

### VIA-Elterntaining

Informations- und Arbeitsmaterialien zur Sitzung

#### **„Das nehme ich mit“**

Rückblick auf das VIA-Elterntaining

Notfallplan für zukünftige Krisen

## Übungen

1. Wie würden Sie beraten? Eine Mutter schildert Ihnen folgende Problematik:

***„Ich wende mich an Sie, weil ich nicht mehr weiß, wie ich mit meiner Tochter umgehen soll. Entgegen unserer Vereinbarung unterstützt sie mich nicht im Alltag. Eigentlich hatten wir folgende Absprachen getroffen:***

***Anna bringt die Schmutzwäsche ins Bad, damit sie gewaschen werden kann.***

***Anna entsorgt die Joghurtbecher, wenn sie in ihrem Zimmer isst.***

***Welchen Umgang mit diesem Problemverhalten würden Sie mir empfehlen?“***

2. Wie würden Sie beraten? Eine Mutter schildert Ihnen folgende Problematik:

***„Bei uns zu Hause herrscht eine furchtbar schlechte Stimmung. Der Ton zwischen meinem Sohn und mir ist durch gegenseitige Beschuldigungen und Unterstellungen geprägt. Ich habe den Eindruck, dass ich keinen Zugang mehr zu meinem Sohn finde.***

***Welchen Umgang mit diesem Problemverhalten würden Sie mir empfehlen?“***

3. Wie würden Sie beraten? Ein Vater schildert Ihnen folgende Problematik:

***„Die Hausaufgaben sind eine reine Katastrophe. Louis kann nicht in Ruhe abwarten, bis ich ihm die Aufgaben erklärt habe. Regelmäßig kommt es zu Streit. Dabei verliere auch ich oft die Geduld. Wenn ich dann losbrülle, eskaliert die Situation und es funktioniert gar nichts mehr.***

***Welchen Umgang mit diesem Problemverhalten würden Sie mir empfehlen?“***

4. Wie würden Sie beraten? Ein Vater berichtet:

***„Es wäre uns eine große Hilfe, wenn Jenny regelmäßig jeden Mittag eine viertel Stunde mit dem Hund rausgeht. Wir haben nur keine Idee, wie wir Jenny hierzu motivieren können.***

***Welche Idee haben Sie für die Umsetzung dieses Anliegens?“***

5. Wie würden Sie beraten? Eine Mutter schildert Ihnen folgende Problematik:

***„Wenn ich nicht sofort auf die Anliegen meines Sohnes reagiere, rastet Timo aus. Beispielsweise hat er einen Wutanfall bekommen, als ich telefoniert habe und nicht sofort in sein Zimmer gekommen bin, um seine Burg zu bewundern. In seiner Wut hat sich Timo dann gar nicht mehr unter Kontrolle und regelmäßig gehen Dinge in unserer Wohnung kaputt.***

***Ich weiß nicht, wie ich mit solchen Wutanfällen umgehen soll.“***

6. Wie würden Sie beraten? Ein Vater berichtet von folgender Problematik:

***„Ich kann mich in der Öffentlichkeit nicht auf meine Tochter verlassen, weil sie einfach nicht hört, wenn ich mit ihr rede oder sie um etwas bitte.***

***Welchen Umgang mit diesem Problemverhalten würden Sie mir empfehlen?“***

## Notfallplan für zukünftige Krisen

Denken Sie an folgende Punkte:

- Krisen kommen in allen Familien vor!
- Krisen haben Sie in der Vergangenheit bereits bewältigt!
- Sie werden auch neue Krisen bewältigen!

## Tipps für den Fall, dass es schwierig wird

- Erinnern Sie sich an die unterschiedlichen Erziehungsstrategien, die Sie im Rahmen des Elterntrainings kennen gelernt und geübt haben.
- Schauen Sie in die Unterlagen, die Sie im Rahmen des Elterntrainings bearbeitet haben.
- Überlegen Sie, was die Ursache für die neuen Probleme sind.
  - In welcher Situation tritt das Verhalten auf?
  - Wie reagieren Sie auf das Verhalten?
  - Welche Konsequenzen erfährt das Kind durch sein Verhalten?
  - Warum fällt es Ihnen schwer, konsequent zu sein?
- Überlegen Sie, was Sie verändern können, zum Beispiel:
  - Positiven Verhaltensweisen mehr Beachtung schenken
  - Aufforderungen eindeutiger formulieren
  - Eindeutige Konsequenzen ankündigen
  - Die angekündigten Konsequenzen umsetzen
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind und suchen Sie gemeinsame Lösungswege.
  - Formulieren Sie, wie es Ihnen mit dem Verhalten Ihres Kindes geht und teilen Sie Ihrem Kind mit, welches Verhalten Sie erwarten.
  - Stellen Sie gemeinsam neue Regeln und Ziele auf (gegebenenfalls mit Unterstützung eines Punkteplans).
- Suchen Sie sich Unterstützung (Entlastung im Alltag, Beratung für Sie und/oder Ihr Kind).
- Vergessen Sie nicht sich selbst. Tanken Sie auf mit Beschäftigungen, die Ihnen Spaß machen.

## Probleme in der Schule

- Halten Sie regelmäßig Kontakt zur Schule.
- Suchen Sie gemeinsam mit den Lehrern nach Lösungswegen (gegebenenfalls auch unter Einbeziehung eines Therapeuten).