

Schwäbisch Gmünd, den 07.10.2023

AD(H)S – Elterntraining

Im Rahmen des Landesprogrammes STÄRKE bieten wir in den Räumen der Pädagogisch Therapeutischen Einrichtung Schwäbisch Gmünd ein ADHS- Elterntraining an.

Es richtet sich gezielt an Familien mit ADHS Kindern, die erfahrungsgemäß ganz besonderen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt sind.

Das Training umfasst 6 Sitzungen mit etwa 2- 2,5 Stunden Dauer und hat zum Ziel, die Familienatmosphäre zu verbessern und Verhaltensänderungen zu bewirken.

Hier eine Übersicht über die Inhalte der 6 Sitzungen.

1. Sitzung

Störungsbild und Ist-Stand

In der ersten Sitzung werden wir gemeinsam Informationen zum Störungsbild AD(H)S auffrischen und sammeln. Im Anschluss daran wird der Ist-Stand in ihrer Familie erfasst. Wir werden Alltagssituationen bestimmen, in denen das problematische Verhalten auftritt, und die im Verlauf des Trainings bearbeitet werden sollen.

2. Sitzung

Positive Zuwendung – Verbesserung der Familienatmosphäre

In der zweiten Sitzung beschäftigen wir uns mit der Verbesserung der Familienatmosphäre und grundsätzlichen Überlegungen zum Thema Erziehung. Ziel ist es, Ihnen eine neue Perspektive auf ihr Kind zu ermöglichen und Sie für die Dinge zu sensibilisieren, die in Ihrer Familie bereits gut und problemlos laufen. Dabei spielt insbesondere das Loben des Kindes eine wichtige Rolle, um das Selbstbild des Kindes zu stärken und Bereitschaft zur Verhaltensänderung zu erzeugen. In der Sitzung werden Regeln und Möglichkeiten der positiven Zuwendung erarbeitet.

3. Sitzung

Aufrechterhaltende Bedingungen des Verhaltens

Die genaue Beobachtung und Beschreibung eines Verhaltens ist Voraussetzung für die Planung von Verhaltensänderungen. Um Ihre Beobachtungen besser einordnen und systematisieren zu können, werden wir Ihnen lerntheoretische Grundlagen vermitteln, die eine differenzierte Verhaltensbeobachtung ermöglichen. Die Differenzierung zwischen Belohnung, Strafe, Entzug, Wiedergutmachung, Erleichterung und der wirkungsvolle Einsatz von Konsequenzen spielt dabei eine wichtige Rolle. Anhand verschiedener Beispiele werden in Kleingruppen problematische Verhaltensweisen des Kindes analysiert und erste Ansatzpunkte für Veränderungen identifiziert.

4. Sitzung

Ansatzpunkte für die Veränderung

Aus der genauen Beobachtung der Problemsituationen werden wir Ansatzpunkte für die Verhaltensänderung ableiten und Veränderungspläne aufstellen und durchführen. Dabei konzentrieren wir uns an diesem Termin auf die Bedingungen, die dem Verhalten des Kindes vorangehen. Die Formulierung und Umsetzung von Regeln ist dabei zentrales Thema. Zunächst muss jedoch ein Zielverhalten definiert werden. Die Formulierung realistischer, konkreter und erreichbarer Ziele, die den Verhaltensmöglichkeiten des Kindes und dem eigenen Durchhaltevermögen entsprechen ist ein wichtiges Lernelement.

5. Sitzung

Veränderungsmöglichkeiten bei den Konsequenzen - Punktepläne

In der fünften Sitzung konzentrieren wir uns auf die Bedingungen die dem Verhalten des Kindes folgen – die Konsequenzen des Verhaltens. Der Punkteplan ist ein Verfahren zur Umsetzung von geplanten Verhaltensänderungen. In der Sitzung lernen Sie die notwendigen Einzelschritte beim Erstellen und bei der Durchführung eines Punkteplans kennen.

6. Sitzung

Energie tanken und sparen

In der letzten Sitzung werden Möglichkeiten zum „Energie sparen“ im Alltag erarbeitet und Entspannungs- und Rückzugsmöglichkeiten gesammelt, die es ermöglichen Energie für den Alltag zu tanken.

Um eine positive Zusammenarbeit in der Gruppe zu erreichen ist es wichtig, dass Sie nach Möglichkeit regelmäßig an den Sitzungen teilnehmen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Monika Czech
(Dipl. Psychologin)
Einrichtungsleitung