

ET_IA_08

VIA-Elternteraining

Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

„Du machst mich wütend“

Umgang mit Wutanfällen und Aggression

Was ist Aggression?

Beispiele:

Ben: Ben macht sich auf dem Pausenhof über Dennis lustig. Er kocht vor Wut und beschimpft Dennis. Ben kann sich nicht beherrschen und wieder ist er in eine Schlägerei verwickelt.

Justus: Justus entreißt Peter ein Spielzeug. Peter weint, Justus wendet sich ab und fängt zu spielen an.

Kevin: Kevins Mutter fordert ihren Sohn auf, das Zimmer aufzuräumen. Er sagt: „Blödes Aufräumen“ und hört einfach weiter Musik.

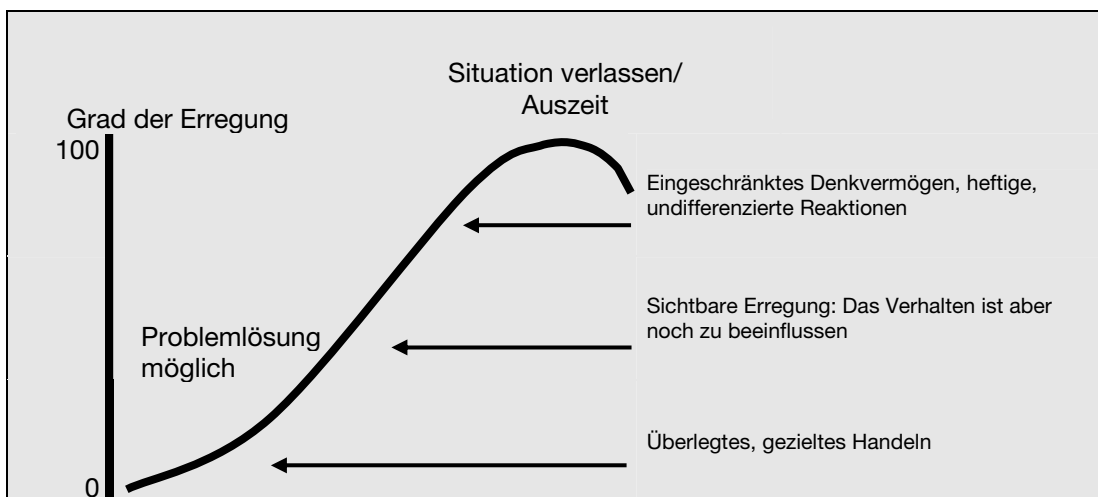
Dennis: Dennis nimmt Paul mit seinem Handy in einer peinlichen Situation auf und zeigt es seinen Freunden in der Pause.

Ausdrucksformen von Aggression

Heiße (impulsive) Aggression (Ben)	Kalte (instrumentelle) Aggression (Kevin, Justus, Dennis)
Merkmale: <ul style="list-style-type: none">▪ Aggression tritt plötzlich auf▪ Aggression ist nicht zielgerichtet▪ Aggression geht oft mit hoher Erregung einher▪ Wut ist meist deutlich erkennbar▪ Es besteht kaum Selbstkontrolle	Merkmale: <ul style="list-style-type: none">▪ Aggression ist zielgerichtet▪ Es besteht keine oder nur eine niedrige Erregung▪ Es besteht keine oder nur eine geringe emotionale Beteiligung
Auslöser: Ärger oder Angst	Auslöser: Es ergeben sich kaum Hinweise auf ein frustrierendes Ereignis
Später: Meist stellen sich Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen ein	Später: Meist besteht kein oder kaum Schuldgefühl
Ziel/Nutzen der Aggression:	Ziel/Nutzen der Aggression:

<p>Kurzfristig:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Negative Gefühle verschwinden <p>Langfristig:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ben wird von anderen abgelehnt. ▪ Ben erlebt negative Beziehungsmuster. ▪ Ben wird ausgeschlossen. 	<p>Kurzfristig:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kevin macht nur das, wozu er Lust hat. Er bekommt Aufmerksamkeit und kann sich gegenüber der Mutter behaupten. ▪ Justus ist der Gewinner. ▪ Dennis sorgt für Aktion, ist der Mittelpunkt und produziert sich. <p>Langfristig:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle lernen, dass es „sinnvoll“ ist, sich so zu verhalten.
--	--

Umgang mit impulsiv-aggressiven Kindern: Wann kann man Streit vermeiden?



Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen

- Um aggressives Verhalten zu verstehen, ist eine genaue Beobachtung und Analyse der Situation oft hilfreich.

Beispiele

- Was war die auslösende Situation?
- Was hat Ihr Kind gemacht?
- Was haben Sie gemacht?
- Hatte Ihr Kind einen Gewinn/Vorteil?
- Gab es Nachteile / unangenehme Konsequenzen für Ihr Kind?
- Wie sahen die Konsequenzen für Sie aus?

- Für den Umgang mit der eigenen Wut oder der des Kindes kann eine Beobachtung der Signale, die das Verhalten begleiten, hilfreich sein.

Beispiele

- Was sind körperliche Signale, wenn Sie wütend werden?
- Was bringt Sie weg von der Wut?
- Welche Gedanken können hilfreich sein?
- Was sind typische Wutsignale Ihres Kindes?
- Was hilft dem Kind?
- Welche Sätze sind hilfreich und können die Wut verringern?

- Werden Sie sich der Auswirkungen von hoher Erregung auf das Erleben und Verhalten bewusst.

Beispiele

- Die aktuelle Situation wird vom Kind unzureichend analysiert (Reizselektion, emotionale Lupe, Fehlzuschreibungen).
- In seinen unkontrollierten Reaktionen denkt das Kind nicht an die Folgen.
- Durch die hohe Erregung ist das Kind in seiner Handlungskompetenz eingeschränkt.
- Die hohe Erregung des Kindes kann auch bei anderen Erregung auslösen (→ erhöhte Gefahr der Eskalation).
- Im Zusammenhang mit hoher Erregung nimmt das Kind unangenehme Gefühle (z. B. Angst) nicht wahr oder verdrängt diese. Hierdurch entsteht kurzfristig eine Erleichterung.

Möglichkeiten des Umgangs in typischen Problemsituationen mit impulsiv-aggressiven Kindern (niedriges bis mittleres Erregungsniveau)

Problem	Maßnahmen
Das Kind macht Fehlzuschreibungen.	Helfen Sie dem Kind, die Situation richtig zu verstehen: „Erzähl mir die Situation noch einmal ganz genau.“ Aggressionsmindernde Erklärungen: „Das war ein Versehen ...“
Das Kind zeigt eine eingeschränkte Sichtweise.	Stellen Sie Was-, Wie-, Wann-, Wo-Fragen, anstatt warum-Fragen. Verwendung von Ich-Botschaften (zeigt die Betroffenheit ohne Vorwurf). Gehen Sie auf die Gefühle des Kindes ein.
Das Kind hat eine fehlende Selbstkontrolle.	Genehmigen Sie dem Kind, sich kontrolliert auszuagieren / sich abzulenken. Üben Sie neue Strategien mit dem Kind.
Das Kind fühlt sich häufig nicht verstanden.	Gehen Sie auf die Gefühle des Kindes ein. Fragen Sie nach, wie es Ihrem Kind geht. Unterstützen Sie das Kind bei der „Wahrung des Gesichtes“.
Das Kind beherrscht wenig Handlungsalternativen.	Bieten Sie dem Kind Ihre Hilfe an. Leiten Sie das Kind zu alternativem Verhalten an. Schlagen Sie Kompromisse vor.

Effektive Strategien, um mit impulsiv-aggressiven Kindern umzugehen

- Denken Sie daran: Eine direkte Intervention ist **nur bei niedriger und mittlerer** Erregung sinnvoll.
- Beobachten Sie Ihr Kind genau. Achten Sie dabei auch auf (körperliche) Signale von Ärger.
- Zeigen Sie Ihrem Kind beruhigende Signale und vermeiden Sie zusätzliche Provokationen: → Reduzieren Sie die Menge der Reize (z. B. Wegschicken von Zuschauern, Wechseln des Orts) und → Vermeiden Sie Provokationen, Abwertungen und Drohungen.
- Behalten Sie einen kühlen Kopf und gehen Sie geplant vor (z.B. durch eine vorbesprochene Auszeit).
- Helfen Sie dem Kind, sich zu beruhigen (z. B. durch Entspannung).
- Versuchen Sie, Ihr Kind zu verstehen und regen Sie Ihr Kind dazu an, eigene Gedanken und Gefühle zu formulieren.

- Fördern Sie die Kommunikation, indem Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Verständnis entgegenbringen. Aber: Vermeiden Sie Kommunikationskiller (Provokationen oder Verurteilungen wie: „Jetzt stell dich nicht immer so an.“, „Du benimmst dich mal wieder total daneben.“).
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst, indem Sie auf seine Gefühle oder Interessen eingehen (z. B. „Kann es sein, dass du dich ungerecht behandelt fühlst?“, „Erzähl doch mal. Was ist passiert?“).

Effektive Strategien im Umgang mit hoch erregten Kindern

- Bei hoher Erregung steht die Vermeidung von Verletzungen und Sachschaden im Vordergrund.
- Gehen Sie im Umgang mit dem Kind geplant vor, z. B. durch den Einsatz einer Auszeit. Die **Auszeit** sollte als Methode in einer ruhigen Situation mit dem Kind besprochen werden.

Auszeit als Methode

- Beschreiben Sie das Problemverhalten, bei dem die Auszeit eingeführt werden soll, genau.
- Legen Sie die Regeln für die Auszeit fest:
 - Wo? Auf einem Stuhl/in einem anderen Raum
 - Wie lange? Mindestens fünf Minuten bzw. bis sich das Kind beruhigt hat
 - Was passiert während der Auszeit? Keine anderweitigen Beschäftigungen, keine Diskussionen / Beschimpfungen, Einsatz von Beruhigungsstrategien
- Tritt das Problemverhalten auf, erinnern Sie das Kind noch einmal in ruhiger und bestimmter Weise an die Regel/Aufforderung.
- Zeigt das Kind weiterhin das Problemverhalten, kündigen Sie die Auszeit an und führen Sie diese unter Einhaltung der oben festgelegten Regeln durch.
- Beenden Sie die Auszeit, wenn die Mindestzeit eingehalten wurde und sich das Kind beruhigt hat.
- Loben Sie das Kind, wenn es sich an die Auszeit-Bedingungen gehalten hat.
- Führen Sie die Auszeit nur ein, wenn Sie bereit sind, diese Methode konsequent umzusetzen.
- Wenn sich das Kind nicht an die Auszeit hält, müssen vorab festgesetzte Vereinbarungen durchgeführt werden (siehe Sitzung zu logischen Konsequenzen).

Effektive Strategien, um instrumentell-aggressives Verhalten zu reduzieren

- Reduzieren Sie die Erfolgserlebnisse.

Beispiele

- Nehmen Sie Ihrem Kind das Triumphgefühl, indem Sie gelassen reagieren.
- Belohnen Sie denjenigen, der durch das Verhalten Ihres Kindes geschädigt wurde.
- Schenken Sie Ihrem Kind keine Zeit oder Aufmerksamkeit, wenn es problematisches Verhalten zeigt (z. B. durch Ignorieren).

- Fördern Sie erwünschtes Verhalten.

Beispiele

- Schenken Sie Ihrem Kind Anerkennung für erwünschtes Verhalten.
- Loben Sie Ihr Kind für erwünschtes Verhalten.
- Belohnen Sie Ihr Kind für erwünschtes Verhalten.

- Setzen Sie, wenn nötig, Strafreize.

- Setzen Sie die angekündigte Strafe/Wiedergutmachung unmittelbar um (ein Strafreiz ist umso wirkungsvoller, je näher (zeitlich) er zum Problemverhalten ist).

Negatives Beispiel:

- Kai stört den Unterricht. Die Mitschüler lachen. Der Mathematikunterricht wird unterbrochen. Kai erhält eine Strafarbeit. Die Strafarbeit ist in der Situation wenig wirkungsvoll, da die Anerkennung der Mitschüler weitaus attraktiver und belohnender für Kai ist.

- Denken Sie daran: Eine ausbleibende Strafe (wenn sie erwartet wurde) kann verstärkend wirken, da sie dazu verleitet, die Erziehungskompetenz der Eltern anzuzweifeln.

Hausaufgabe

- Besprechen Sie mit Ihrer Familie eine konkrete, häufig vorkommende Konfliktsituation unter Verwendung des Arbeitsblattes.
- Äußern Sie deutlich, dass sie unzufrieden mit dem oft unglücklichen Ausgang solcher Konfliktsituationen sind.
- Fragen Sie alle Beteiligten nach Lösungsvorschlägen.
- Führen Sie die Auszeit als Strategie ein (alternativ: freiwillige Auszeit).

Arbeitsblatt 1

Verhaltensbeobachtung

Was ist der Auslöser?	
Was macht das Kind?	
Was macht Mama/Papa?	
Gibt es einen Gewinn/Vorteil für das Kind?	
Gibt es einen Nachteil / eine unangenehme Konsequenz für das Kind?	
Was sind die Konsequenzen für Mama/Papa?	