig in die Materie eintauchen werden.

In diesem Sinne herzlichst,
Doreen Schaefer

Inhaltsverzeichnis

Widmung 3
Vorwort 4
Inhaltsverzeichnis 6

Passen wir unser Verhalten an - Kinderfreundliches Verhalten 10

Das Verhalten von Kindern ist nicht immer das, was wir sehen.
Das Kinder-Eisberg-Modell 10
PLING – WENN STRESS DEN F/I-SCHALTER IM HIRN DES KINDES KNALLEN LÄSST 13
Was steckt wirklich hinter dem „Fehlverhalten“ unserer Kinder?..... 14
Warum Sie „Verstärker“ oder „Verstärkerentzug“ sinnvoll einsetzen sollten 14
Wenn’s hart wird – mehr loben! 16
Begib Dich auf Augenhöhe und reduziere den Fight or Flight-Modus..... 17
Stellen Sie eine Frage nur, wenn Sie wirklich
bereit sind die Antwort zu akzeptieren 18
Lassen Sie Ihr Kind wählen, aber bestimmen Sie die Auswahl 19
Ihr Kind ist Teil des Teams – Vergessen Sie den Copiloten nicht..... 22
Positive Disziplin statt „Tu das nicht“ 23
Lassen Sie Kinder arbeiten :-) am besten ab 3 Jahren 24
Wann gehört ein Kind ins Bett? Die Altersskala 27
Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Kinder lügen?..... 28
Lassen Sie Ihr Kind die Regeln erklären anstatt zu schimpfen 32
Top Alternativen für „in der stillen Ecken sitzen“ oder „immer Dinge wegzunehmen“,
um Kids emotional herunterzuholen..... 33
Schauen Sie auf die Kehrseite – Diese Stärken haben zum Beispiel
verhaltensintensive Kinder mit ADHS-Symptomen 38

Wirksame Hilfen bei Unruhegeistern und Duracell-Hasis, die scheinbar nie zur Ruhe kommen 42

Ruhe beginnt bei mir 42
Die Unruhe-Antenne – oder warum mein Kind bei Oma viel ruhiger ist
als bei mir 42
Verrückte Logik, aber wahr: Je unruhiger das Kind wird,
desto näher sollten Sie kommen 44
Je höher der Lärmpegel, desto leiser spreche ich 45

Die Schwimmreifen-Technik	46
Darf ich mein Kind festhalten, um es zu beruhigen?	48
Die „Seestern-Atmung“, um aus dem Teufelskreis übermächtiger Gefühle herauszukommen	48
Rituale für Zuhause geben Rahmen	50
Silvester-Glücks-Glas	50
Die 5 „Schönsten“: Beenden Sie den Tag positiv	52
All eyes on me – „Einzelzeit“ für Ihr Kind	55
Handy Detox – „back to reality“ für Groß und Klein.....	56
Minimalismus statt Überschütten	57
Fidget Boxen – der „ultimative Erst-Hilfe-Kasten“ bei Unruhe und Konzentrationsproblemen.....	57
„Schleim“ selbst machen ohne Drama: Das Geheimrezept, das wirklich funktioniert	60
ASMR – Warum Schmatz-Geräusche und Co. einigen Kindern beim Entspannen helfen	62
Übungen, um dem Körper eines ständig aktiven Kindes zur Ruhe zu verhelfen	64
Elternübungen aus dem Reflexintegrationsprogramm – Was sind „Eltern-“ Übungen?	65
Echte Hilfen für „Trödelkinder“ und „Träumerle“	68
Machen Sie Zeit sichtbar – Oder warum „5 Minuten“ ein „Wolkenwort“ für Ihr Kind ist.....	68
Mobile-Action-Pläne „Morgenroutine“ ohne Drama	70
Lustige Rucksack-Reminder gegen „Das habe ich vergessen“	72
Mit der „Regenbogenuhr“ wird Zeitmanagement zum Kinderspiel	73
Stress für Sie, aber Entspannung für’s Kind: Den Wecker eine Stunde früher stellen.....	74
Time goes by – die DIY-Alternative zu Sanduhren, um Zeit sichtbar zu machen	76
„Zimmerchecker“ – ordentliche Zimmer ohne ewiges Zurückpfeifen.....	79
Die besten Strategien, um Konflikte bis in die Pubertät zu überleben	81
Es ist unsere Aufgabe als Eltern Schmerz auszuhalten	81
Wenn sich unser Kind entwickelt, sind wir die Reibungsfläche	82
Hörst Du mir überhaupt zu? Wie Sie es schaffen, zu Ihrem Kind durchzudringen.	84
Beiseite treten und vorbeiräuschen lassen statt zu verbieten	88
Das sollten Sie tun, wenn Ihr Kind das nächste Mal „Ich hasse Dich“ sagt.....	89

„Die Pause-Taste“ – Was Sie tun können, um nicht immer das Gefühl zu haben schreien zu müssen 90

CTFD und andere hilfreiche Mantras..... 91

„Wenn ich nicht wüsste, dass es vorbei geht, würde ich mich ja glatt drüber aufregen“ 92

Let go 93

Unsere Zeit ist begrenzt – Setzen Sie die Dinge in Relation..... 94

Verschieben Sie die Antwort – nicht alles ist sofort eine Antwort wert 95

Resilienz kleine Stellschrauben, um unsere Kinder stark zu machen96

Dein Alltag ist ihre Kindheit 96

Warum Sie nicht Erfolge, sondern Bemühungen loben sollten..... 96

Sie beschreiben die inneren Karteikarten im Kopf unserer Kinder..... 99

Beispiele für positive Karteikarten und Dinge, die Sie täglich zu Ihrem Kind sagen sollten: 100

Was Sie zu Ihrem Kind sagen können anstatt „Hör auf zu heulen“ 102

Wie Sie Ihr Kind selbstbewusster machen können..... 102

Finden Sie heraus, was Ihre Kinder gefühlsmäßig antriggert und reduzieren Sie die Spannungen..... 103

So helfen Sie Ihrem Kind beim Runterkommen:..... 106

Die 30-Tage-Challenge für Mütter und Väter 107

Was tun, wenn mein Kind vor jeder Veränderung oder neuen Situation Angst hat?..... 110

Reflexe als Wurzel vieler Probleme im Verhalten und in der Schule – Warum so viele Kinder mit ADHS etc. fehldiagnostiziert werden 112

Augentempo vs. Legasthenie 112

ADHS und ADS oder vielleicht doch aktive frühkindliche Reflexe? 113

Wenn Sie Probleme aus diesen Bereichen/mit diesen Themen feststellen, sollten Sie Ihr Kind auf frühkindliche Reflexe testen lassen. 114

Fördern Sie Ihr Kind, wenn nötig – aber in der richtigen Reihenfolge! 115

Übeltäter AKTIVE Stressschutzreflexe 116

Checkliste mit Symptomen für Stressschutzreflexe (Moro- und Furcht-Lähmung) 116

Übeltäter AKTIVER Spinaler Galant Reflex..... 117

Übeltäter aktiver ATNR..... 118

Übeltäter AKTIVER TLR 119

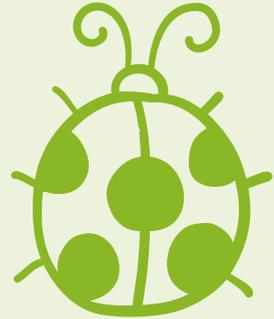
Übeltäter AKTIVER STNR	120
Pyrrrolurie – ein kryptisches Wort als Grund vieler Therapie-Odyseen.....	121
So steigern Sie die Konzentration Ihrer Kinder beim Lernen in der Schule und zu Hause.....	123
Was Autobahnfahrten und Lernen gemeinsam haben	123
Dopamin als Turbo fürs Gehirn.....	127
Taxipause im Gehirn – Warum Ihr Kind nicht mehr als 20 Minuten am Stück lernen sollte	130
Wie die Kids um die Hälfte mehr Lernstoff behalten – Neuromoves	131
Alphawellen – der Lernturbo für Ihr Kind.....	133
Was ist das Ideale am Alpha Zustand unseres Gehirns?	133
Warum die Wahl des richtigen Sitzplatzes in der Klasse die halbe Miete einer Note ist.....	134
Warum SIE Ihrem Kind beim Lernen nur bedingt helfen können	136
Lernpfad durchs Haus statt Auswendiglernen am Platz	
Wie Sie Ihre Lesemuffel zum Lesen animieren.....	139
Die größten Konzentrationskiller beim Lernen.....	141
Konzentration mit mehreren Kindern fördern	144
Das Zauberwort – und alle kleben an Ihren Lippen.....	144
Der Kampf gegen die Zeit – Wer gewinnt, die Kids oder Sie?.....	145
Der Karla Kolumna-Effekt	148
Mit Quatsch-Würfeln die Stimme schonen	148
Der Ruhe-Manager – lassen Sie Ihre Kids mal „Chefchen“ spielen	149
Mein Glubschi mag’s am liebsten ruhig -	
So werden die Kids zu leisen Tierpflegern.....	150
Ok – lasst uns Krach machen –	
Die ultimative Strategie, wenn die Luft fast raus ist	152
Trennwände selbst nutzen lassen.....	153
Schnatterzeit in der Früh – ein echtes Investment in den Vormittag	155
„Ich bin fertig“-Leuchties als Signalgeber.....	156
Wie Sie mit lustigen Gewichtskissen Kindern beim Stillsitzen helfen können.....	156
Beruhigungs-Parcours statt Still-Sitz-Strafen	158
Impressum.....	159

Passen wir unser Verhalten an - Kinderfreundliches Verhalten

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.

*Und doch vergessen wir es immer wieder,
so dass es zu vorhersehbaren Problemen
kommt. Dabei ist kindgerecht zu
kommunizieren gar nicht so schwer.*

*Mit wenigen Grundregeln machen Sie Ihren
Alltag und den Alltag Ihrer Kinder leichter.*



Das Verhalten von Kindern ist nicht immer das, was wir sehen. Das Kinder-Eisberg-Modell

Warum reagiert ein Kind in unseren Augen unangemessen, flippt aus oder übertreibt einfach maßlos? Warum fällt es Kindern schwer, sich einfach so zu verhalten wie wir es gerne hätten?

Egal ob zuhause oder im Klassenzimmer, wenn wir positives Verhalten von Kindern ermutigen wollen, dann müssen wir richtig unter die Oberfläche schauen und dürfen uns nicht nur vom oberflächlichen Verhalten blenden lassen.

Es gibt **IMMER** ein tieferes Bedürfnis, welches das Verhalten eines Kindes steuert. Sobald wir diesem Bedürfnis nachkommen, wirkt es sich wiederum direkt auf das Verhalten der Kinder aus, und wir können unserer Verantwortung als Eltern und Pädagogen besser nachgehen. Denn nur am oberflächlich sichtbaren Verhalten wie Ausflippen oder Überreagieren sehen wir nicht, was der wirkliche Auslöser war und welche komplexen Prozesse dahinterstehen. Ich habe nur wirklich selten erlebt, dass purer Unwille hinter einem unangepassten Verhalten steht; selbst dann gab es immer eine Vorgeschichte, die das Kind dazu geführt hat, genau

SO zu reagieren, egal ob die Entscheidung nun sozial angepasst war oder nicht. Zu diesem reifen Verhalten kann es schlichtweg gar nicht kommen, wenn die Grundbedürfnisse nicht gestillt sind. Die folgende Grafik zeigt sehr schön, warum es sich lohnt, unter die Oberfläche, hinter die Fassade zu schauen.



Bild: Orlando Florin Rosu - sotck.adobe.com

Auch wenn es für uns als Eltern mit Sicherheit leichter wäre zu schimpfen, macht es die Situation nicht besser und uns dadurch nicht zu besseren Eltern. Ich bezeichne das Ganze gerne als Wurzelproblem. Auch hier liegt die Ursache im Verborgenen, ist nicht sichtbar. Wenn ich mich mit den Bedürfnissen an der Wurzel befasse, ändere ich automatisch das was an der Oberfläche sichtbar wird. Wenn wir über unangepasstes Verhalten reden, unterscheiden wir grundsätzlich 2 Formen von Verhaltensarten:

Externalisierendes und internalisierendes Verhalten

Zum externalisierenden Verhalten gehören Zappeligkeit, Impulsivität und schnelle Ablenkbarkeit genauso wie Treten, Schlagen und Kaputtmachen von Gegenständen.

Zu den internalisierenden Verhaltensweisen gehören Angst vor Trennung, Vermeidung von Kontakten zu Fremden, Überängstlichkeit und Verhalten mit depressiven und ängstlichen Zügen.

Beide Verhaltensweisen mögen uns nicht gefallen, da sie unbequem sind, bei beiden liegen die Ursachen aber nicht an der offensichtlichen Situation, in der wir uns mit unseren Kindern gerade befinden:

Was wir sehen:

Verhalten / unangepasstes Verhalten

Was wir nicht sehen:

Was unter der Oberfläche ist

soziale Fähigkeiten

physische Sicherheit

Gedanken

Schlaf

Entwicklungslevel

Angst

Wut

Gefühle

Bedürfnis nach Aufmerksamkeit

Selbstvertrauen

Kraft

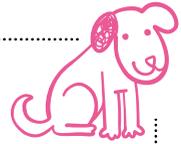
Sicherheit

Grundbedürfnisse

Zugehörigkeitsgefühl

sensorische Defizite

neuronale Unreife



Einige von uns nehmen das Fehlverhalten sagen wir „wahr“ und benutzen Strafe oder Belohnung, um Kooperation zu erzeugen. Dies adressiert aber nicht an die unsichtbaren Auslöser unter der Oberfläche, welche eigentlich die Ursache für das unangepasste Verhalten sind, und ist daher zum Teil wirkungslos.

Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es Stressdetektoren zu sein.

Was sind Stressdetektoren? Stressdetektoren nehmen das irritierende Verhalten eines Kindes als Stressverhalten und nicht als Provokation wahr und suchen dann die Ursache, den eigentlichen Stressauslöser, um diesen so gut wie möglich zu reduzieren. Nachdem die Situation ausgestanden ist, ist es hilfreich, dem Kind Alternativen zu zeigen, wie es selbst diesen Stress vermeiden kann oder ihm Methoden und Wege aufzuzeigen, wie es geschafft werden kann, mit dem Stress klarzukommen, ohne auszuflippen und unangemessen zu reagieren.

So einfach wie es sich anhört, wenn Ihr Kind sich das nächste Mal unangepasst verhält, halten Sie kurz inne, stellen Sie sich den Eisberg vor und versuchen Sie herauszufinden, was das Kind gerade wirklich stresst. Dadurch entspannen Sie die Situation enorm, weil eine typische emotionale und oft unbewusste Schuldzuweisung entfällt.

Mit der Zeit werden Sie merken, wo die Bedürfnisdefizite jedes einzelnen Kindes liegen und können hier gezielt ansetzen.

PLING – WENN STRESS DEN F/I-SCHALTER IM HIRN DES KINDES KNALLEN LÄSST

Ausraster

Während der krassesten Form des Fehlverhaltens, dem „Ausraster“ oder nennen wir es Zusammenbruch, sind die Kinder nicht mehr in der Lage, auch nur irgendetwas bewusst zu steuern. Hier wird dann sozusagen der F/I-Schalter im Hirn ausgelöst.

Alle fortgeschrittenen und reiferen Aktionen und Verhaltensweisen im Gehirn sind somit nicht mehr verfügbar, es läuft quasi nur noch das Notstromaggregat.

Auslöser und maßgeblich beteiligt ist hier die „Amygdala“, der sogenannte Mandelkern, welcher sich in etwa auf Schläfenhöhe befindet.

Die Amygdala ist daran beteiligt, wie emotionale Informationen und Ereignisse verarbeitet werden und welche Reaktionen darauf sofort eingeleitet werden.



Bei einigen Kindern ist die Amygdala durchgehend im Einsatz und produziert permanent Stress, welchen die Kinder selbst nicht abbauen können. Oftmals stecken hier aktive Stressschutzreflexe dahinter (darauf werde ich an einer anderen Stelle eingehen). Erschreckend für mich ist aber die Erkenntnis, dass immer mehr Kinder, welche vermeintlich nicht ins System passen, eine ADHS/ADS-Diagnose oder Regulationsstörung mit nur einem Arztbesuch attestiert bekommen.

Müdigkeit, Krankheit, Stressreaktionen und Frustrationsverhalten sind oft die direkten Anzeichen von sich abzeichnenden Verhaltensschwierigkeiten und in einer Akutphase meistens die einzige Möglichkeit der Kinder, sich über unangepasstes Verhalten selbst zu regulieren. Im Laufe der Jahre nimmt natürlich die Fähigkeit zur Selbstregulation zu.

Gleichzeitig müssen wir uns, nebenbei gesagt, auch bewusst machen, dass unregulierte Gefühle auf Dauer immer unkontrollierbarer und schwieriger zu handhaben sein werden und es zu echten Krisen in vielen Familien kommt, in denen sich alle Beteiligten einfach nur hilflos fühlen. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass Kinder sich nicht so verhalten, um uns zu ärgern. Sie können schlichtweg nichts dafür.

Was steckt wirklich hinter dem „Fehlverhalten“ unserer Kinder?

Wenn Kinder sich unangemessen verhalten, liegt das oft daran, dass...

1. ... sie nicht in der Lage sind auszu drücken, was sie brauchen oder sich wünschen.
2. ... sie das Gefühl haben nicht gehört zu werden.
3. ... sie das Gefühl haben nicht dazu zugehören.
4. ... sie müde, hungrig oder reizüberflutet sind.
5. ... sie sich kraftlos fühlen.
6. ... sie sich verletzt fühlen.
7. ... sie wütend sind.
8. ... sie gerade nicht das bekommen, was sie wollen.
9. ... sie ihren Zorn verdrängen.
10. ... sie ängstlich sind



Warum Sie „Verstärker“ oder „Verstärkerentzug“ sinnvoll einsetzen sollten

Mit Blick auf unser eigenes Verhalten ist es bis zum Stillen der unter der Oberfläche liegenden Bedürfnisse wichtig, das unangepasste Verhalten durch unser Tun nicht noch zu bestärken. Hier entsteht schneller als man glaubt die Gefahr eines Teufelskreises, in dem Kinder lernen, dass sie durch ein bestimmtes Verhalten ein für sie positives Ziel erreichen können. So gerät man schnell in die Spirale unerwünschtes Verhalten zu bestärken. Wenn sich Ihr Kind wieder einmal von seiner besten unangepassten Seite zeigt, stehen Sie ihm so ruhig wie möglich bei und helfen ihm die Situation zu überwinden. Versuchen Sie, das unangepasste Verhalten bestenfalls zu ignorieren und keine Energie zu verschenken. In der Verhaltenstherapie nennt sich das ganz professionell „Verstärkerentzug“.

Im Gegenzug bedeutet das, dass Sie dem Kind, wenn es ihm gelingt, sich in einer Situation zu regulieren, die vorher zu einer Eskalation geführt hätte, das gewünschte Verhalten unbedingt positiv verstärken.

Denn wie reagieren wir in der Realität?

Wir schimpfen und verstärken so die Reaktion, wenn etwas nicht passt, indem wir uns dem

Kind zuwenden. Wir ignorieren hingegen oft die darauffolgenden Versuche der Kinder, sich später richtig zu verhalten. Wenn, salopp gesagt, keiner merkt, dass Sie sich gerade echt bemüht haben, würden Sie sich das nächste Mal auch nicht mehr bemühen, denn es lohnt sich nicht. Kinder wollen es uns recht machen!

Daher, ganz wichtig:

- Gewünschtes Verhalten bestärken/verstärken (und den Satz „Nicht geschimpft ist gelobt genug“ schnell in der Schublade verschwinden lassen!)
- Unangemessenes Verhalten so oft wie möglich ignorieren.

Auch Ansprachen wie

- „Jetzt ist der Phillip aber wieder böse“ oder
- „Typisch Max, der ist immer aggressiv“

sorgen dafür, dass beim Kind eine gewisse „self fulfilling prophecy“ einsetzt und es durch die Etikettierung von seiner Umwelt nur noch in seinen unangepassten Facetten gesehen wird, während seine positiven Verhaltensversuche immer mehr ignoriert werden.

Solche Etikettierungen fördern Verhaltensauffälligkeiten ganz extrem, so dass sich das Kind für seine Bemühungen sich richtig zu verhalten und am Ende unsere Zustimmung zu bekommen – nicht mehr bestätigt erlebt.



Bild: Robert Kneschke - stock.adobe.com