

Übersicht Sitzung 4 : Einführung in verhaltenstherapeutische Lernprinzipien

- **Hausaufgabenbesprechung:**
 - Strategien der Alltagsstrukturierung
 - „Zeit für mich“
- **Einführung in verhaltenstherapeutische Lernprinzipien:**
Wie kann ich angemessenes Verhalten fördern?
 - Positive Verstärkung zur Förderung von angemessenen Verhaltensweisen
 - Beschreibendes Lob
 - Verstärkerpläne
- **Verstärkerplan einrichten und durchführen**

Hausaufgabenbesprechung: Erziehungsprinzipien & „Zeit für mich“

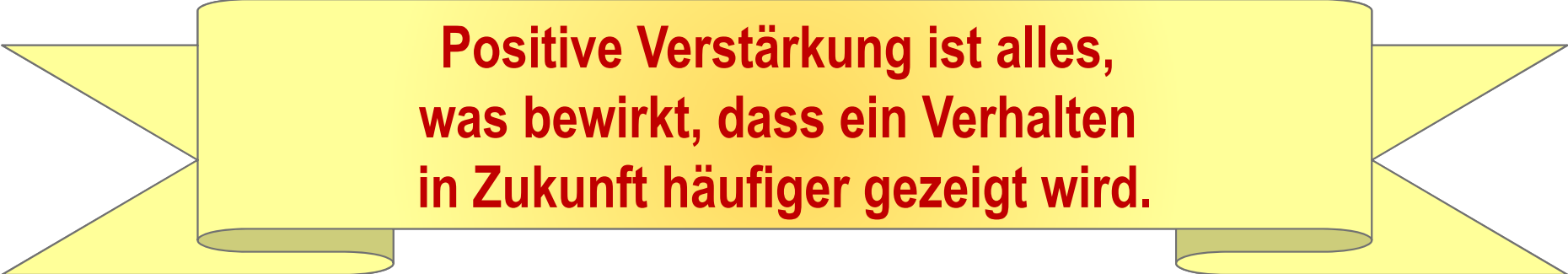
- **Welche Strategien zur Alltagsstrukturierung haben Sie im Alltag angewendet?**
 - Prompting
 - Fragen-Sagen-Tun-Strategie
 - Kalender, Pläne, Checklisten
 - Ein-/Auschecken
 - Ordnungssysteme
 - Fertigkorb
 - Ablaufpläne
 - Familienregeln
- **Konnten Sie die „Zeit für mich“ umsetzen?**
- **Wie ist es Ihnen mit Ihrer „Zeit für mich“ ergangen?**

Einführung: Verhaltenstherapeutische Lernprinzipien

Theoretische Grundlage:

- Ein Verhalten kann gelernt und wieder verlernt werden. Dies hängt unter anderem davon ab, wie die Umwelt auf ein gezeigtes Verhalten reagiert und wie oft ein Verhalten eingeübt wird.
- Welches Verhalten gezeigt wird, hängt auch davon ab, welche Hilfen/Prompts dem Kind zur Verfügung stehen und über welche Kompetenzen und Ressourcen es verfügt.
- Es gibt bestimmte verhaltenstherapeutische Prinzipien, die Eltern im Umgang mit ihren Kindern beachten und sich zunutze machen können, um Kindern Verhalten beizubringen.
- Auch Kinder mit ASS können neues Verhalten erlernen und lernen, unerwünschtes Verhalten weniger häufig zu zeigen.

Lernprinzip: Positive Verstärkung



**Positive Verstärkung ist alles,
was bewirkt, dass ein Verhalten
in Zukunft häufiger gezeigt wird.**

Lernprinzip: Positive Verstärkung

Arten von positiven Verstärkern

- **Essbar: z. B. Schokolade, Kekse**
- **Materielle Verstärker: Lieblingsspielzeug**
- **Sprachlich: beschreibend Loben „Das hast du gut gemacht, dass du gewartet hast.“**
- **Soziale Verstärker: z. B. Kitzeln, Anlächeln, Daumen-hoch-Zeichen, gemeinsames Spiel/Unternehmung, Zuwendung**
- **Symbolische Verstärker: z. B. Klebebilder, Stempel, Punkte, Steine**

Lernprinzip: Positive Verstärkung

Regeln für den Einsatz von Verstärkern

- Verstärker sind individuell.
- Müssen unmittelbar nach dem Verhalten gegeben werden.
- **Achtung:**
Nicht unangemessenes Verhalten mitverstärken, das parallel gezeigt wird.
- Notfalls mehrere Verstärker einsetzen.
- Lieber „natürlichere“ und „soziale“ Verstärker wie Spielen mit Spielzeug als „künstliche“ oder materielle (z. B. Kekse).
- Verstärker sollen eine Belohnung/attraktiv sein, dürfen nicht beliebig zugänglich sein.
→ Verstärker entfernen, nur als Belohnung für erwünschtes Verhalten einsetzen.

 **aber: Ausprobieren, was funktioniert!**

Lernprinzip: Positive Verstärkung

Übung: Positive Verstärker finden

- **Welche positiven Verstärker könnten bei meinem Kind funktionieren?**
- **Seien Sie auch für „ungewöhnliche“ Verstärker offen!**
- **Schreiben Sie auf....**

Lernprinzip: Positive Verstärkung „Beschreibendes Loben“ als Verstärkung

Beschreibendes Lob ...

- ... beschreibt das Verhalten, das Sie mögen,
- ... ist eindeutig und konkret,
- ... wirkt am besten, wenn es begeistert ist,
- ... soll ehrlich gemeint sein.

Lernprinzip: Positive Verstärkung

Gemeinsame Übung: Beschreibendes Lob

Formulieren Sie für diese Situationen ein beschreibendes Lob:

- **1. Situation: Ihr Kind hat sich nach dem Abendessen gleich den Schlafanzug angezogen.**

– _____

- **2. Situation: Ihr Kind hat sich während des Einkaufens ruhig verhalten.**

– _____

- **3. Situation: Ihr Kind hat zusammen mit seinem Geschwisterkind gespielt.**

– _____

Lernprinzip: Positive Verstärkung Verstärkerplan vorbereiten und einsetzen

Setzen Sie eine Punktekarte oder einen Verstärkerplan ein, um erwünschtes Verhalten zu fördern.

Vorbereitung und Vorgehen:

- Wählen Sie ein gut beobachtbares, positives Verhalten aus, das Ihr Kind erlernen soll, z. B. jemanden um Hilfe bitten, jemanden begrüßen, ein Kind fragen, ob es sich treffen möchte, ein Gefühl äußern, die Hausaufgaben alleine machen, ...
- Besorgen Sie sich die Verstärker-Materialien, die Sie benötigen (z. B. Stempel, Aufkleber, Karten, Steine, Smileys).
- Legen Sie fest, welche Belohnung Ihr Kind nach wie vielen Punkten erhält.
- Geben Sie Ihrem Kind jedes Mal **sofort** einen Punkt oder Aufkleber auf den Punkteplan, wenn es das erwünschte Verhalten gezeigt hat.
- Wenn es das festgelegte Ziel erreicht hat, bekommt das Kind die vereinbarte Belohnung.

Lernprinzip: Positive Verstärkung

Wichtige Regeln für einen Verstärkerplan I

- Achten Sie auf **konsequentes** Einhalten des Planes (bereits bei der Planung darauf achten).
- Seien Sie sich bewusst, dass Sie den Plan über mehrere Wochen durchführen werden.
- Je jünger das Kind, desto wichtiger ist es, dass die Belohnung zeitnah erfolgt.
- Das Verhalten muss gut beobachtbar und realistisch und positiv formuliert sein.
- Zunächst nur ein Verhalten herausnehmen.
- Am Anfang wählen Sie sich ein leichteres Ziel, so dass Ihr Kind nach spätestens 2 Tagen eine Belohnung bekommt.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, für welche Anzahl an Punkten es eine Belohnung bekommt.

Lernprinzip: Positive Verstärkung

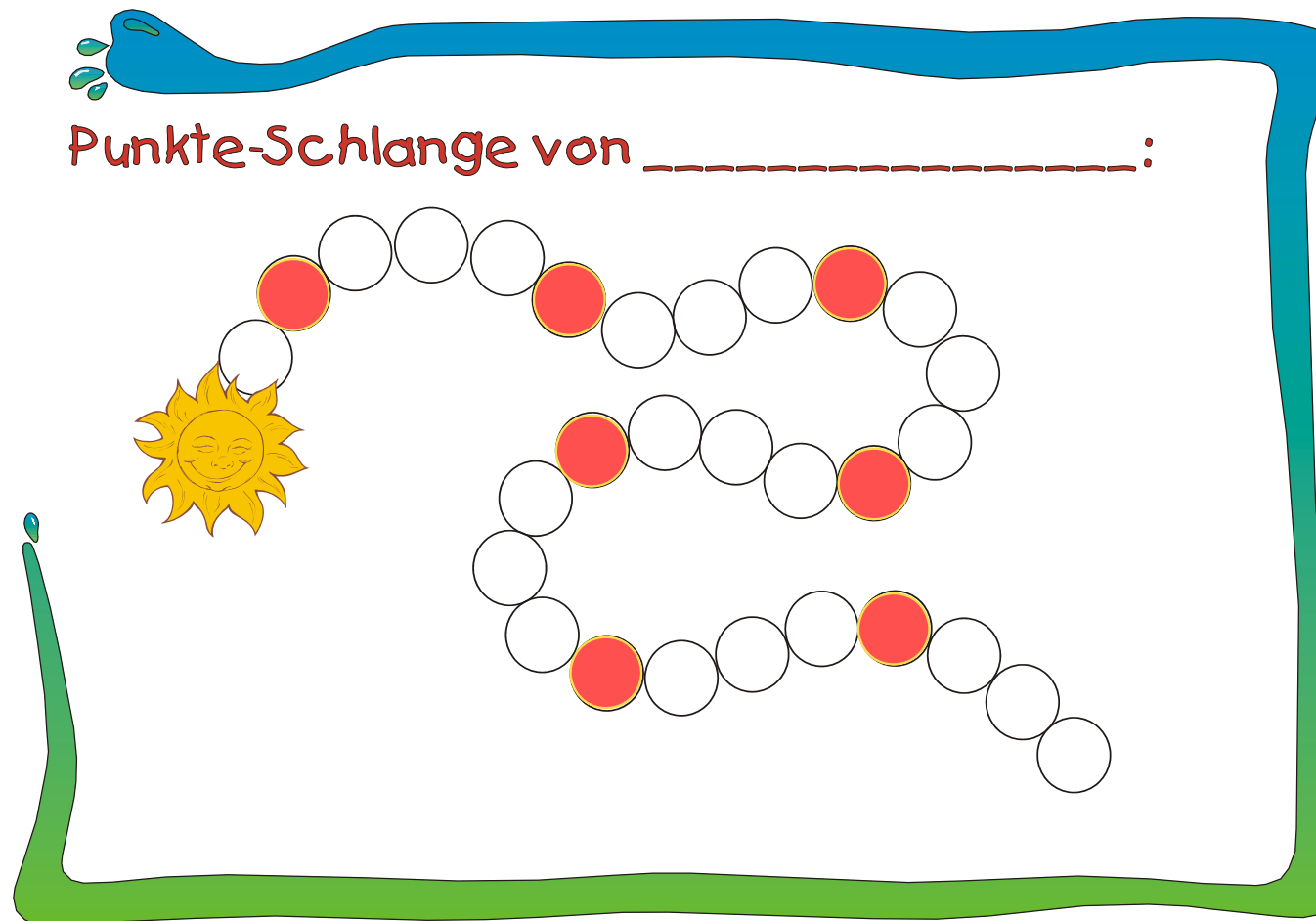
Wichtige Regeln für einen Verstärkerplan II

- **Achten Sie auf umsetzbare, nicht zu schwierig zu organisierende und erschwingliche Belohnungen.**
- **Belohnungen müssen für das Kind attraktiv sein, am besten mit dem Kind gemeinsam besprechen.**
- **Belohnungen sollten im Verhältnis zur Schwierigkeit der Aufgabe stehen.**
- **Bereits erworbene Punkte können nicht mehr abgezogen werden.**
- **Keine Kritik, wenn Ihr Kind den Punkt nicht erreicht hat.**
- **Wenn Ihr Kind jeden Tag den Punkt bekommt, können Sie das Ziel schwieriger machen. Die Anzahl der benötigten Punkte, die es für eine Belohnung benötigt, wird erhöht.**
- **Loben Sie Ihr Kind für angemessenes Verhalten.**
- **Beginnen Sie damit, die Punktekarte nach und nach abzuschaffen, wenn das Kind das Verhalten häufiger zeigt. Machen Sie die Belohnungen weniger vorhersehbar, z. B. können Sie das angemessene Verhalten nur von Zeit zu Zeit belohnen.**

Lernprinzip: Positive Verstärkung – Beispiel für einen Verstärkerplan

Meine Punkteschlange für:

Wenn ich Hilfe brauche, dann sage ich: „Mama, kannst du mir bitte helfen“

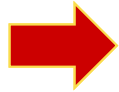


© Tagesklinik der Abdis für KIPP • Prof. Dr. E. Schulz • Mai 2001



**Jedes Mal wenn ich einen roten Punkt erreiche, dann erhalte ich ein
Sammelbildchen für mein Album.**

Lernprinzip: Positive Verstärkung – Beispiel Punktekarte



Verhalten: Ich bleibe am Tisch sitzen, bis meine Eltern mir sagen, dass ich aufstehen darf.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							



Belohnung: Wenn ich 2 Punkte am Tag habe, darf ich abends 10 Minuten länger im Bett lesen.
Bei 3 Punkten darf ich 20 Minuten lesen.

Lernprinzip: Positive Verstärkung – Beispiel Punkteplan

Spielregeln zum Punkte-Plan von _____:

Ich erhalte Punkte, wenn ich es schaffe, folgende Regeln einzuhalten:		dafür bekomme ich	
1.	Ich bleibe am Tisch sitzen.	1	
2.	Ich schaue den anderen beim Sprechen an.	1	
3.			
4.			
Ich darf meine Punkte eintauschen:			
Anzahl	können eingetauscht werden in:	Anzahl	können eingetauscht werden in:
2	10 min. Lesen		
3	20 min. Lesen		



Datum: _____ Unterschrift: _____

Hausaufgabe Verstärkerplan

Bereiten Sie einen Punkteplan zu Hause vor und verwenden Sie die Checkliste für die Planung. Führen Sie den Punkteplan durch.

1. Welches konkrete Verhalten (beobachtbar, positiv formuliert) soll das Kind zeigen?	
2. Was soll das Kind sammeln (Aufkleber, Stempel, Punkte ...)?	
3. Wie viele soll das Kind davon sammeln, um eine Belohnung zu bekommen?	
4. Was soll die Belohnung sein (realistisch umsetzbar)?	
5. Was muss ich dafür besorgen?	
6. Habe ich den Punkteplan gut mit meinem Kind besprochen?	