

Übersicht Sitzung 3: Strategien zur Alltagsstrukturierung

- **Hausaufgabenbesprechung: Ziele für Verhaltensänderungen**
- **Allgemeine Erziehungsprinzipien**
- **Allgemeine Erziehungsprinzipien bei Kindern mit Besonderheiten aus dem Autismusspektrum**
- **Strategien zur Alltagsstrukturierung**
- **Selbsterfahrungsübung: Selbstfürsorge**

Hausaufgabenbesprechung: Ziele für Verhaltensänderung

- **Welches Ziel (Globalziel und Teilschritte) haben Sie gewählt?**
 - Für eine Verhaltensänderung bei Ihrem Kind?
 - Für eine Verhaltensänderung bei Ihnen selbst?

Allgemeine Erziehungsprinzipien

- Für eine sichere und strukturierte Umgebung sorgen
- Angemessenes Verhalten fördern
- Eine positive Beziehung zum Kind fördern
- Sich konsequent verhalten
- Kind am öffentlichen Leben teilhaben lassen
- Die eigenen Bedürfnisse beachten

Allgemeine Erziehungsprinzipien bei Kindern mit Besonderheiten aus dem Autismusspektrum

- Eine positive und anregende Förderatmosphäre schaffen durch z. B. Hilfestellungen.
- Realistische Erwartungen entwickeln:
Akzeptieren Sie Grenzen des Lernens, d. h., Ihr Kind benötigt mehr Hilfestellungen als andere und lernt langsamer.
- Üben Sie in den unterschiedlichsten Situationen und Kontexten, damit Ihr Kind das neu erlernte Verhalten auf andere Kontexte übertragen kann (Generalisierung).
- Gehen Sie nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ vor:
Nicht alle Strategien sind für jedes Kind geeignet.
- Versuchen Sie dann aber, ausgewählte Regeln und Strukturen konsequent einzuhalten.
- Versuchen Sie, eine Balance zwischen Unter- und Überforderung herzustellen.

Balance zwischen Über- und Unterforderung

- Ziel ist es, eine Balance zwischen Unter- und Überforderung herzustellen.



Übung zur Über- und Unterforderung

- **Woran erkenne ich, ob ich mein Kind über- oder unterfordere?**
 - Notieren Sie Zeichen von Überforderung bei Ihrem Kind.
 - Notieren Sie Zeichen von Unterforderung bei Ihrem Kind.

- **Tauschen Sie sich im Plenum darüber aus.**

Strategien zur Alltagsstrukturierung

- **Kinder mit ASS benötigen klare Strukturen, um sich im Alltag zurechtzufinden.**
- **Sie zeigen Schwierigkeiten in ihrer Planungsleistung.**
- **Durch eine besondere Strukturierung der Umwelt können sie bestimmte Fertigkeiten erlernen bzw. lernen, bestimmtes Verhalten selbstständig zu zeigen.**
- **Es gibt die unterschiedlichsten Strategien der Alltagsstrukturierung.**

Einsatz von „Prompting“

Was bedeutet Prompting ?

- Prompt = englisch: für „Vorgesagtes“/„Souffliertes“
- Prompt = jede Hilfestellung, die das Kind erhält, um ein erwünschtes Verhalten hervorzurufen.
- Prompts verdeutlichen dem Kind, was man von ihm in der jeweiligen Situation erwartet.
- Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Hilfestellungen zu geben.

1. Einsatz von verbalen Prompts

- **Verbale Anweisungen, was das Kind nun tun soll:**
 - z. B. „Zieh bitte Deine Jacke an.“

- **Fragen stellen, „auf die Sprünge helfen“:**
 - z. B. „Was ist der nächste Schritt?“ oder
„Erinnerst du dich an die Regel, die wir vereinbart haben?“

2. Einsatz von physischen oder gestischen Prompts

- **Unterstützung des Kindes durch direkten Körperkontakt oder durch Gesten bei der Ausführung einer Aufgabe oder in sozialen Situationen**
 - z. B. Berühren der Schulter des Kindes, um an vereinbarte Regel zu erinnern
 - z. B. Zeigefinger auf Mund legen als Erinnerung an die Regel, sich ruhig zu verhalten

3. Einsatz von visuellen Prompts

- Unterstützung des Kindes durch ein bildliches Symbol, das dem Kind eine verbale Handlungsanweisung verdeutlicht
 - z. B. Piktogramm für „Zähne putzen“
 - z. B. auch für unterwegs
- Bild als Erinnerung an Regeln, an nächsten Schritt oder als ein Stoppsignal
- Farbliche Markierungen auf Tischen oder im Schulranzen
- Bilder/Beschriftungen von Inhalten anbringen, z. B. an Garderobe oder Schränken



4. Einsatz von akustischen Prompts

- **Unterstützung des Kindes durch akustische Signale – sei es als Information über die restliche, zur Verfügung stehende Zeit oder als Aufforderungssignal**
 - z. B. Wecker, Kurzzeitwecker, Handy...(auch unterwegs als Erinnerung)
 - z. B. Gong, Klangspiel, ...



5. Einsatz von Positionsprompts

- **Gegenstand steht immer an einem bestimmten Ort als örtliche Hilfestellung, wenn eine Tätigkeit ausgeführt werden soll.**
 - z. B. Müllsack steht im Hausflur, um das Kind an eine Aufgabe zu erinnern



Einsatz von Fragen-Sagen-Tun

- Beim Erlernen von neuen alltagspraktischen Fertigkeiten und komplexeren Abläufen hilft häufig die Abfolge von Fragen-Sagen-Tun.
- **Schritt 1:** Fragen: Fragen Sie Ihr Kind nach dem nächsten Schritt.
 - z. B. Anziehen: Was musst Du als erstes tun, wenn Du Dich anziehen sollst?
- **Schritt 2:** Sagen: Wenn Ihr Kind keine Antwort weiß, sagen Sie, was es tun soll.
 - z. B.: Wir suchen als erstes im Schrank aus, welche Kleidung Du anziehen willst.
- **Schritt 3:** Tun: Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es nicht allein den Anfang findet, aber helfen Sie möglichst wenig.
 - z. B. Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Schrank und lassen Sie es z. B. allein die Türe öffnen...
- Dann evtl. wieder zu Schritt 1 zurück.

Einsatz von Kalendern, Wochen-/Tagesplänen, Checklisten

- Verwenden Sie Kalender, um besondere Ereignisse, Ausflüge, Ferien anzuzeigen.
- Verwenden Sie Wochen- und Tagespläne und hängen Sie diese für das Kind sichtbar auf.
- Komplexe Handlungsroutinen (z. B. Schulranzen packen) können als Einzelschritte in einer Checkliste oder „To-do-Liste“ aufgeschrieben werden und vom Kind abgehakt werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Ausschlafen	Ausschlafen
Schule	Schule	Schule	Schule	Schule	Frühstück	Frühstück
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	gemeinsamer Familien-
Hausaufgaben	Hausaufgaben	Hausaufgaben	Hausaufgaben	Hausaufgaben	Pausenzeit	ausflug mit Mittagessen
Pausenzeit	Therapie	△ Arzttermin	Schachverein	Pausenzeit	Familien- △ feier	
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen

Einsatz von „Ein- und Auschecken“ bei zeitlichen Abfolgen

- Kind bekommt Gegenstand/Symbol in die Hand, der auf den Zielort hinweist.
- Den legt es dort an einem vorbestimmten Platz ab.
- Nach Beendigung wird Gegenstand/Symbol wieder entfernt.



Einsatz eines Fertigkorbs

- Wird eine Handlung beendet, wird der bearbeitete Gegenstand als Zeichen des Abschlusses einer Handlung in einen Fertigkorb gelegt.



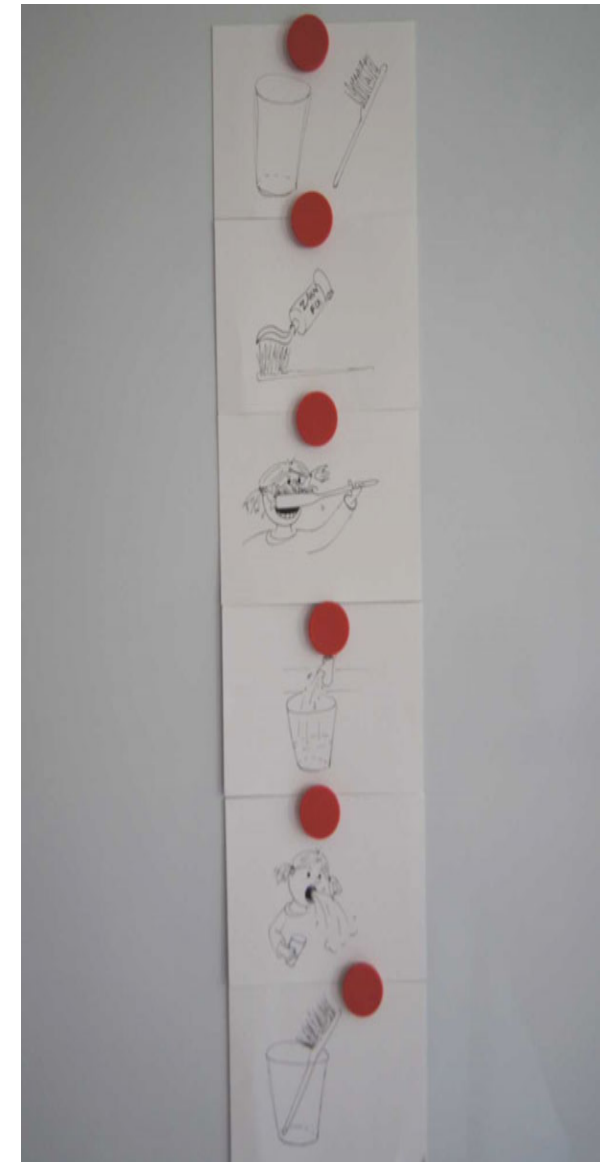
Einsatz von Ordnungssystemen

- **Einrichten von Ordnungssystemen**
 - z. B. individuelle Arbeitstische mit farblich markierten Bereichen



Einsatz von Ablaufplänen

- Komplexe Handlungsrouinen können in einer Abfolge von Bildern dargestellt werden, z. B. die morgendliche Routine mit Anziehen, Frühstück, Zähne putzen, für Schule richten, ...
- Besprechen Sie den genauen Handlungsablauf und setzen Sie Bilder zur Veranschaulichung des Handlungsablaufes ein.
- Jede einzelne Handlung wird durch ein anderes Bild dargestellt.
- Ist eine Handlung beendet, hilft der Ablaufplan, welcher nächste Schritt nun folgt.



Einsatz von Familienregeln

- Stellen Sie als Eltern gemeinsam Regeln auf.
- Besprechen Sie die Regeln gemeinsam mit der gesamten Familie. Vielleicht gibt es auch Regeln, die den Kindern wichtig sind.
- Diese werden visualisiert oder verschriftlicht und sichtbar aufgehängt.
- Erinnern Sie Ihr Kind an die Regel durch Zeigen auf das entsprechende Bild.
- Oder durch die Formulierung „Es gilt die Regel...“
- Üben Sie gezielt soziale Regeln ein.



Prinzipien für Familienregeln

- **Nur wenige Regeln**
- **Nachvollziehbar**
- **Leicht zu befolgen**
- **Durchsetzbar**
- **Möglichst konkret und verhaltensnah**
- **Positiv formuliert**
 - z.B.: „Wir gehen freundlich miteinander um und sprechen mit ruhiger Stimme.“

Konkretes Beispiel für Einsatz von Familienregeln

Familienregel: In einem Gespräch schauen wir die andere Person an.

Situation: Ihr Kind dreht sich weg und redet vor sich hin, während Sie mit ihm sprechen.

- Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes:
Jan ...
- Beschreiben Sie kurz das Problem mit einfachen Worten und ruhiger Stimme:
... du drehst dich weg und schaust mich nicht an, während ich mit dir rede.
- Erklären Sie kurz, warum das Verhalten ein Problem ist:
So kann ich Dein Gesicht nicht sehen.
- Beschreiben Sie das vereinbarte Verhalten oder fragen Sie danach:
Was hatten wir vereinbart, was wir in einem Gespräch machen?
- Zeigen Sie auf die Regel.
- Lassen Sie Ihr Kind das vereinbarte Verhalten üben:
Gut, dann dreh dich zu mir und schau mich jetzt an.
- Loben Sie Ihr Kind für das richtige Verhalten:
Toll, dass du dich umgedreht hast und mich anschaust.

Familienregeln

Aussage von Eltern eines Kindes mit ASS zu der Frage:
Was hatte positiven Einfluss auf Ihren Alltag?

- *„Die festen Strukturen und starren Regeln, die wir im Alltag geschaffen haben, sind sehr hilfreich, das Verhalten von M. zu steuern.*
- *Unser Familienalltag hat durch feste Zeiten und gleiche Abläufe an Ruhe und „Zeit miteinander“ gewonnen.“*

Nutzen und Grenzen der Alltagsstrukturierung

Diskutieren Sie im Plenum:

- Welche Vor- und welche Nachteile entstehen für die Familie, wenn wir unseren Alltag stark strukturieren?
- Welche Bereiche/Zeiten möchte ich nicht strukturieren?
- Wo sind meine Grenzen?

Selbstfürsorge

- **Der Alltag mit einem Kind mit ASS ist sehr anstrengend und geht häufig über die Grenzen der Belastbarkeit der Eltern hinaus.**
- **Daher ist es normal und gesund, dass Sie auch einmal eine Pause benötigen, um dann wieder mit neuer Kraft den Alltag mit Ihrem Kind meistern zu können.**

Was Sie tun können:

- **Ziehen Sie am gleichen Strang!**
- **Holen Sie sich Unterstützung!**
- **Gönnen Sie sich Pausen: „Zeit für mich“!**
- **Definieren Sie Ihre Grenzen der Strukturierung des Alltags!**

Übung: Selbstfürsorge – „Zeit für mich-MEMO-Karte“

Übung:

- Machen Sie eine Liste von Aktivitäten, die Sie schon lange mal wieder gerne machen möchten.
- Versuchen Sie im Alltag eine „Zeit für mich“ konkret umzusetzen:



Am _____ nehme ich mir vor, dass ich „etwas für mich“ tue, nämlich

- *Ich frage folgende Person(en), ob sie in dieser Zeit die Betreuung meines Kindes übernimmt: _____*
- *In dieser Zeit übernimmt die Betreuung meines Kindes/meiner Kinder: _____*
- *Für die „Zeit für mich“ muss ich Folgendes organisieren: _____*

Alltagsstrukturierung auf einen Blick und Hausaufgabe

Strategien zur Alltagsstrukturierung

- **Prompting:** verbal, visuell (Bilder, Piktogramme), gestisch, örtlich, akustisch
- **Fragen-Sagen-Tun-Strategie**
- **Kalender, Pläne, Checklisten**
- **Ein-/Auschecken**
- **Fertigkorb**
- **Ordnungssysteme**
- **Ablaufpläne**
- **Familienregeln**

Hausaufgabe:

- **Versuchen Sie im Alltag eine „Zeit für mich“ konkret umzusetzen.**
- **Wählen Sie zwei der gelernten Strategien aus und wenden Sie diese im Alltag an. Notieren Sie, was Sie umsetzen konnten.**