

Martin Herbert

Disziplin

Ein Leitfaden für Eltern

Aus dem Englischen übersetzt
von Urs Aeschbacher

Verlag Hans Huber
Bern Stuttgart Toronto

Landes-Loiiror-Biuliotlick
des Fürstentums Lioccktonstem
Vaduz

Inhaltsverzeichnis

Liste der Leitsätze	8
Vorwort: Disziplin ohne Tränen	10
Kapitel 1	
Wozu Disziplin?.....	13
Das Problem des Ungehorsams.....	14
Ein positiver Ansatz in Fragen der Disziplin.....	16
Das Ziel der Disziplin.....	18
Kapitel 2	
Einen Anfang machen.....	21
Disziplin als Führung.....	21
Vernünftige Regeln und Werte setzen.....	23
Soziales Training.....	27
Vom Egozentrismus zum Altruismus.....	34
Kapitel 3	
Das Problem der Autorität.....	37
Autoritäre und permissive Eltern.....	37
Erziehungsstile.....	38
Die Gründe für Disziplin erklären.....	39
Die Dinge miteinander besprechen.....	41
Die Kontrolle verlieren.....	43
Routineverhalten und gute Gewohnheiten.....	44
Kapitel 4	
Wie Verhalten gelernt wird.....	46
Dauerhaften Ungehorsam verstehen.....	46
Das Prinzip der Verstärkung.....	47
Strategien zur Belohnung guten Verhaltens.....	50
Strategien, um schlechtes Verhalten zu ignorieren.....	53

Kapitel 5	
Die Disziplinierung wirksam machen.....	58
Die Wichtigkeit des Zeitpunktes und der Konsequenz.....	58
Strafen mit positiver Ermutigung ausbalancieren.....	62
Künstliche Anreize oder Verstärker: Spielmarken und Punkte.....	64
Belohnung gezielt einsetzen.....	66
 Kapitel 6	
Ungehorsame Kinder, gehorsame Eltern.....	68
Die Antezedentien tyrannischen Verhaltens.....	70
Wie Sie die Kontrolle wieder erlangen können.....	72
 Kapitel 7	
Bußn und Strafen.....	76
Time-out.....	77
Reaktionskosten (Bußen).....	80
Mehr-als-wieder-gut-machen.....	82
Tadel, Kritik.....	82
Körperliche Strafen.....	83
Natürliche und logische Konsequenzen.....	88
Methoden kombinieren.....	89
 Kapitel 8	
Wut und Aggression verstehen.....	92
Formen der Wut und der Aggression.....	92
Die Antezedentien der Aggression.....	95
Elterliches Eingreifen bei Streitigkeiten.....	100
 Kapitel 9	
Wut und Aggression unter Kontrolle halten.....	102
Taktiken für den Umgang mit aggressiven Kindern.....	102
Selbsthilfe der Eltern.....	108
 Kapitel 10	
Disziplin für Teenager.....	117
Verantwortung und Freiheit.....	118
Verträge und Verhandlungen.....	121

Kapitel 11	
Der Einfluß des Fernsehens.....	130
Der Einfluß von Fernseh-Gewaltszenen.....	131
Argumente des gesunden Menschenverstandes.....	133
Epilog.....	136
Anhang: Erziehungs-Fragebogen.....	137
Literaturverzeichnis.....	140