



## **Glück-das-wächst-Tipps zum Umgang mit oppositionellem bzw. aufmüpfigem oder auch aggressivem Verhalten, ständiges Gegenangehen 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 oppositionellem bzw. aufmüpfigem oder auch aggressivem Verhalten, ständiges Gegenangehen**

- Es geht darum, dass ..... erlebt, dass es ihr/sein Leben verbessert, wenn sie/er das macht, was sinnvollerweise von ihm/ihr verlangt wird.
- Äußern Sie Aufforderungen nur ein Mal.
- Schenken Sie ..... Aufmerksamkeit, wenn sie/er mitmacht. Zeigen Sie ihren Stolz auf ....., wenn sie/er auf Sie hört und sich angemessen verhält.
- Schenken Sie gegenangehendem Verhalten keine Aufmerksamkeit. Gehen Sie nicht darauf ein. Predigen Sie nicht, erklären Sie nichts, verzichten Sie auf Ermahnungen oder Drohungen oder auch auf Nervenzusammenbrüche. Akzeptieren Sie ihre negativen Gefühle in dem Moment und üben Sie sich darin, sie auszuhalten.
- Wenn Sie Konsequenz zeigen wollen, üben Sie diese möglichst sachlich und ohne gefühlshafte/sprachliche Zuwendung aus. Wählen Sie eine „natürliche“ Konsequenz, also eine, die mit der Sache zu tun hat.
- Beispiel: „Wenn dein Ranzen noch nicht gepackt ist, kann ich noch nicht darüber nachdenken, ob ich dich heute Nachmittag zu deinen Freundinnen bringen kann.“
- Beispiel: Für den Fall, dass sich Ihr Kind morgens nicht für den Kindergarten fertig macht, nehmen Sie den fertig gepackten Rucksack mit seinen Kleidungsstücken mit und Ihr Kind zieht sich dort an.
- Beispiel: Wenn Ihr Kind die anderen Kinder beißt, fahren Sie sofort nach Hause.
- WICHTIG: Thematisieren Sie das Fehlverhalten möglichst zu keinem Zeitpunkt, weder vorher, noch während, noch nach dem Fehlverhalten, und wenn dann sachlich und sparsam. Nachbesprechungen oder „Entschuldigungsorgien“ sind bei eingefahrenem Verhalten fehl am Platz. Hier gilt es die Abwärtsspirale zu durchbrechen und die Bilder des Fehlverhaltens nicht immer wieder aufzurufen
- Benennen Sie stattdessen Verhalten, welches ..... weiter hilft und beachten Sie es, wenn es auftritt: hat mitgeholfen, hat ihre/seine Sachen weggeräumt, hat abgewartet, hat geteilt, war freundlich, hatte gute Ideen, war fröhlich, hat ein schönes Bild gemalt, hat die anderen zum Lachen gebracht, hat mit seinen/ihren Freunden gespielt, hat den Tisch gedeckt, hat den Tisch abgedeckt,.....

## 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?

**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