

## Elternreaktion 1

Die Mutter hat verstanden, dass die Abendsituation so schwierig ist, weil Max nur schlecht mit dem Spiel aufhören und sich auf das Zubettgehen einlassen kann und Probleme hat, sich selbst zu motivieren. Außerdem kann sie sich nicht auf die Bedürfnisse von Max einlassen, wenn sie selbst durch andere Beschäftigungen abgelenkt ist.

Mit diesem Wissen hat die Mutter einiges geändert. Um Max zu helfen, verschafft sie ihm bessere Orientierung:

Zum einen schafft sie einen festen Rahmen fürs Zubettgehen: Indem sie mit Max die wichtigsten Regeln für das Zubettgehen aufgestellt hat, kann er sich gut zurechtfinden. Jetzt weiß Max genau, welche Aufgaben er zu erfüllen hat und welche Konsequenzen ihn erwarten (gemeinsame Lesezeit versus Licht ausmachen).

Zum anderen gibt die Mutter zeitliche Orientierung: Dank der Uhr mit den Markierungen weiß Max genau, wann er seine Aufgaben zu erledigen hat. Zudem gibt ihm die Mutter noch einmal 15 Minuten vor dem Zubettgehen eine zeitliche Rückmeldung. So kann er sich auf den kommenden Vorgang einstellen.

Durch diese Hilfen gewinnt Max an Selbstständigkeit.

*(Hinweis Je nach Alter und Kind braucht es durchaus auch mehr Begleitung beim Zubettgehen. Dies ist ganz normal. Stellen Sie gegebenenfalls ruhig Regeln auf und bleiben einfach mehr beim Kind.)*

Neben einer besseren Orientierung motiviert die Mutter Max mit gemeinsamer Lesezeit, die er sich verdienen kann, wenn es ihm gelingt, die Zubettgeh-Regeln in der vorgegebenen Zeit und möglichst selbstständig zu erfüllen. Außerdem motiviert ihn die Mutter durch ihre Zuversicht, dass er es bestimmt schaffen wird, sowie durch ihr häufiges Lob.

Die gemeinsame Lesezeit bietet Raum für ein positives Miteinander und einen schönen Abschluss für den Abend. Dadurch lernt Max die Regeln als etwas Positives kennen.

*(Hinweis: Hörbücher sollten nur für eine begrenzte Zeit angeschaltet werden. Vorschulkindern kann ein Buch vorgelesen oder gemeinsam mit ihnen angeschaut werden.)*

Auch die Mutter hat bei sich etwas grundlegend verändert: Anstatt am Abend mehreren Beschäftigungen gleichzeitig nachzugehen, konzentriert sie sich auf das Zubettgehen von Max. Dadurch hat die Mutter auch etwas für ihre eigene Entspannung getan.

*(Hinweis: Sie können Vorlagen für Regelpläne unter „Vorlagen“ herunterladen.)*

Regeln können natürlich auch zu anderen Themen als zum Zubettgehen aufgestellt werden! Das Vorgehen ist dabei immer gleich:

- Wählen Sie für eine Problemsituation nicht mehr als die drei wichtigsten Regeln aus. Es sollten nicht mehr als drei Regeln sein, damit sich das Kind diese wirklich merken und einhalten kann.

- Geben Sie dem Kind die Regeln vor, lassen Sie das Kind aber bei der genaueren Ausgestaltung der Belohnung mitbestimmen (z.B. Wahl des Buches für die Lesezeit).
- Halten Sie fest, wann das Kind die Regeln einzuhalten hat.
- Üben Sie den Regelplan für eine Problemsituation mindestens einen Monat lang strikt ein. Im Folgemonat kann das Hauptaugenmerk auf eine andere Situation gerichtet werden (z.B. morgendliche Situation).
- Überfordern Sie das Kind nicht. Berücksichtigen Sie Alter und Fähigkeiten des Kindes.

Halten Sie nun die für Sie wichtigsten drei Regeln in Bezug auf ein Problemfeld fest. Schreiben Sie auch auf, wann das Kind die Regeln einhalten soll und welche Belohnung es bekommt, falls es die Regeln einhält.

Es ist sehr wichtig, dass auch Sie Ihre eigenen Bedürfnisse bezüglich der allabendlichen Situation ernst nehmen.

Wie würden Sie den Abend mit Ihren Kindern am liebsten ausklingen lassen? Überlegen Sie, was Ihnen persönlich zusagt. Vielleicht kommen Ihnen dabei ganz eigene Ideen!

- Gemeinsames Vorlesen
- Einfaches Beisammensein, wobei jeder seinen Vorlieben nachgeht (Lesen etc.)
- Gemeinsames, ruhiges Spiel
- Musik hören
- Gemeinsames Musizieren
- Keine der hier genannten Ideen sagen mir zu.

Was könnte Sie an Ihrer eigenen Entspannung am Abend hindern?

- Ich versuche zu oft, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen (zum Beispiel abwaschen und telefonieren).
- Ich nehme mir insgesamt zu viele Aufgaben vor.
- Ich will alles perfekt machen, bin übertrieben perfektionistisch.
- Ich organisiere den Abend zu wenig.
- Ich mache zu viel Hausarbeit.
- Ich telefoniere zu viel.
- Keine der hier genannten Punkte treffen auf mich zu.

Sie haben sich mit der Frage beschäftigt, wie Sie den Abend am liebsten mit Ihren Kindern ausklingen lassen würden und was Sie an Ihrer eigenen Entspannung am Abend hindern könnte. Vielleicht sind Ihnen dazu noch weitere Einfälle gekommen.

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann sehr hilfreich sein, denn nicht nur Kindern – auch den meisten Erwachsenen fällt es schwer, von der Aktivität in die Entspannung zu finden. Dies erfordert teilweise richtig Übung! Schafft man es aber, so wird man dies schon bald an einer deutlich größeren Entspannung merken.