



## AD(H)S-Elterntaining



Ich biete ein umfassendes Elterntaining, speziell für Eltern von Kinder, die Schwierigkeiten haben sich selbst zu steuern. Diese Kinder sind ganz besondere Kinder und erfordern jeden Tag aufs Neue volle Aufmerksamkeit und können eine ständige Herausforderung für das Familienleben sein. Sie haben eine AD(H)S Diagnose oder fallen durch Problemverhalten auf.

**In einem AD(H)S-Elterntaining erfahren Eltern mehr über das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität und die damit verbundenen Besonderheiten.**

Das Elterntaining vermittelt Handlungsstrategien, die helfen den Erziehungsalltag erfolgreicher zu gestalten. Es soll dazu beitragen, das Erziehungsverhalten in verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel Konsequenz, Regeln, Stressmanagement, Kommunikation oder Konfliktverhalten, zu reflektieren und zu stärken. Eltern erhalten Impulse wie sie Ihr "schwieriges" Kind in den wichtigen "familiären Standardsituationen" besser anleiten können.



Das Reden und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern ist in allen Kursen ein zentraler Punkt. Gemeinsam kann man wieder lernen, das oft schwierige Verhalten der Kinder wieder aus einem anderen Blickwinkel zu sehen:

### Wer kennt das nicht:

- Ärger bei den Hausaufgaben, den Mahlzeiten, dem Zubettgehen, dem Aufräumen ...
- Tränen und Geschrei wegen Fernseher, Computer, Konsumwünschen
- Zank und Streit unter den Geschwistern
- ständiges Wiederholen bereits verstandener Aufforderungen
- eine Endloskette von Diskussionen, Machtkämpfen und negativen Bemerkungen
- ...



Eltern lieben ihre Kinder und wollen sie zu glücklichen, selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen erziehen. Doch manchmal bringen sie ihre Eltern „auf die Palme“ und die Nerven liegen blank.

Hilflosigkeit, Resignation, Schuldgefühle, Machtgerangel innerhalb der Familie, auch das Gefühl zu versagen – dies sind Stationen im Elterndasein, die wohl jeder schon einmal erlebt hat.

# Ganzheitliches Lerntraining

Lerntraining / Elternseminare

H.Platen



Das Training bietet Eltern die Chance, dass Beziehungen wachsen. Kinder brauchen dabei keine perfekte Eltern, sondern authentische Menschen, die bereit sind sich weiter zu entwickeln (Jesper JUUL) und den Mut haben sich eventuell neue Sicht- und Handlungsweisen anzueignen, einzüben und anzuwenden.



## Themen

- Die Beziehung zum Kind stärken
- **Positives erkennen und fördern**
- Umgang mit problematischem Verhalten
- Konflikte lösen
- Wirkungsvoll kommunizieren
- Lob und Ermutigung -**Verstärkerpläne**
- Eigene Bedürfnisse im Blick behalten
- **Stressmanagement**
- Rituale, Regeln, Konsequenzen
- Grenzen setzen- aber wie
- Eltern als Coach -**Lernstrategien für unruhige KIDS**
- **Hausaufgaben** der tägliche Kampf-Auswege

## Ablauf

- Das ADS/ ADHS Elterntraining umfasst 8-10 Termine (1 x pro Woche) á 2,5 h
- Es nehmen 8- max.12 Personen teil.

## Kosten für 10 Termine á 2,5 h + Arbeitsmaterial

- Elterntraining für 1 Person => 180,-- €
- Elterntraining für ein Paar => 280,-- €

Das Training kann auch im Rahmen einer Fortbildung für Lehrer, Erzieher oder andere Personen passend zur Zielgruppe ausgearbeitet werden. Preise nach Absprache. Ich biete das Elterntraining grundsätzlich in Berlin, bevorzugt in Pankow, Lichtenberg und Mitte an. Je nach Anfrage.

Nehmen Sie Kontakt zu mir auf unter:

[www.lernen-aktiv-foerdern.de](http://www.lernen-aktiv-foerdern.de)