



Marco Walg · Gerhard W. Lauth

Erziehungsschwierigkeiten gemeinsam meistern

Informationen und Übungen
für gestresste Eltern

HOGREFE



Erziehungsschwierigkeiten gemeinsam meistern

Erziehungsschwierigkeiten gemeinsam meistern

Informationen und Übungen
für gestresste Eltern

von

Marco Walg und Gerhard W. Lauth

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dr. Marco Walg, geb. 1980. 2001–2006 Studium der Psychologie in Frankfurt am Main. 2012 Promotion. 2006 bis 2007 Tätigkeit in den Kliniken Daun – Thommener Höhe. Seit September 2007 Tätigkeit als Klinischer Psychologe im LVR-Klinikum Düsseldorf, Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie. 2012 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Verhaltenstherapie.

Prof. Dr. Gerhard W. Lauth, geb. 1947. 1968–1974 Studium der Psychologie in Mainz. 1979 Dissertation. 1983 Habilitation. 1975–1992 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Erziehungswissenschaftlichen Hochschule Rheinland-Pfalz und an der Universität Oldenburg. 1992–1997 Professor für Entwicklungsförderung und Rehabilitation an der Universität Dortmund. Seit 1997 Professor für Psychologie und Psychotherapie an der Universität zu Köln. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie bei Verhaltens- und Entwicklungsstörungen, Verhaltenstherapie, Klinische Entwicklungspsychologie.

© 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Gorilla – Fotolia.com
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2621-1

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort: Ziele und Aufbau dieses Buches | 9 |
| Für wen wurde dieses Buch geschrieben? | |
| Und warum? | 9 |
| Aufbau des Buches | 10 |
| Haben Sie Geduld! | 12 |

Teil I: Einführung

| | |
|--|----|
| Informationskapitel 1: Definition der Erziehung | 17 |
| Erziehung – was ist das überhaupt? | 17 |
| Was sagt der Gesetzgeber? | 17 |
| Was sagen die Sachverständigen? | 18 |
| Was sagen Pädagogen und Psychologen? | 19 |

Informationskapitel 2:

| | |
|---|----|
| Erschwerende Erziehungsbedingungen | 23 |
| Wenn Erziehung schwierig wird | 23 |
| Eigenschaften eines Kindes, die Erziehung erschweren | 23 |
| Erziehung in der Sackgasse – gegenseitige Zwangsinteraktion . . | 27 |

Teil II: Übungskapitel

Übungskapitel 1:

| | |
|---|----|
| Belastungsprofil und Veränderungsziele | 35 |
| Wo fange ich an? | 35 |
| Ein Belastungsprofil | 35 |
| Aufstellen von Veränderungszielen | 42 |
| Was wird jetzt aus meinen Zielen? | 45 |
| Hinweis | 45 |

Übungskapitel 2: Die positive Spielzeit

| | |
|---|----|
| Am Anfang steht Beziehungsarbeit | 50 |
| Das Konzept der positiven Spielzeit | 52 |
| Regeln für die positive Spielzeit | 53 |
| Häufig gestellte Fragen – die FAQs | 57 |

Übungskapitel 3:

| | |
|--|----|
| Sachlich bleiben – Neubewertung von Problemen | 69 |
| Wie werde ich gelassener? | 69 |
| Situationen, Gedanken und Gefühle | 69 |
| Das ABC-Modell | 71 |
| Anwendung des ABC-Modells | 71 |
| Und nun Sie! | 76 |

Übungskapitel 4:

| | |
|--|----|
| Veränderung problematischer Abläufe | 83 |
| Ab jetzt läuft es anders | 83 |
| Veränderung von Standardsituationen | 83 |

Übungskapitel 5: Positive und negative Konsequenzen 95

| | |
|---|-----|
| Konsequenzen | 95 |
| Kurzer Ausflug in die Lerntheorie | 95 |
| Positive Konsequenzen | 97 |
| Vorsicht vor der negativen Aufmerksamkeit! | 98 |
| Die „Eskalations-Falle“ | 100 |
| Systematischer Einsatz positiver Konsequenzen: der Punkte-Plan | 101 |
| Punkte-Plan für ältere Kinder? | 111 |
| Negative Konsequenzen | 112 |
| Weitere Beispiele negativer Konsequenzen | 115 |

Übungskapitel 6: Wirksame Aufforderungen 124

| | |
|---|-----|
| Regeln für wirksames Auffordern | 124 |
|---|-----|

Übungskapitel 7: Familienarbeit und Pausen 138

| | |
|------------------------------------|-----|
| Wunsch nach Pausen | 138 |
| Einfach mal Pause machen | 138 |
| Die Paarzeit | 142 |
| Die Familienrunde | 142 |

Übungskapitel 8: Ein Blick zurück 147

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Was hat sich verändert? | 147 |
|-----------------------------------|-----|

| | |
|--|----------------|
| Schlusskapitel: Wo gibt es weitere Unterstützung? | 151 |
| Elternt raining | 151 |
| Selbsthilfegruppen | 152 |
| Bundeskongferenz für Erziehungsberatung | 152 |
| Kinder- und Jugendhilfe | 153 |
| Schulpsychologischer Dienst | 154 |
| Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten | 154 |
| Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie | 155 |
| Ratgeber für Eltern psychisch kranker Kinder | 156 |
| Literatur | 157 |

Vorwort:

Ziele und Aufbau dieses Buches

Für wen wurde dieses Buch geschrieben? Und warum?

Zu Beginn möchten wir Ihnen sagen, welches Ziel mit diesem Buch verfolgt wird und für wen es geschrieben wurde. Außerdem wird erläutert, wieso intuitive oder spontane Erziehungsmaßnahmen manchmal im Erziehungsalltag nicht die erwünschte Wirkung zeigen oder sogar das Gegenteil bewirken.

Die Zielgruppe

Sie erziehen ein Kind im Alter zwischen 4 und 13 Jahren? Glückwunsch! Sie gehören zur engeren Zielgruppe! Dieses Buch richtet sich zwar insbesondere an Eltern von Kindern in diesem Alter, jedoch nicht ausschließlich. Ziel dieses Buches ist die Verbesserung der Erziehungskompetenz. Wenn Sie also von sich selbst sagen, dass Sie

- gerne Ihre Erziehungskompetenz erhöhen möchten,
- sich in manchen Situationen mit Ihrem Kind hilflos oder ratlos fühlen,
- die Beziehung zu Ihrem Kind verbessern möchten,
- gerne konsequenter wären,
- sich weniger Stress im Alltag mit Ihrem Kind wünschen,
- einfach gerne ein paar Tipps zur Erziehung hätten
- oder
- wirksame Erziehungsmethoden kennenlernen und mehr über Erziehungskonzepte im Allgemeinen erfahren möchten,

dann sollten Sie weiterlesen. Ihre Interessen stimmen mit den Zielen dieses Buches überein.

Warum noch ein Buch über Erziehung?

Es gibt mittlerweile zahlreiche „Ratgeber“ zur Erziehung, die Hilfe bei aggressivem Verhalten, Trotzverhalten, hyperaktivem Verhalten, Schlafstörungen, Essstörungen usw. versprechen. Warum also noch ein Buch über Erziehung?

Antwort: Weil dieses Buch kein allgemeiner Ratgeber, sondern ein Übungsbuch ist. Darin wird ein Übungsprogramm vorgestellt, das Ihre Erziehungskompetenz erhöhen kann. Das Programm basiert auf dem Konzept des Kompetenztrainings für Eltern sozial auffälliger Kinder – KES (Lauth & Heubeck, 2006). Mehrjährige Erfahrungen als Elterntrainer haben zur Idee dieses Buches geführt. Die Inhalte werden Ihnen so vorgestellt, dass Sie das Programm im Selbststudium durchlaufen können. Durch die Bearbeitung der Übungskapitel gehen Sie Schritt für Schritt schwierige Erziehungssituationen an. Sie haben dabei sehr viele Freiheiten:

- Sie legen Ihre eigenen Ziele fest,
- Sie selbst wählen schwierige Situationen aus, die Sie verändern möchten (z. B. Zubettgehen oder Hausaufgaben),
- Sie selbst bestimmen, wie intensiv Sie sich mit den Übungen auseinandersetzen.

Aufbau des Buches

Das Buch umfasst drei Teile: Einführung, Übungsteil und Schlusskapitel.

Die *Einführung* vermittelt in zwei Kapiteln Informationen über Erziehung im Allgemeinen und über erschwerende Erziehungsbedingungen. Dieser „Theorieteil“ ist bewusst knapp gehalten, weil das Übungsprogramm im Vordergrund steht. Bei Fragen hinsichtlich der wichtigsten Entwicklungsschritte von Kindern, Schlaf, Sauberkeit, Ernährung von Kindern usw. sollten Sie eines der zahlreichen allgemeinen Erziehungshandbücher zu Rate ziehen.

Der *Übungsteil* umfasst acht Kapitel. In den Übungskapiteln 1 bis 7 werden Ihnen Methoden zur Verbesserung der Erziehungskompetenz vorgestellt. Sie zeigen sieben Schritte zur Lösung von schwierigen Erziehungssituationen. Sie sollten ein Kapitel pro Woche bearbeiten. Machen Sie sich zunächst durch das Lesen eines Kapitels mit den darin vorgestellten Methoden vertraut. Setzen Sie anschließend an den folgenden Tagen die angelesene Theorie in die Praxis um und führen Sie die vorgeschlagenen Übungen durch. Versuchen Sie möglichst viele Anregungen umzusetzen. Dadurch entdecken Sie die Methoden, die für Sie wirksam sind und auch zu Ihnen und Ihrer Familie passen. Die vorgeschlagenen Methoden sind nachweislich wirksam. Sie müssen aber selbst entscheiden, ob Sie sie anwenden wollen und ob sie in Ihrer Familie anwendbar sind. Jede Familie ist anders und braucht andere Unterstützung. Das achte Übungskapitel zeigt, wie Sie für sich selbst überprüfen können, zu welchen Veränderungen die angewandten Methoden in Ihrer Familie geführt haben.

Das *Schlusskapitel* informiert darüber, wo Sie weiteren Rat und Unterstützung bei allgemeinen und spezifischen Erziehungsschwierigkeiten finden.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Ihnen Informationen und Methoden vermittelt werden, die in der Erziehung wirksam sind. Allein das Lesen steigert also schon Ihre Erziehungskompetenz, weil Sie Ihr Wissen vergrößern. Es soll jedoch nicht beim „theoretischen Wissen“ bleiben. Deshalb werden detaillierte Anleitungen zur praktischen Umsetzung vermittelt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie das Wissen im Erziehungsalltag umsetzen und beispielsweise Ihr Kind ohne Theater zu Bett bringen oder die Hausaufgaben reibungslos ablaufen. Dabei haben Sie die Wahl, wann und bei welchen Schwierigkeiten Sie eine Methode ausprobieren und sich zu eigen machen. So können Sie mit diesem Übungsbuch die Lücke zwischen Theorie und praktischer Anwendung schließen.

Nach Bearbeitung der Übungskapitel werden Sie Ihre Erziehungskompetenz durch theoretisches Wissen und praktische Erfahrung erhöht haben. Sie werden dann wirksame Erziehungsmethoden kennen und

diese in verschiedenen Situationen des Familienalltags anwenden können. So können Sie bei neuen Schwierigkeiten, die es bei Kindern in ihrer Entwicklung immer wieder gibt, auf ein sicheres Repertoire an wirksamen Methoden zurückgreifen und diese in zukünftigen schwierigen Situationen anwenden.

Haben Sie Geduld!

Probleme lösen sich meist nicht über Nacht und problematische Verhaltensweisen verschwinden nicht schlagartig. Denn jeder Mensch hat seinen eigenen Verhaltensstil, eigene Gewohnheiten und ein eigenes Temperament. Zufriedenstellende Veränderungen gelingen dann, wenn Eltern und Kind sich aufeinander einstellen. Jeder passt sich ein bisschen an die anderen an. Im Idealfall stimmen Eltern und Kinder ihr Verhalten so ab, dass es den Bedürfnissen aller gerecht wird. Es ist also nicht zielführend, nur schnell das schwierige Verhalten der Kinder „abstellen“ zu wollen. Alle Familienmitglieder müssen aufeinander zugehen. Auch Sie müssen zu Veränderungen bereit sein. Sie verbringen nicht nur viel Zeit im Alltag mit Ihrem Kind, sondern haben eine lange gemeinsame Lebensspanne vor sich. Da ist es vorteilhaft, wenn Sie beide sich so aufeinander einstellen, dass eine verlässliche und liebevolle Beziehung entsteht. Dafür ist häufig Geduld notwendig. Nehmen Sie sich daher die Zeit, die vorgeschlagenen Methoden auszuprobieren.

Sie werden ca. acht Wochen für die Umsetzung des Übungsprogramms benötigen. Sie sollten jede Woche nur ein Übungskapitel lesen und an den Folgetagen die Übungen umsetzen. Nehmen Sie sich diese Zeit und gehen Sie die Kapitel Schritt für Schritt durch. Auch wenn sich nicht sofort Erfolge zeigen, sollten Sie die Flinte nicht frühzeitig ins Korn werfen! Wie beim Erlernen eines neuen Musikinstruments stellen sich auch bei der Erziehung keine Meisterleistungen von heute auf morgen ein. Wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben und sich auch über kleine Fortschritte freuen können.

Wir hoffen, dass Sie dieses Buch mit Gewinn lesen können. Wir wünschen Ihnen Freude bei der Lektüre, Ausdauer und Disziplin bei der Umsetzung sowie schließlich viel Erfolg!

Köln, im Januar 2014

Dr. M. Walg und
Prof. Dr. G. W. Lauth