



## Glück-das-wächst-Tipps zum Umgang mit Verhaltensproblemen in der Schule 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 Verhaltensproblemen in der Schule, für Eltern

- Auch wenn es sich um Verhaltensprobleme handelt, bei denen sie nicht direkt zugegen sind, können Sie als Eltern etwas dafür tun, damit ..... sich auch in der Schule angemessenes Verhalten aneignet und unangemessenes Verhalten fallen lässt.
- Eine wichtige Voraussetzung ist die Anpassung der schulischen Leistungserwartungen an die Fähigkeiten von ..... Denn Überforderung zeigt sich bisweilen nur in Verhaltensauffälligkeiten! Das ist manches Mal schwer zu erkennen, wenn die Leistungen auch bei Überforderung zufriedenstellend sind, aber das Kind dafür unter einem immensen Druck steht. (Untersuchung bei uns läuft bzw. s. unten)
- Eine weitere gute Voraussetzung für gutes Verhalten in der Schule die Förderung von angemessenen Verhalten auch zu Hause in Ihrer Erziehung z. B. nach unserer Glück-das-wächst-Methode.
- Unterstützen Sie ..... bei der Entwicklung von günstigem Verhalten in der Schule, indem Sie positives Verhalten in der Schule erfragen (bei dem Kind oder der Lehrerin), benennen, rückmelden und freudig darauf reagieren. Fragen Sie ihr Kind was Spaß gemacht hat, was es gelernt hat, wo es sich gut verhalten hat, worauf es stolz ist. Schenken Sie ..... dafür positive Aufmerksamkeit. Lachen Sie mit ihm, haben Sie Spaß, zeigen Sie Ihren Stolz und Ihr Wohlwollen. Wenn ..... Ihnen dagegen Negatives berichtet, reagieren Sie am besten nicht bzw. sehr sparsam oder zumindest nur sachlich-nüchtern.
- Eine Hilfe kann sein, wenn Sie sich überlegen, welches Verhalten überhaupt positiv ist. Z. B. auf dem Platz sitzen bleiben, zuhören, abwarten, sich melden, tun was die Lehrerin sagt, immer auf das Arbeitsblatt gucken, die Aufgaben bearbeiten, wenn man einen Zettel kriegt dass man den auch macht, Spaß haben mit den anderen Kindern in der Pause ...
- Hilfreich kann auch eine Mitteilung aus der Schule mit kleinen konkreten Verhaltensweisen des Kindes sein, welche von der Lehrerin beobachtet wurden, die sogenannte „gute Nachricht aus der Schule“, auch möglichst konkret. Hierbei sollten Verneinungen von negativem Verhalten vermieden und konkrete Verhaltensweisen beschrieben werden (Formulierungen wie „heute hat ..... niemanden geärgert“ oder „heute war alles super“ haben nicht den erwünschten Effekt).

## 3. Besondere Hinweise im Umgang mit Verhaltensproblemen in der Schule, für Lehrerinnen

- Die Basis ist die Anpassung der schulischen Leistungserwartungen an die Fähigkeiten von ..... Denn Überforderung zeigt sich bisweilen nur in Verhaltensauffälligkeiten! Das ist manches Mal schwer zu erkennen, wenn die Leistungen auch bei Überforderung zufriedenstellend sind, aber das Kind dafür unter einem immensen Druck steht. (Untersuchung bei uns läuft oder ist abgeschlossen, im zweiten Fall finden Sie dazu Informationen weiter unten, im ersten Fall erst nach Abschluss der Untersuchungen).
- Unterstützen Sie ..... bei der Entwicklung von konstruktivem Verhalten, indem Sie auf positives Verhalten in der Schule achten, es benennen, rückmelden und emotional darauf reagieren. Schenken Sie ..... dafür positive Aufmerksamkeit. Lachen Sie mit ihm, haben Sie Spaß, zeigen Sie Ihren Stolz und Ihr Wohlwollen. Wenn sich ..... dagegen negativ verhält, reagieren Sie am besten nicht bzw. sehr sparsam oder zumindest nur sachlich-nüchtern.
- Wenn Sie eingreifen möchten, dann tun Sie das am besten kommentarlos und ohne emotionalen Kontakt.
- Eine Hilfe kann sein, wenn Sie sich überlegen, welches Verhalten überhaupt positiv ist. Z. B. auf dem Platz sitzen bleiben, zuhören, abwarten, sich melden, tun was die Lehrerin

sagt, immer auf das Arbeitsblatt gucken, die Aufgaben bearbeiten, wenn man einen Zettel kriegt dass man den auch macht, Spaß haben mit den anderen Kindern in der Pause ...

- Hilfreich kann auch eine Mitteilung aus der Schule mit kleinen konkreten Verhaltensweisen des Kindes sein, welche von der Lehrerin beobachtet wurden, die sogenannte „gute Nachricht aus der Schule“, auch möglichst konkret. Hierbei sollten Verneinungen von negativem Verhalten vermieden und konkrete Verhaltensweisen beschrieben werden (Formulierungen wie „heute hat ..... niemanden geärgert“ oder „heute war alles super“ haben nicht den erwünschten Effekt). So kann das gute Verhalten auch zu Hause verstärkt werden.

#### **4. 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?

#### **5. 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