

Anmeldung

In einem Erstgespräch werden die Rahmenbedingungen besprochen.

Dazu sollten beide Eltern bzw. die nahen Bezugspersonen in Begleitung des Kindes/Jugendlichen erscheinen.

Nach der Probatorik (Diagnostik) wird der weitere Therapieverlauf besprochen.

Termine nach Vereinbarung

Gute Gesundheit bedeutet
nicht erschöpft zu sein,
einen guten Appetit zu haben,
leicht einzuschlafen,
und aufzuwachen,
ein gutes Gedächtnis zu haben,
Humor zu haben,
konzentriert arbeiten zu können,
ehrlich, mutig, dankbar
und liebevoll zu sein.

Wie gesund bist du?

(L. L. Hay)



Hembergstraße 28
27726 Worpswede
Tel.: 04792/9565775
www.praxis-hunter.de

Persönlichkeit

Natürlich

Anne E. Hunter

Entwickeln

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

GRUPPENTRAINING

Wer im Team trainiert fühlt sich besser,
hat viel Spaß und steht mit seinem
Problem nicht alleine da.



Ich bin oft Schüchtern,
reagiere unsicher,
bin scheu und ängstlich ...



Mein Kind reagiert
trotzig, ist aufmüpfig,
stur und oppositionell ...



Ich lasse mich immer
schnell ablenken,
vergesse Dinge,
bin laut und
unkonzentriert ...

In meiner psychotherapeutischen Praxis für Kinder und Jugendliche biete ich Gruppenkurse für Kinder, Jugendliche und Eltern/nahe Bezugspersonen an. Dort sollen in speziell zusammengestellten Gruppen, je nach Alter, Auffälligkeiten und Verhalten der Kinder bzw. Jugendlichen, Strategien zur Verbesserung bzw. Behebung von Problemen gemeinsam erarbeitet werden. Die Kurse werden jeweils in Doppelstunden nach Terminvereinbarung angeboten.



**Möchtest Du lernen
Soll Ihr Kind lernen**

- mutiger zu werden
- sich zu trauen, besser auf andere Menschen zuzugehen
- selbstbewusster und selbstsicherer zu werden
- sich zu trauen „Nein“ zu sagen
- sich besser durchsetzen zu können
- sich zu behaupten



**Möchtest du lernen
Soll Ihr Kind lernen**

- Wut und Frustration besser zu kontrollieren
- Regeln besser einzuhalten
- Unabhängigkeit zu entwickeln und zu bewahren
- „richtig“ streiten zu lernen
- lernen sich besser in Andere hineinzusetzen
- überzeugend, aber dennoch respektvoll Meinungen und Interessen zu vertreten



**Möchtest du lernen
Soll Ihr Kind lernen**

- die Konzentrationsleistungen und die Aufmerksamkeit zu verbessern
- die Basisfertigkeiten (genau hinsehen, genau beschreiben, genau hinhören, genau zuhören und nacherzählen, Wahrgenommenes wiedergeben) zu verbessern
- die Reaktionskontrolle und Reaktionsverzögerung auszubilden
- Strategien zur Bewältigung von Ablenkung, Fehlern und Frustration zu erwerben

Für Eltern/nahe Bezugspersonen

Wenn wir aufwachsen, neigen wir dazu, die emotionale Umgebung unseres früheren Zuhauses wieder zu erschaffen. Wir neigen dazu die Beziehungen, die wir zu unseren Müttern und Vätern hatten und die, die sie untereinander hatten, wieder herzustellen.
(L. L. Hay)

Emotionstraining:

Der Schlüssel zur Erziehung emotional intelligenter Kinder nach J. Gottman

- 5 Schritte des Emotionstrainings
- Werden Sie sich den Emotionen Ihres Kindes bewusst
- Erkennen Sie das Auftreten von Emotionen als Gelegenheit zu Nähe, Verständnis und Hilfestellung
- Hören Sie dem Kind mitfühlend zu und bestätigen Sie seine Gefühle
- Helfen Sie dem Kind, seine Gefühle in Worte zu fassen
- Setzen Sie Grenzen, während Sie dem Kind helfen, das aktuelle Problem zu lösen
- Alternative Strategien, wenn das Emotionstraining nicht durchführbar ist
- Die Wichtigkeit beider Elternteile
- Das Emotionstraining im Verlauf der Kindheit und Jugend

In der Gruppe können soziale Kompetenzen und die Verbesserung der Aufmerksamkeit sehr viel besser, realitätsnaher und schneller erlernt werden als in Einzelstunden, weil das Leben in der Gemeinschaft stattfindet.