

ADHS: STICKS FÜR KIDS



Ein Belohnungsprogramm
für Kinder

Anleitung für Eltern

Professor Dr. Manfred Döpfner



Impressum

© Copyright
M. Döpfner,
Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psycho-
therapie des Kindes-
und Jugendalters am
Klinikum der Univer-
sität Köln



Inhalt

Sticks für Kids
- was ist das?

Seite

4

Sticks für Kids
- für wen?

4

Sticks für Kids
- hilft es immer?

6

Sticks für Kids
- Spielregeln!

7

Sticks für Kids
- darauf sollten Sie achten!

16

Sticks für Kids
- wann wird es beendet?

17



Sticks für Kids

- was ist das?

Sticks für Kids ist ein Belohnungsprogramm, das Kinder dabei unterstützt, Verhaltensprobleme zu überwinden. Die Kinder können Sticks gewinnen, wenn sie sich bemühen, ein festgelegtes Ziel zu erreichen. Die Sticks werden auf ein **Stick-Poster** aufgeklebt und können in besondere Belohnungen oder Vergünstigungen eingetauscht werden.



Sticks für Kids - für wen?

Sticks für Kids kann Eltern, Erziehern und Lehrern bei der Erziehung ihrer Kinder helfen und kann deshalb bei allen Kindern eingesetzt werden, denn alle Kinder haben irgendwann einmal Verhaltensprobleme.

Besonders hilfreich ist **Sticks für Kids** bei Kindern mit ausgeprägten Verhaltensproblemen, beispielsweise bei Kindern, die sich häufig nicht an wichtige Regeln in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule halten.

Dazu zählen auch Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörungen (ADHS). Diese Kinder müssen sich mehr als andere Kinder bemühen, um Regeln einzuhalten oder um bestimmte Ziele zu erreichen. Deshalb ist für diese Kinder ein spezielles Belohnungsprogramm auch besonders wichtig. **Sticks für Kids** kann aber Kindern auch helfen, Ängste zu überwinden oder nachts trocken zu werden, um nur einige Beispiele zu nennen.

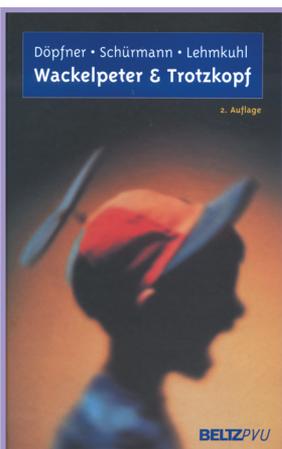
Sticks für Kids

- hilft es immer?

Sticks für Kids ist eine sehr wirkungsvolle Methode, wenn sie konsequent durchgeführt wird und alle Spielregeln beachtet werden. Aber das Belohnungsprogramm hilft nicht immer. Wenn sich die Probleme nicht innerhalb weniger Wochen mithilfe von **Sticks für Kids** deutlich verändern, brauchen Sie und das Kind möglicherweise eine intensivere Hilfe.

Für Eltern, Erzieher und Lehrer von Kindern, die Probleme haben, Regeln einzuhalten oder die an einer Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden, gibt es ausführlichere Ratgeber (z.B.: Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl:

Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen bei hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union). Falls auch diese ausführlichen Hinweise nicht hinreichend helfen, sollten Sie einen Arzt oder Psychologen um Rat fragen. **Sticks für Kids** kann aber auch gut zusammen mit anderen therapeutischen Hilfen, z.B. Medikamenten für Kinder mit ADHS, angewandt werden.



Sticks für Kids

- Spielregeln?

Sticks für Kids kann nur funktionieren, wenn Sie sich genau an folgende Spielregeln halten:

1 Bestimmen Sie das Problemverhalten.

Wählen Sie das Problemverhalten aus, das Sie verändern wollen. Konzentrieren Sie sich zunächst auf ein klar einzugrenzendes Problemverhalten des Kindes. Beschreiben Sie das Problemverhalten und die Situation, in der das Verhalten auftritt, möglichst genau. Also nicht einfach: "ist unfolgsam" oder "ist ein Störenfried", sondern beispielsweise:

*stört seine Schwester
bei den Hausaufgaben,
geht in ihr Zimmer oder
macht zuviel Krach."*

2 Bestimmen Sie gemeinsam mit dem Kind die Stick-Regel.

Mit der Stick-Regel legen Sie fest, für welches Verhalten das Kind einen Stick erhält. Legen Sie die Stick-Regel gemeinsam mit Ihrem Kind fest.

In dem genannten Beispiel könnte die Stick-Regel lauten:

„Du bist während der Hausaufgaben leise und gehst nicht in das Zimmer deiner Schwester.“

Es hat sich als wirkungsvoller herausgestellt, das Kind zunächst schon dann zu belohnen, wenn Teile seines Verhaltens unproblematisch sind.

STICK - SAMMEL POST

23.05.04	24.05.04	25.05.04	26.05.04	27.05.04	28.05.04
					
					

Belohnung:

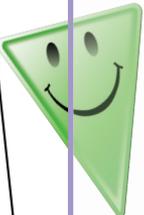
7 Sticks =
1 Nachm
im Schw

12 Sticks
Ausflug
ins Land

Sie könnten also mit Ihrem Kind vereinbaren, dass es jeweils einen Stick bekommt, wenn es erstens während der Hausaufgabenzeit nicht in das Zimmer der Schwester geht und wenn es zweitens keinen Lärm macht. Dann könnte das Kind jeden Tag bis zu zwei Sticks bekommen.

Möglicherweise müssen Sie noch genau festlegen, was unter „Lärm“ zu verstehen ist. Tragen Sie je eine Stick-Regel in das vorgesehene Feld des Stick-Sammelposters ein. Hat das Kind die Aufgabe erfüllt, darf es das Feld mit einem Stick zukleben. Beginnen Sie zunächst nur mit einer Stick-Regel; später können Sie noch eine oder zwei weitere Regeln hinzufügen.

STICKER SAMMELPOSTER FÜR Florian

Stickregel:	Datum:	29.05.04	30.05.04	31.05.04	01.06.04
<u>morgens mein Bett machen</u>					
<u>Freitags den Müll runterbringen</u>					

Sticks =
Nachmittag
Schwimmbad

Sticks =
Ausflug ins Phantaland

3 Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Belohnungen.

Manche Kinder sind von **Sticks für Kids** so begeistert, dass gar keine zusätzliche Belohnung vereinbart werden muss. Meist ist es jedoch wirkungsvoller, wenn Sie mit dem Kind eine Belohnung für eine bestimmte Anzahl von Sticks vereinbaren.

Machen Sie zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wunschliste, in die Sie möglichst viele Dinge eintragen, über die sich Ihr Kind freuen würde. Die ganz großen Wünsche, wie ein neues Fahrrad oder ein Computer, sollten dabei allerdings nicht auftauchen.

Wichtig sind kleinere Belohnungen, die häufiger gegeben werden können. Denken Sie dabei nicht nur an materielle Dinge, sondern vor allem an Vergünstigungen und gemeinsame Aktivitäten.



Hier einige Beispiele:

- Mit den Eltern ein Tischspiel spielen;
- etwas vorgelesen bekommen;
- mit dem Vater Fußballspielen
oder zu einem Fußballspiel gehen;
- Schwimmen gehen;



- ins Kino gehen;
- etwas länger aufbleiben dürfen;
- einen bestimmten Film im Fernsehen
sehen dürfen;
- zum Hamburger-Essen gehen;

Es gibt auch Belohnungen, die Sie Ihrem Kind schrittweise geben können, z.B. Legosteine für ein Lego-Schiff oder -Flugzeug oder Puzzle-Teile.

Ihr Kind sollte möglichst viele Vorschläge machen. Achten Sie darauf, dass mindestens fünf Belohnungen aufgeschrieben werden, die unterschiedlichen Belohnungswert haben sollten, d.h. die Liste sollte sowohl kleinere als auch größere Belohnungen enthalten.

4 Bestimmen Sie gemeinsam mit dem Kind, wieviele Sticks für die Belohnung notwendig sind.

Wählen Sie nun die Belohnungen aus, mit denen Sie und Ihr Kind gemeinsam einverstanden sind. Achten Sie bitte darauf, sowohl kleinere als auch etwas größere Belohnungen auszuwählen.

Sie sollten mindestens vier verschieden große Belohnungen auswählen. Besprechen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viele Sticks es für die einzelnen Belohnungen eintauschen muss.

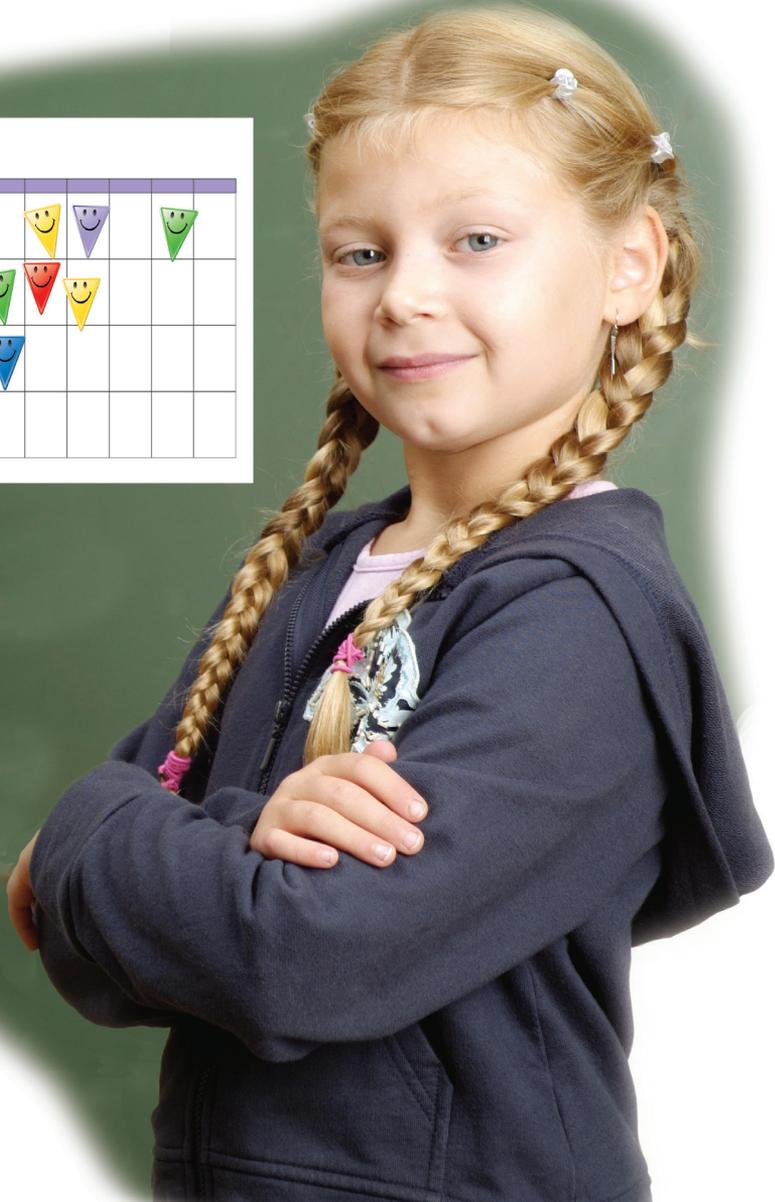
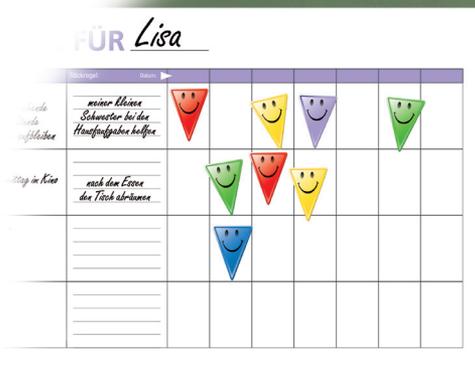


Die Anzahl der Sticks, die eingetauscht werden muss, hängt von der Zahl der Sticks ab, die Ihr Kind an einem Tag erhalten kann. Die kleinste Belohnung sollte Ihr Kind bekommen können, wenn es an einem Tag etwas mehr als die Hälfte der möglichen Sticks gewonnen hat. Je höher der Wert der Belohnungen ist, desto höher ist natürlich auch die notwendige Anzahl an Sticks. Schreiben Sie die für jede Belohnung notwendige Anzahl an Sticks in das Stick - Sammelposter ein.

5

Erinnern Sie Ihr Kind an Sticks für Kids.

Erinnern Sie Ihr Kind zu Beginn der üblicherweise problematischen Situation an **Sticks für Kids** und die Stick-Regel und machen Sie ihm Mut. Viele Eltern hängen das Stick-Poster an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung auf.



6 Vergeben Sie die Sticks immer sofort, wenn das Kind die Stick-Regel eingehalten hat.

Wenn das Kind die Stick-Regel eingehalten hat, dann geben Sie ihm sofort einen Stick, damit es den Stick auf das Poster an der entsprechenden Stelle einkleben kann.

Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es sich so angestrengt hat und zeigen Sie ihm, dass Sie sich mit ihm freuen.



Wenn Ihr Kind keinen Stick erhalten konnte, dann ermutigen Sie es, sich beim nächsten Mal noch mehr anzustrengen.

Seien sie aber konsequent und vergeben Sie nur dann einen Stick, wenn das Kind die Regel auch wirklich eingehalten hat.

7 Besprechen Sie regelmäßig mit dem Kind, wie gut es die Stick-Regeln einhalten konnte.

Besprechen Sie zusammen mit Ihrem Kind zum Beispiel beim Zubettgehen, wie gut **Sticks für Kids** an diesem Tag über gelungen ist. Loben Sie Ihr Kind noch einmal für seine Erfolge und machen Sie ihm Mut für den nächsten Tag, wenn es nicht so gut gelaufen ist.

8 Tauschen Sie die Sticks in Belohnungen ein.

Ihr Kind darf entscheiden, welche Belohnungen es für seine gesammelten Sticks eintauschen will.

Hat Ihr Kind die Belohnung erhalten, werden die dafür eingetauschten Sticks markiert. Denken Sie daran, dass Sie Ihrem Kind die Belohnung auf jeden Fall geben müssen, wenn es die notwendige Anzahl an Sticks gesammelt hat.

Sticks für Kids

- darauf sollten Sie achten!

Aller Anfang ist schwer

Sticks für Kids sieht zwar einfach aus, verlangt aber eine Umstellung fester Gewohnheiten nicht nur beim Kind, sondern auch bei den Eltern, Erziehern oder Lehrern und ist deshalb oft anstrengender als zunächst vermutet.

Keine zu hohen Erwartungen

Sie dürfen nicht erwarten, dass das Kind von Anfang an alle Sticks bekommen wird. Erfahrungsgemäß erreichen die meisten Kinder in der ersten Woche etwa die Hälfte aller möglichen Sticks. Das ist schon ein großer Fortschritt! Wenn Ihr Kind innerhalb der ersten drei Tage keinen einzigen Stick gewinnt, dann müssen die Stick-Regeln oder die Belohnungen verändert werden.

Keine Sticks entziehen

Wenn sich das Kind in anderen Situationen problematisch verhält, dann dürfen Sie ihm dafür keine Sticks entziehen.

Sticks für Kids

- wann wird es beendet?

Beenden Sie **Sticks für Kids** frühestens, wenn das Kind drei Wochen lang annähernd alle Sticks gewonnen hat. Sie können aber das Programm noch viele Wochen länger fortsetzen.

Oft ist es hilfreich, wenn Sie sich gemeinsam mit dem Kind von Zeit zu Zeit neue Belohnungen ausdenken. Falls sich das Verhalten des Kindes nach Beendigung des Programms nicht stabilisiert, sollten Sie **Sticks für Kids** einfach noch einmal durchführen.

Sie können auch andere Stick-Regeln mit Ihrem Kind vereinbaren und ihm damit helfen, andere Verhaltensprobleme zu bewältigen. Ausführlichere Hilfen und Beispiele zur Anwendung dieser Belohnungsregeln finden Sie in:

“Wackelpeter & Trotzkopf”, Döpfner, Schürmann & Lehmkuhl.

8.3502.1.04.009

Ein Service von:

