



Der Punkte-Plan



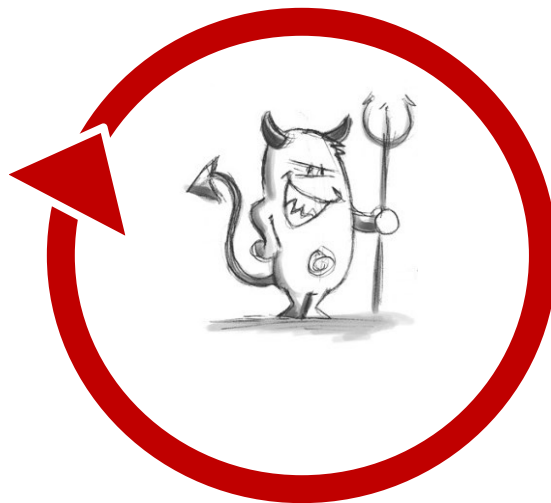
Wenn Lob allein nicht
ausreicht



Der Punkte-Plan



„Obwohl Peters Mutter sehr darauf achtet Peter zu loben, wenn er das getan hat, was sie gesagt hat, bleiben manche Situationen schwierig. Viele von den Problemen gibt es jetzt schon so lange und sind so festgefahren, dass weder Peter noch seine Mutter es schaffen aus diesem sog. **Teufelskreis** herauszukommen.“



Wenn Lob allein nicht ausreicht, kann ein sog. **Punkte-Plan** helfen, d.h.:

- Es wird regelmässig auf ein bestimmtes Verhalten positiv reagiert.

Entwicklung:

- (1) Das Problemverhalten in der jeweiligen Situation genau beschreiben!

Bsp.: Peter stört seine Schwester bei den Hausaufgaben, indem er in ihr Zimmer geht oder in dieser Zeit zu viel Krach macht.



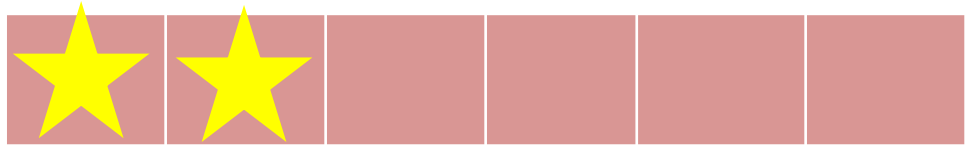
- (2) Unproblematisches Verhalten in dieser Situation genau beschreiben!

→ Peter bleibt während der Hausaufgabenzeit ausserhalb des Zimmers seiner Schwester und verhält sich leise (nicht herumrennen, kein lautes Wort, keine Musik, etc.), damit die Schwester nicht gestört wird.

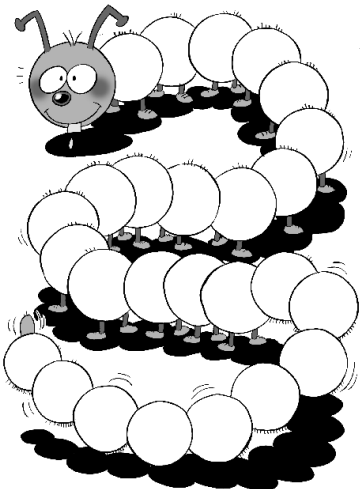


- (3) Art der Punkte (z.B. Sterne, Smileys etc.) bestimmen, das sogenannte Punktekonto; für kleinere Kinder auch Punkteschlange* geeignet
- (4) Verhaltensweisen, für die es einen Punkt gibt, festlegen; auch können „nur“ Teile des gewünschten Verhaltens belohnt werden.

Während der Hausaufgabenzeit nicht in das Zimmer der Schwester gehen



Keinen Lärm d.h. z.B. nicht herum-schreien , etc....



*Punkteschlange Hier kann sich das Kind jeweils einen Punkt nach dem anderen anmalen. Sonderbelohnungen können markiert werden.

(5) Wunschliste erstellen, mit Mix aus kleinen und grösseren Belohnungen (Sonderbelohnungen) und nicht nur materieller Art, also mit unterschiedlichem Belohnungswert, wie z.B.:

- mit den Eltern ein Tischspiel spielen
- etwas vorgelesen bekommen
- einen bestimmten Film schauen dürfen
- auch schrittweise Belohnungen: z.B. Legosteine für ein Legoschiff, Modelleisenbahnteile etc., die schrittweise gegeben werden
- Lieblingsessen ...

(6) Anzahl Punkte festlegen, die für Belohnung notwendig sind. - Je grösser die Sonderbelohnung, desto mehr Punkte sind erforderlich. - Kleine Belohnungen sind auch im Laufe des Tages möglich, oder wenn etwas mehr als die Hälfte der Punkte erreicht worden sind



Durchführung:

- (1) Punkte-Konto und Spielregelplan an eine gut sichtbare Stelle hängen; wichtig ist, dass man diesen mit dem Kind abspricht:



- (2) Erinnern Sie ihr Kind an den Punkte-Plan und für welches Verhalten es Punkte bekommt.
- (3) Punkte müssen direkt erfolgen, nachdem das gewünschte Verhalten gezeigt wurde. Loben Sie ihr Kind! Sollte ihr Kind keinen Punkt bekommen, begründen Sie es; sprechen sie in einem neutralen Ton und ermutigen Sie ihr Kind!

- (4) Besprechen Sie am Abend den Punkte-Plan mit ihrem Kind!



- (5) Keine Punkte abziehen; einmal verdiente Punkte werden nicht abgezogen!



- (6) Keine zu hohen Erwartungen! Sollten jedoch innerhalb der ersten 3 Tage keine Veränderungen sein, muss der Plan überdacht werden!

- (7) Punkte in Sonderbelohnung umtauschen, geringe Punktzahl in kleine Belohnungen eintauschen oder Möglichkeit auf grosse Belohnung sparen; Sonderbelohnung direkt einlösen und Punkte auf Plan abhaken.



- (8) Aller Anfang ist schwer! Erwarten Sie keine Wunder; schon kleine Veränderungen loben. Führen Sie den Plan genau und geben Sie die Belohnung direkt.

Plan verliert Attraktivität:

- (1) Sonderbelohnungen ergänzen oder Attraktivität überdenken; für Belohnungen mehr anstrengen.
- (2) Plan auf andere problematische Verhaltensweisen erweitern.
- (3) Plan nicht zu schnell beenden; mind. 2 Monate...
- (4) Punktezahl vermindern und Teilpunkte reduzieren.
- (5) Beenden des Punkte - Plans durch natürliches Vergessen / Kinder vergessen Belohnung einzutauschen / Problemverhalten taucht selten bis gar nicht mehr auf / aber weiterhin loben
- (6) Probeweises Verzicht auf den Plan, mit Kind absprechen!

Text-und Bildquellen

Kapitel aus

- Döpfner, M., Frölich, J., & Metternich-Kaizman, T. (2019). Ratgeber ADHS Information für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher zu Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung. hogrefe

Bilder

- http://www.toonsup.com/illustrations/teufel_u_engel
- <https://www.pinterest.de/pin/631207703994453048/>
- <https://www.gograph.com/de/clip-art-vektografiken/spiele.html>
- <https://clipartstation.com/wutendes-kind-clipart-7/>
- <https://4570book.info/amazing-cliparts/keine-hausaufgaben-machen-clipart.htm>
- <https://www.pinterest.com.mx/pin/568790627936388275/>
- <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/368275-mutter-und-kind-machen-verschiedene-aktivitaten>