



## **Glück-das-wächst-Tipps zum Umgang mit passivem Verhalten, Motivationslosigkeit für Eltern, Lehrerinnen, Erzieherinnen und andere Bezugspersonen**

*Diese Informationen und unverbindlichen Handlungstipps können natürlich eine fachärztliche Anamnese bzw. Untersuchung und anschließende Beratung bzw. Behandlung durch eine ausgewiesene Spezialistin/einen ausgewiesenen Spezialisten nicht ersetzen.*

Diese Tipps unserer Glück-das-wächst-Methode sind im Rahmen unserer fachärztlichen Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie entstanden und haben sich bewährt. Hintergründe des Konzeptes finden Sie auf unserer Homepage [www.praxis-vanheek.de](http://www.praxis-vanheek.de) oder persönlich im Rahmen einer Vorstellung Ihres Kind bei uns in der offenen Sprechstunde.

*(Bitte tragen Sie bei den Pünktchen den Namen des Kindes ein!)*

### **1. Aufmerksamkeit sinnvoll platzieren**

*(Hintergrund: Umsetzung des psychologischen Konzeptes der Verstärkung)*

- Achten Sie genau auf alles, was Ihr Zutrauen zu ..... fördert.
- Genießen Sie alles, was ..... an Positivem zeigt.
- Gehen Sie bei positivem Verhalten auf ..... ein. Nehmen Sie Blickkontakt auf, zeigen Sie Ihre schönen Gefühle (Stolz, Freude, Dankbarkeit, Erleichterung, Erheiterung, gute Laune, Verblüffung, Erstaunen, Vertrauen, Zutrauen), zeigen Sie Ihr Interesse an dem positiven Verhalten, verweilen Sie bei dem Positivem und haben Sie gemeinsam Spaß.
- Wenn ..... sich so verhält, dass es bei Ihnen negative Gefühle auslöst (Wut, Genervtsein, Unverständnis, Empörung, Sorgen, blutendes Herz, übermäßiges Mitleid, Traurigkeit, Hilflosigkeit, schlechtes Gewissen, Scham, Stich ins Herz, Kribbeligkeit, den Drang einzugreifen), dann lassen Sie sich nichts anmerken! Akzeptieren Sie Ihre negativen Gefühle in dem Moment und üben Sie sich darin, sie auszuhalten. Nicht aufgeben! Es wirkt Wunder und wird auch auf die Dauer leichter. Gehen Sie in diesen Situationen nicht oder nur sachlich-sparsam auf ..... ein.
- Wenn ..... sich in einer Form ungünstig verhält, dass Sie sinnvollerweise eingreifen möchten, dann tun sie dies am effektivsten, indem Sie sich konsequent verhalten, aber keine Beziehung aufbauen (keine Aufmerksamkeit, keine Zuwendung, auch keine negative, also auch kein Meckern oder ähnliches). Führen Sie die Konsequenz möglichst nüchtern und sachlich durch.
- Üben Sie sich im Zutrauen zu ..... , fördern Sie ihre/seine Selbstständigkeit, indem Sie ..... nicht unterstützen, wo sie/er keine Unterstützung braucht.

- Üben Sie sich im Zutrauen zu ..... Fördern Sie ihre/seine Selbstregulation, indem Sie ihr/ihm nicht beistehen, wo sie/er selbst mit etwas klarkommen muss.

## 2. Besondere Hinweise im Umgang mit passivem Verhalten, Motivationslosigkeit

- Mit passivem Verhalten verkörpert ....., dass sie/er denkt, dass es nicht auf sie/ihn ankommt, sondern auf andere.
- Zeigen Sie, dass Sie diese Einschätzung nicht teilen, indem Sie ihr/ihm nicht beispringen, wo es auf ..... ankommt.
- Lassen Sie sie/ihn erleben, dass es auf sie/ihn ankommt, indem sie ..... nicht vor den negativen Auswirkungen der Passivität bewahren
- Schenken Sie der Passivität keine Aufmerksamkeit, gehen Sie bei Passivität nicht auf ..... ein, akzeptieren Sie Ihre negativen Gefühle in dem Moment, lassen Sie sich von ihnen nicht zu eigener Aktivität verleiten und halten Sie sie aus.
- Verhalten Sie sich ggf. konsequent bei nicht hinnehmbaren passiven Verhalten, aber ohne dieses durch Ihre Zuwendung zu bestärken. Handeln Sie, verzichten Sie aber auf Ermahnungen, Ermutigung, Unterstützung und Tipps.
- Gehen Sie stattdessen auf erwünschtes Verhalten ein, freuen Sie sich darüber, stärken Sie so ihr Zutrauen zu .....

## 3. Individualität beachten

Psychische Störungen können immer ein Hinweis sein auf eine Fehleinschätzung (meist eine Überschätzung) der Fähigkeiten des Kindes. Auf eine Überforderung, wenn auch nur in Teilbereichen. Achten Sie auf ein passendes Anforderungsniveau. Eines, bei dem ihr Kind aus eigener Kraft zeigen kann, was in ihm steckt. Wenn ihr Kind psychische Probleme hat (und Sie keine Möglichkeit haben, es untersuchen zu lassen), raten wir dazu, damit zu experimentieren, das Anforderungsniveau zu senken und ggf. auch auf niedrigerem Niveau ihrem Kind Lob und Anerkennung zukommen zu lassen. Macht es besser mit? Zeigt es mehr Selbstvertrauen? Lässt das Fehlverhalten nach?

## 4. Und was immer gut ist:

Sie tun außerdem etwas für die psychische Gesundheit von ....., indem Sie

- Für ausreichend Bewegung an der frischen Luft sorgen
- Gemeinsame Mahlzeiten ohne Medien vorsehen
- Selbstständigkeit fördern
- Vorbild sind
- Sich mit ..... beschäftigen (außer sie/er verhält sich unangemessen, s. o.)
- Mediennutzung stark begrenzen
- Kontakte zu anderen Kindern ermöglichen

**Viel Erfolg!**

Ihre Praxis Dr. med. Kathrin van Heek