

"Jump out -

Raus aus dem wilden Gefühlschaos!"



Zielgruppe:

- 3-5 Kinder im Alter von 6-12 Jahren (möglichst altershomogen)
- Kinder und Jugendliche mit oppositionellem Trotzverhalten, Schwierigkeiten im Sozialverhalten, geringer Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdauer, niedriger Frustrationstoleranz, Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen aller Art, Neigung zu Wutausbrüchen mit oder ohne Hang zum Zerstören, psychosomatischen Erscheinungsbilder wie zB. Übelkeit, Kopfschmerzen, Enkopresis, Enuresis, Nägelbeißen,...
- **Ausschlusskriterium für die Gruppe:** Verhaltensweisen, die noch nicht kompatibel mit einer Kleingruppe sind (Einzelsetting auf Anfrage)
- **Regelmäßiges Kommen ist wichtig!**

Zeitraumen:

- wöchentlich je 90 Minuten (zur selben Zeit)
- 10 Kindertreffen
- 2 Elterntreffen ohne Kinder (vor dem 1. und nach dem 10. Kindertreffen)

In den **Elterngesprächen** wird es hierbei um die **Definition kindlicher Verhaltensauffälligkeiten** gehen, dem **Verständnis** für die **Überforderung des Kindes** und dem oft damit einhergehenden hohen **Stresslevel**.

Wichtige Säulen werden auch die ritualisierten Abläufen im Familienalltag, sowie die **positive Verstärkung und das Lob** im Umgang mit den Kindern sein.

Kosten:

- 45€ pro Einheit

Themen dieser Einheiten:

1. Kennenlernen "ICH bin ICH"

Ankommen, Schutz, Rahmenbedingungen, Regelwerk

2. Was ich mir wünsche, was sich ändern soll

Anker, Ziele formulieren, Umgang mit Gefühlen

3. Jeder ist anders

Wahrnehmungsunterschiede, Achtsamkeit

4. Immer ich!

Umgang mit Schuldzuweisungen, unangenehmen Gefühlen

5. Dem Stress auf der Spur

Entspannungsübungen im Alltag, Umgang mit Stress

6. Konflikt als Chance

Verhaltensmodulierung

7. Eine Hand voller Schätze

Selbstwert stärken, Vertrauen

8. Wiedergutmachung

Sich Fehler eingestehen, Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung kennenlernen

9. Familie macht stark

Ressourcen stärken, Netzwerk aufzeigen

10. Geschafft! Ich bin stolz auf mich

sich feiern, Rückblick, Feedback

Sozialpädagogisches Gruppentraining, "Jump out-Raus aus dem wilden Gefühlschaos"
Bettina Stephanie Sohier von Du im Fokus