

### VIA-Elterntaining

#### Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

### **„Das hast du dir verdient“**

#### Verstärkersysteme zum Aufbau erwünschter Verhaltensweisen

- Verstärker- oder Punktepläne sind dann zu empfehlen, wenn Lob allein zum Aufbau erwünschten Verhaltens nicht ausreicht. Zum Beispiel, wenn bestimmte Konfliktsituationen immer wieder auftreten (Zähne putzen, Hausaufgaben machen, anziehen, pünktlich nach Hause kommen etc.).
- Der Punkteplan kann als Vertrag zwischen Eltern und Kind verstanden werden: Regeln/Absprachen werden festgelegt und bei zielgerechter Erfüllung durch Punkte honoriert. Mit den verdienten Punkten kann sich das Kind Wünsche erfüllen.
- Punkte (alternativ auch Sternchen, Münzen, Murmeln etc.) sind zunächst neutral. Der Reiz besteht darin, dass hiermit individuelle Wünsche erfüllt werden können (→ positive Verstärkung).

**Kinder sind nicht anders als Erwachsene!** Geld, das Sie verdienen, ist weder schön, noch schmeckt es gut oder macht Spaß. Es verliert jedoch nicht den Reiz, weil Sie sich hierfür bestimmte Wünsche erfüllen können.

## Empfehlungen für die Erstellung eines Punkteplanes

- Erstellen Sie den Punkteplan gemeinsam mit Ihrem Kind. Nehmen Sie sich hierfür Zeit und stellen Sie sicher, dass auch Ihr Kind nichts Wichtiges verpasst. Führen Sie die Planung sorgfältig durch, denn es lauern einige Fallen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie einen Punkteplan einführen wollen.

### Beispiel:

„Ich möchte, dass die Hausaufgabensituationen ohne Streit und Diskussion ablaufen. Ich kann zwar verstehen, dass du keine Lust hast, deine Hausaufgaben zu machen. Wir können sie aber leider nicht abschaffen. Deshalb möchte ich mit dir Regeln vereinbaren, die den Ablauf für dich leichter und angenehmer machen sollen, indem du dir für deine Anstrengungen eine Belohnung verdienen kannst.“

- Beschreiben Sie genau, welches Verhalten verändert werden soll.

### Falle 1:

Die meisten Handlungen bestehen aus einer Verhaltenskette. Oft ist unklar, welcher Schritt einer Verhaltenskette gelernt werden soll (siehe Beispiel Verhaltenskette Hausaufgabensituation).

- Besteht das Zielverhalten aus mehreren Schritten, empfiehlt es sich, den Handlungsablauf gemeinsam mit dem Kind aufzuschreiben und zu überlegen, ab welchem Schritt die Probleme einsetzen.

### **Verhaltenskette Hausaufgabenensituation**

- Kai setzt sich um 14.30 Uhr an seinen Schreibtisch.
- Kai liest seine Aufzeichnungen / welche Hausaufgaben er auf hat.
- Kai erklärt seiner Mutter, was er tun soll, und macht sich einen Plan.
- Kai überprüft, ob er alle Materialien und Hefte, die er benötigt, zur Verfügung hat.
- Kai beginnt selbstständig mit den Hausaufgaben.
- Kai schreibt ordentlich.
- Kai bleibt während der Hausaufgaben sitzen (Ausnahme: Kai kommt zu seiner Mutter, wenn er etwas nicht versteht).
- Kai macht nach 15 Minuten eine kleine Pause.
- Kai setzt sich, wenn der Pausenwecker (zum Beispiel eine Eieruhr) klingelt, wieder an seine Arbeit.
- Kai zeigt seiner Mutter die fertigen Aufgaben.
- Kai packt seine Schulsachen wieder ein.
- Kai überprüft, ob er für den nächsten Tag noch an etwas Besonders denken muss.

#### **Falle 2:**

Diskussionen ergeben sich meist dann, wenn das Ziel nicht konkret genug beschrieben ist.

- Formulieren Sie das Zielverhalten (erwünschtes Verhalten) möglichst konkret. Damit Sie sicher sein können, dass das Kind verstanden hat, was es tun soll, empfiehlt sich, das Kind das Ziel selbst formulieren zu lassen.

#### **Beispiel:**

„Ich fange um 14.30 Uhr mit den Hausaufgaben an. Ich mache mir einen Plan und spreche mein Vorgehen und meine Fragen mit meiner Mama ab. Dann mache ich meine Aufgaben allein an meinem Schreibtisch. Wenn ich einmal allein nicht weiterkomme, gehe ich zu meiner Mama, um mir Unterstützung zu holen.“

#### **Falle 3:**

Bei komplizierten Punktesystemen kann schnell der Überblick verloren gehen.

- Legen Sie fest, wie viele Punkte sich Ihr Kind verdienen kann. Machen Sie die Punkteregel so einfach wie möglich (zum Beispiel einen Punkt für ein richtig umgesetztes Zielverhalten).

**Beispiel: Kai's Hausaufgaben:**

„Wenn ich um 14.30 Uhr mit den Hausaufgaben angefangen habe, bekomme ich einen Punkt. Bevor ich beginne, mache ich mir einen Plan und spreche ihn mit Mama ab. Hierfür bekomme ich noch einen Punkt. Wenn ich meine Hausaufgaben alleine am Schreibtisch erledigt habe, bekomme ich einen Punkt. Wenn ich zwischendurch Mama um Hilfe gebeten habe, bekomme ich den Punkt auch, vorausgesetzt ich habe dann selbstständig weitergearbeitet. Wenn ich meine Aufgaben plangemäß erfüllt habe, bekomme ich zwei Punkte. Wenn ich meine Schultasche für den nächsten Tag ordentlich packe, gibt es noch einen Punkt.“

Teilziele	Anzahl der Punkte
Kai beginnt mit den Hausaufgaben um 14.30 Uhr.	1
Kai macht sich einen Plan und spricht diesen ab.	1
Kai arbeitet allein am Schreibtisch bzw. macht nach Unterstützung selbstständig weiter.	1
Kai hat seine Hausaufgaben entsprechend des Plans erledigt.	2
Kai hat die Schultasche für den nächsten Tag gepackt.	1
Kai kann jeden Tag maximal 6 Punkte verdienen.	

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig Punkte verdienen kann. Wenn das nicht möglich ist, können Sie mit Ihrem Kind ein alternatives Verhalten vereinbaren, damit es sich den Punkt verdienen kann. Zum Beispiel: „*Wenn ich mal keine Hausaufgaben habe, übe ich 20 Minuten Lesen.*“ Oder Sie vereinbaren, dass kein Punkt verdient werden kann, wenn keine Hausaufgaben aufgegeben wurden. Verschenken Sie jedoch keinen Punkt. So bleibt der Zusammenhang zwischen dem Zielverhalten und der Belohnung eindeutig.
- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wunschliste mit Belohnungen, die mit den Punkten verdient werden können.

**Beispiele:**

**Soziale Verstärker:** Extra Kuschel-, Vorlese- oder Spielzeit, gemeinsames Fahrrad-, Schlittschuh-, Rollerbladfahren, Kinobesuch, Schwimmbadbesuch, Autowaschanlage, Museumsbesuch, Zoobesuch, Abenteuerspielplatz etc.

**Materielle Verstärker:** Aufkleber, Spielkarten, Legoteile, Stifte, Spielzeugtiere, kleines Spielzeug, CD, Zeitschrift etc.

**Besondere Leckereien:** Eis, Schokoladenriegel, Besonderheit vom Bäcker, Lieblingsessen, Lieblingsnachtisch etc.

**Falle 4:**

Punktepläne können scheitern, wenn die festgelegten Belohnungen für das Kind nicht reizvoll sind.

- Lassen Sie das Kind die Belohnungen wählen und passen Sie die Belohnungsliste kontinuierlich im Rahmen gemeinsamer Absprachen an.

**Falle 5:**

Punktepläne verlieren ihren Reiz, wenn die Belohnung nicht in einer zeitlichen Nähe erreicht werden kann.

- Passen Sie die Belohnungen dem möglichen Punkterwerb an.

**Falle 6:**

Mündliche Vereinbarungen geraten schnell in Vergessenheit oder geben Anlass zu Diskussionen.

- Halten Sie die Verhaltensziele und die Vereinbarungen für die Punktevergabe sowie die Belohnungen schriftlich fest. So kann jeder nachlesen, was vereinbart wurde.
- Unterschreiben Sie die Vereinbarungen und lassen Sie Ihr Kind dies auch tun. So unterstreichen Sie Ihre Bereitschaft zur Verbindlichkeit.
- Hängen Sie den Punkteplan auf.

**Falle 7:**

Eine versäumte oder zeitlich verzögerte Vergabe von Punkten kann zu dem Eindruck führen, dass der Plan nicht wichtig ist oder die Anstrengungen des Kindes nicht beachtet und geschätzt werden.

- Geben Sie die Punkte unmittelbar nach der Umsetzung des Zielverhaltens. So wird der Zusammenhang zwischen Verhalten und Belohnung hervorgehoben und verdeutlichen Sie Ihre Bereitschaft, sich zuverlässig an die Vereinbarungen zu halten.
- Verwenden Sie Klebepunkte/-bilder und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort auf. So gehen Sie sicher, dass keine Punkte „hinzugeschmuggelt“ werden.
- Geben Sie Ihrem Kind bezüglich des Punkteplanes regelmäßig Rückmeldung.
- Entziehen Sie nie bereits verdiente Punkte (Ihr Arbeitgeber fordert auch keine Rücküberweisung bereits verdienten Einkommens).

#### **Falle 8:**

Der Plan verliert seinen Reiz, weil das Kind das Zielverhalten bereits beherrscht/immer zeigt.

- Passen Sie das Zielverhalten kontinuierlich an (zum Beispiel: nächster Schritt in der Verhaltenskette). Besprechen Sie diesen Schritt mit Ihrem Kind.

#### **Beispiel:**

„Anhand des Punkteplans lässt sich ablesen, dass du in den letzten drei Wochen immer das Ziel erreicht hast. Das heißt, du hast diesen Schritt wunderbar gelernt. Nun können wir den Punkteplan erweitern und ein nächstes Ziel für deinen Punkteplan aufstellen.“

- Hat sich das Verhalten bereits deutlich verbessert, können die Kriterien für die Belohnungen erweitert werden (Zum Beispiel: Es müssen mehr Punkte für die Belohnung gesammelt werden.).
- Auch können größere Belohnungen, die über einen längeren Zeitraum verdient werden, vereinbart werden.
- Beenden Sie den Punkteplan gemeinsam mit Ihrem Kind. Vermitteln Sie hierbei noch einmal ausdrücklich Ihre Wertschätzung für das Erreichen der Ziele und signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm die Fortsetzung positiven Verhaltens auch ohne Punkteplan zutrauen.

## Hausaufgabe

- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Punkteplan (schriftlich):
- → Formulieren Sie ein bis zwei konkrete Verhaltensweisen (In welcher Situation? Wie?).
- → Legen Sie entsprechend der Empfehlungen ein Punktesystem an.
- Legen Sie die möglichen Belohnungen fest.
- Bringen Sie den Plan zur Besprechung mit, damit die Möglichkeit besteht, vor der Umsetzung mögliche Schwierigkeiten vorab zu klären.

# Arbeitsblatt 1

## Punkteplan-Wunschliste

von \_\_\_\_\_



Wunsch	Anzahl der Punkte, die für die Einlösung des Wunsches gesammelt werden müssen:



## Arbeitsblatt 2

### Punkteplan

von \_\_\_\_\_

Vertrag zwischen \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_



Das sind meine Ziele:
1.
2.
3.
4.

### Das sind unsere Vereinbarungen:

- Wenn ich mein Ziel erreicht habe, erhalte ich \_\_\_\_\_ Punkt(e).
- \_\_\_\_\_ überprüft, ob ich mein Ziel erreicht habe.
- Immer, wenn ich ausreichend Punkte gesammelt habe, darf ich diese in eine Belohnung von meiner Wunschliste eintauschen.
- Der Punkteplan wird von den „Vertragspartnern“ regelmäßig besprochen. In den Besprechungen können Veränderungen vereinbart werden.
- \_\_\_\_\_

Hiermit erklären sich die „Vertragspartner“ bereit, sich an die oben beschriebenen Vereinbarungen zu halten.

\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt 3

### Punkteplan

von \_\_\_\_\_



Für welches Ziel gibt es welche Punkte?

Teilziele	Anzahl der Punkte

## Arbeitsblatt 4

### Punktekonto

von \_\_\_\_\_



Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Regel:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Regel:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Regel:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO