

Motivation durch die Punktekarte

Punkt für Punkt zu neuen Ufern

Manchmal gibt es Situationen, wo es sehr viel Motivation braucht, ein neues Verhalten zu lernen, etwas zu ändern oder bis zum Ende durchzuführen.

Das sind die Situationen, die nicht an grundlegenden familiären Problemen liegen. Es sind oft einfach alltägliche Dinge wie die Hausaufgaben machen, sich die Hände vor dem Essen waschen oder – auch sehr beliebt – das Zimmer aufräumen. Und doch sind es genau die Situationen, die Eltern tagtäglich an die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit bringen können.

Aus der Praxis

Letzte Woche kam eine Mutter zu mir in die Praxis, deren Kind sich in der Früh einfach nicht anziehen wollte. „Jeden Tag das gleiche Theater!“, klagte sie. „Wenn meine Tochter in der Früh in den Kindergarten gehen soll, dann trödelt sie so lange herum, bis wir wieder einen totalen Stress haben. Alles habe ich schon versucht – die Kleider am Vortag herausgelegt, dann wollte sie diese wieder nicht anziehen. Wir sind früher aufgestanden, damit genug Zeit bleibt. Das hat nur bewirkt, dass wir noch länger gebraucht haben – mit dem gleichen Resultat.“

Ohne jetzt genau auf die Ursachen einzugehen, hat sich hier ein Verhalten eingeschlichen, das immer gleich abläuft. Das Kind lässt sich Zeit, die Mutter wird immer ärgerlicher und schlussendlich wird sie wütend und das Kind zieht sich zwar an, aber weder sie noch das Kind sind glücklich über die Art und Weise des Umgangs miteinander.

Ausweg Punktekarte

Damit die Tochter ihr Verhalten ändert, könnte die Mut-

ter mit einer Punktekarte „arbeiten“. Eine Punktekarte ist eine Karte mit einer begrenzten Zahl an Feldern. Für jedes „richtige“ Verhalten gibt es einen Punkt, der in ein freies Feld geklebt wird. Für mehrere Punkte gibt es eine Belohnung.

Das könnte zum Beispiel so aussehen: Für jedes Mal „sofort anziehen“ gibt es einen Kleber in ein freies Feld. Nach fünf solchen Klebern gibt es eine gemeinsame Unternehmung, die das Kind sehr gern hat (Schwimmen, Kino, Besuch) oder ein kleines Geschenk, das ihm Freude macht. Wichtig dabei ist die Frage: „Was motiviert das Kind ganz besonders?“

Hier geht es darum, dem Kind ein neues Verhalten beizubringen, indem es langsam, aber sicher alte Gewohnheiten über Bord wirft. Das ist nicht einfach und bedarf auch „besonderer“ Motivation. Es geht nicht darum, zu beurteilen, ob ein Stück Schokolade oder ein Kinobesuch „besser“ sind, sondern darum, was das Kind ganz besonders motiviert. Natürlich muss es sich bei die-

sen „Belohnungen“ um Dinge handeln, die das Kind im Alltag nicht ständig bekommt, ansonsten verliert es die Wirkung.

Die richtige Vorgehensweise

Ohne die richtige Vorbereitung klappt es natürlich nicht. Ganz besonders wichtig ist, dass Eltern alles, was sie zur Erstellung der Punktekarte benötigen, gut vorbereiten – z.B. Kleber, Bilder, Karton, Schere etc. Wenn das Kind hier einbezogen wird, macht es oft noch mehr Spaß. Das Verhalten des Kindes muss auf jeden Fall positiv beschrieben werden. „Ich ziehe mich gleich nach dem Aufstehen an.“ „Ich schlüpfte nach dem Frühstück sofort in meine Kleider.“ Sobald klar ist, welches Verhalten erreicht werden soll, muss dies in einer ruhigen Atmosphäre mit dem Kind besprochen werden. Das Kind muss wissen, wie es sich seine Punkte „verdienen“ kann. Es muss auch klar besprochen werden, wie die Vorgehensweise ist, d.h. wie viele Punkte es sammeln muss, bevor es eine Belohnung bekommt und



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

in welchen Abständen dann weitere Belohnungen folgen. Klar muss aber auch die Konsequenz sein, wenn eine Regel gebrochen wird. Loben Sie Ihr Kind, wenn es einen Punkt bekommt – sprich – ‚das Verhalten gezeigt hat, das ausgemacht war. Bestrafen Sie das Kind aber keinesfalls, wenn es den Punkt nicht erreicht hat – nehmen Sie ihm auch keinen weg! Bleiben Sie einfach ruhig. Sie könnten beispielsweise sagen: „Du hast dich heute nicht angezogen, wie es ausgemacht war, deshalb gibt es heute leider keinen Punkt. Morgen wird es bestimmt besser gehen.“ Oder: „Morgen versuchst du es einfach wieder.“

Sie sollten dem Kind zu verstehen geben, dass Sie daran glauben, dass es das Ziel erreichen kann, dass Sie aber liebevoll hinter ihm stehen, auch wenn es mal nicht klappt.

Mit der Zeit werden Sie bemerken, dass es für das Kind immer einfacher wird. Dann können Sie eine neue Punktekarte basteln, in der es „schwieriger“ wird – so zum Beispiel einen Punkt für eine Woche lang alleine anziehen. Irgendwann werden Sie die Punktekarte nicht mehr brauchen, nämlich dann, wenn sich das eingeübte Verhalten zu einer Gewohnheit entwickelt hat.

Diese Methode ist eine, die Eltern im Family-Support-Elterntertraining lernen können. Nähere Informationen unter www.family-support.net



Stress mit dem Zähneputzen?
Mit Hilfe einer Punktekarte
kann dem Kind ein neues Verhalten beigebracht werden.
Andreas Heimann/dpa/gms