

# Punktekarten – so funktionieren sie wirklich

## Legen Sie ein Ziel fest

Punktekarten sind für Verhaltensweisen geeignet, die das Kind beherrscht (es weiss, wie es geht), aber es nicht regelmässig tut. Die Belohnung geltet die Mühe ab, etwas immer wieder zu tun, obwohl das Kind vielleicht wenig davon hat (Bsp. Zähneputzen), bis es zur Routine wird und keine besondere Mühe bereitet, sondern fast ‚automatisch‘ gezeigt wird.

Das Ziel sollte positiv formuliert sein.

## Legen Sie fest, wann und wie oft ein Sticker verdient werden kann

Der Sticker oder Stempel ist die erste Rückmeldung für das Kind und (bei kleineren Kindern) auch schon eine/die Belohnung. Ganz wichtig ist es zu überlegen, wann und wie oft ein Sticker vergeben wird. Unbedingt darauf achten, dass man pro Tag nicht beliebig viele Sticker verdienen kann – sonst gibt es unweigerlich Probleme mit den Belohnungen.

Also: nicht für jeden freundlich gesagten Satz gibt es einen Sticker, sondern wenn das Kind bis zum Mittag, bis zum Znacht, bis zum Zubettgehen freundlich war. Diese Einteilung des Tages in Abschnitte eignet sich für sehr viele Verhaltensweisen. Die Punktekarte sieht dann z.B. so aus:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens							
Nachmittags							
Abends							

## Setzen Sie ein Ziel – zuerst ein leichtes

Das Ziel, für welches eine Belohnung ausgesetzt wird, wird zu Beginn so gesetzt, dass das Kind dieses ziemlich leicht erreichen kann – es soll der Punktekarte positiv gegenüber eingestellt sein und erleben, dass es erfolgreich sein kann. Beispiel: Für einen (von drei) Klebern gibt es eine Belohnung.

Wenn man sieht, dass das Kind das Ziel und damit die Belohnung über einen gewissen Zeitraum fast immer erreichen kann, wird das Ziel etwas höher gesetzt. Beispiel: für die darauf folgenden Wochen gibt es für zwei (von drei) Klebern eine Belohnung.

Im Zweifelsfalle die Latte nicht zu rasch erhöhen, sonst drohen Enttäuschung und Rückschläge.

Wenn das Kind das Ziel sehr gut und häufig erreicht, kann man die Punktekarte absetzen. Aber auch hier: Lieber noch eine Woche zuwarten. Es geht um Routine!

## Bestimmen Sie die Belohnung

Die Belohnungen müssen altersentsprechend so angesetzt werden, dass der Zeitraum vom gezeigten Verhalten bis zur Belohnung für das Kind überblickbar ist. Für Kinder ab zwei Jahren ist der Sticker oftmals schon Belohnung genug; dann kann man z.B. dreimal täglich einen solchen vergeben. Eine (zusätzliche) Belohnung am Abend wirkt hier wenig.

Für etwas ältere Kinder, für welche eine bestimmte Belohnung am Abend schon morgens verhaltenswirksam sein kann, kann für eine gewisse Anzahl Stickers eine Belohnung am Abend ausgesetzt werden. Bei älteren Kindern und Jugendlichen kann eine Belohnung Ende Woche in Betracht gezogen werden.

Belohnungen müssen so klein wie möglich sein und im Wesentlichen eines erreichen: Freude beim Kind. Sie sollen wenig bis nichts kosten sowie zeitlich (und emotional) für die Eltern immer drin liegen.

Wenn man die Belohnungen wie oben empfohlen immer zur selben Zeit gibt, ist es auch leichter, passende Goodies herauszufinden wie abends z.B. eine zusätzliches Lied singen, chräbele etc.

## Bestimmen Sie die Konsequenz

Insbesondere dann, wenn es um die Einhaltung von Regeln geht, ist es wichtig, eine Konsequenz beim Regelverstoss zu definieren. Sonst kann folgendes passieren: Das Kind merkt, dass es nach einem einmaligen Regelverstoss den Sticker für die Zeit bis zum Mittagessen ohnehin verloren hat und könnte nun beliebig viele Regelverstösse ohne Konsequenz machen. Oder es würde abzuwägen beginnen: Habe ich jetzt lieber einen Sticker oder schlage ich lieber mein Brüderchen?

Die Konsequenzen sind die von Triple P zur Auswahl stehenden: logische Konsequenz, Stille Zeit, Auszeit. Es macht Sinn, diejenige Konsequenz zur Anwendung zu bringen, welche man nach dem Absetzen der Punktekarte weiterhin anwenden will.

Ausnahme: Wenn man nicht sicher ist, ob das Kind das Verhalten willentlich beeinflussen kann (z.B. nachts aus dem Bett kommen, in die Windeln machen), sollte man von einer Konsequenz absehen und lediglich mit Belohnungen arbeiten. Hier gilt es das Risiko zu vermeiden, das Kind für etwas zu bestrafen, wofür es nichts kann.

**Und jetzt wünsche ich viel Erfolg und Freude mit der Punktekarte!**