

AD(H)S-Elternberatung wendet sich an:

- **Eltern betroffener Kinder**
- Hilfesuchende für ihre durch AD(H)S festgefahrene Familiensituation
- Personen die jemanden suchen, der versteht wovon Sie reden ohne Sie für verrückt oder "schlechte Erziehende" zu halten
- Personen (**gerne auch Lehrer und Erzieher**), die sich informieren möchten, weil es in ihrem Umfeld (Schule, Kita, Familienangehörige) unter Umständen Betroffene gibt



... sie sind **ganz besondere Kinder** und erfordern jeden Tag aufs Neue unsere volle Aufmerksamkeit und können eine ständige Herausforderung für das Familienleben sein.

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
- ...

... sie sind manchmal **unkonzentriert, impulsiv, immer auf Achse, leicht ablenkbar, ungeduldig, vergesslich, oder verträumt, langsam, machen viele Schusselfehler...**

Wir lieben sie und wollen sie zu glücklichen, selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen erziehen. Doch manchmal bringen Sie uns „auf die Palme“ und unsere 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.

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

Die Beratung kann helfen den Erziehungsalltag erfolgreicher zu gestalten. Eltern erhalten Impulse wie sie Ihr "schwieriges" Kind in den wichtigen "familiären Standardsituationen" besser anleiten können und wie Sie das Lernen Ihrer Kinder im Kindergarten- und Schulalter begleiten können. Wie Sie Ihr Kind bestmöglich im eigenen Lernprozess unterstützen, die individuellen Stärken fördern und die vorhandenen Ressourcen einsetzen können.

Themen können sein:

- Die Beziehung zum Kind stärken - **Positives erkennen und fördern**
- Umgang mit problematischem Verhalten
- 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

[Infomaterial zum Thema AD\(H\)S stelle ich Ihnen gerne zusammen.](#)

Meine Leitsätze

- **Kurzfristige lösungsorientierte Beratung**
- Es werden keine Schuldfragen geklärt
- Es gibt keine allgemeingültigen „Rezepte“ oder „erhobenen Zeigefinger“
- Sie allein sind der Experte und Verantwortliche für Ihr Kind und das in eigener Sache
- **Hilfe zur Selbsthilfe**

- Sie allein entscheiden was zu Ihnen passt
- Sie brauchen als Eltern nicht perfekt zu sein
- Konflikte gehören zum Leben dazu, auch in Familien
- Erziehung ist ein Prozess, in dem auch Fehler passieren
- Entwickeln Sie den Mut neue Wege auszuprobieren und Alternativen kennen zu lernen
- **Veränderung braucht Zeit**

Ich biete die AD(H)S Elternberatung grundsätzlich in Berlin, bevorzugt in Pankow, Lichtenberg und Mitte an. Je nach Anfrage.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin: www.lernen-aktiv-foerdern.de