



## Merkblatt: Der Umgang mit Regeln

- Wer stellt die Regeln auf?
- Für wen gelten die Regeln?
- Wer achtet auf die Einhaltung der Regeln?

### Positive Konsequenzen für erwünschtes Verhalten

- 👍 Schenken Sie dem Kind Aufmerksamkeit, wenn es einer Aufforderung nachgekommen ist!
- 👍 Verwenden Sie vor allem soziale Verstärker (Lob, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Anerkennung, gemeinsame Aktivitäten) und gehen Sie mit materiellen Belohnungen (Geld, Süßigkeiten, Geschenke) eher sparsam um!
- 👍 Loben Sie das Kind, sobald es eine Aufforderung befolgt!
  - „Es ist schön, wenn du tust, was ich dir sage!“
  - Sagen Sie einfach „Danke!“
  - Streichen Sie das Kind über die Haare.
  - „Ich bin stolz darauf, wie du das gemacht hast!“
 Beachten Sie dabei: Je länger Sie warten, umso weniger wirkt diese positive Reaktion als Bekräftigung.
- 👍 Loben Sie vor allem das Verhalten des Kindes und nicht das Kind in seiner Person. Auf diese Weise lernt das Kind, sein Verhalten zu regulieren („Ich freue mich, dass du so schön deutlich geschrieben hast.“ statt „Du bist ordentlich.“).
- 👍 Seien Sie nicht geizig mit positiver Verstärkung!
- 👍 Besprechen Sie mit dem Kind z.B. am Abend oder im Anschluss an eine bisher typischerweise schwierige Situation, welche Aufforderungen und Regeln es befolgt hat. Das zeigt dem Kind, wie wichtig Ihnen ist, dass es sich daran hält.
- 👍 Loben Sie das Kind besonders, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass Sie darum gebeten haben, z.B. wenn es ohne Aufforderung seine Schulsachen ausgepackt hat.
- 👎 Vermeiden Sie Aussagen wie: „Na also, warum nicht gleich so!“ oder „Geht doch!“ Diese beinhalten indirekte Kritik!

### Negative Konsequenzen für ungünstiges Verhalten.

- 👎 Vermeiden Sie „harte“ Strafen,!
- 👍 Erarbeiten Sie stattdessen für einzelne Regeln und Aufforderungen *natürliche* negative Konsequenzen, d.h. Folgen, die sich aus dem Problemverhalten ableiten lassen! Z.B.:
  - Trödeln bei den Hausaufgaben → kein anschließendes Spiel.
  - Hausaufgaben wiederholt nicht aufgeschrieben → Kontrolle des Hausaufgabenheftes oder ohne Hausaufgaben zur Schule gehen.
- 👍 Beachten Sie dabei:
  - Negative Konsequenzen müssen durchführbar sein!
  - Führen Sie eine angekündigte negative Konsequenz auch wirklich durch und belassen es nicht bei der Androhung, sonst ist es keine Konsequenz!
  - Führen Sie die negativen Konsequenzen möglichst ruhig durch!
  - Führen Sie negative Konsequenzen unmittelbar durch!

### Probleme, die sich bei der Umsetzung ergeben können:

1. Häufig fällt es schwer, konsequentes Verhalten durchzuhalten, weil es so aufwendig erscheint.
2. Viele Kinder, die konsequentes Verhalten nicht gewohnt sind, testen die Grenzen zunächst ganz genau aus, andere reagieren mit „scheinbarer Gleichgültigkeit“, indem sie deutlich machen, dass ihnen die Konsequenz gar nichts ausmacht.

### **Aufforderungen**

Bevor Sie eine Aufforderung aussprechen,

- 👍 ...überprüfen Sie, wie wichtig Ihnen die Regel oder Aufforderung ist und überdenken Sie, ob sie angemessen ist. Stellen Sie eine Aufforderung nur, wenn Sie bereit sind, diese auch durchzusetzen!
- 👍 ...überlegen Sie positive *und* negative Folgen für den Fall, dass das Kind der Aufforderung (nicht) nachkommt!

Wenn Sie eine Aufforderung aussprechen,

- 👍 ...achten Sie darauf, dass das Kind aufnahmefähig ist. Stellen Sie z.B. keine Aufforderung, wenn es gerade mitten im Spiel ist.
- 👍 ...versichern Sie sich, dass das Kind zuhört, z.B. indem Sie zu ihm gehen und Blickkontakt herstellen oder es berühren.
- 👍 ...äußern Sie eine Aufforderung nicht als Bitte. Sprechen Sie sie einfach und neutral aus, *ohne negative Betonung!*
- 👍 ...achten Sie darauf, immer nur *eine* Aufforderung, diese aber eindeutig zu äußern! → Verzichten Sie lieber auf bestimmte Aufforderungen und beschränken sich auf die, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Wenn Sie eine Aufforderung ausgesprochen haben,

- 👍 ...bitten Sie das Kind, die Aufforderung zu wiederholen!
- 👍 ...bleiben Sie in der Nähe, um sicher zu gehen, dass das Kind der Aufforderung nachkommt!