

Kinder brauchen Freunde Soziale Fertigkeiten fördern

Soziale Kontakte und gesunde Freundschaften sind für Kinder ein unermessliches Entwicklungspotenzial. Gemeinschaft fördert die Persönlichkeitsentwicklung und den Selbstwert, ermöglicht Raum für Anerkennung und Wertschätzung, stellt neue Herausforderungen und motiviert zur Erweiterung der Fertigkeiten und Fähigkeiten .

Gruppentherapie bei AD(H)S, Asperger und anderen Verhaltensauffälligkeiten

- ✚ wenn der Aufbau der förderlichen Kontakte und Freundschaften nicht gelingt
- ✚ wenn sich Kinder nicht verstanden fühlen
- ✚ wenn Kinder immer wieder in Konflikte geraten
- ✚ wenn Kinder den Spott und den Ärger anderer auf sich ziehen
- ✚ wenn sich Kinder isoliert und resigniert zurückziehen
- ✚ wenn Kinder vom Mobbing betroffen sind
- ✚ 4-6 Kinder im Alter von 8-10/ 10-13 Jahre
- ✚ 2 Fachkräfte des multiprofessionellen Teams der Praxis
- ✚ 1x wöchentlich für 90 Minuten (2 Therapiefachstunden)
Gruppentherapie
- ✚ 1 Eltern/ Eltern- Kind Gespräch zur Kontaktaufnahme und Informationsaustausch
- ✚ Laufzeit 16 Sitzungen je 2 therapeutische Fachleistungsstunden

Konzeption

Dieses soziale Gruppenangebot nach M.Schmittmann wird unter dem ganzheitlichen Ansatz der Heilpädagogik und den wissenschaftlichen Ergebnissen der Grundlagenforschung in Verbindung mit der Theorie zur mangelnden Verhaltensinhibition nach Barkley mittels verhaltenstherapeutischer Interventionen und videogestützt durchgeführt.

Die Regeln und die Modalitäten werden mit den Kindern in einem Vertrag festgehalten.

Die einzelnen Sitzungen beziehen sich immer auf einen bestimmten Themenschwerpunkt, der dem Aufbau und Training der sozialen Kompetenzen dient

Sie gliedern sich in Einführung und Aufbau zum Thema, Vertiefungsangebote und einem Alltagstransfer (Aufgaben zu Hause). Die Eltern haben immer Informationen darüber, was erarbeitet wird und werden in den Alltagstransfer mit eingebunden.

Die Inhalte werden durch Gespräche, gestalterisches Tun, Spiele, Arbeitsblätter, Rollenspiele und Aktionen vermittelt.

Zum Abschluss wird ein gemeinsam konzipiertes Projekt, was außerhalb der Praxis stattfinden soll, durchgeführt. Die Kinder erhalten ein Zertifikat über die Teilnahme.

Inhalte

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Soziales Miteinander scheitert oft an der mangelnden Fähigkeit zur Fremdwahrnehmung. Gelingt es Kindern nicht, ihre Wahrnehmung von den eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu distanzieren, werden wichtige Signale aus dem Umfeld nicht wahrgenommen und finden im Verhalten keine Berücksichtigung. Es kommt zu Überschreitungen der persönlichen Grenzen des Anderen und von Regeln. Sozial kompetentes Verhalten kann nur gelingen wenn man seine eigenen Ziele als auch die der Anderen berücksichtigt.

Therapieziele

Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung

Gefühle

Für einen sozialen Umgang ist es erforderlich, sowohl die Gefühle und Bedürfnisse des Anderen als auch seine eigenen zu erkennen, wahrzunehmen und für die Handlungsebene zu berücksichtigen. Zu unangemessenen Verhaltensweisen kommen Kinder oft, wenn sie sich überwiegend nur an ihre eigenen Bedürfnisse orientieren.

Therapieziele

Die unterschiedlichen Gefühle genauer kennenzulernen, diese differenziert wahrzunehmen und sie lernen zu regulieren.

Gefühle: Wut und Frust

Eine wichtige Voraussetzung für das soziale Miteinander ist besonders der Umgang mit negativen Gefühlen, die oft spontan und ungehemmt zum Ausdruck gebracht werden. Negative Gefühle und auch deren Vorboten zu erkennen und diese steuern zu können, muss gelernt werden. Negative Gefühle müssen einen Ausdruck finden, der weder für das Kind als auch für seine Mitmenschen schädlich oder zerstörerisch ist.

Therapieziele

Emotionsregulation, Selbstwahrnehmung, Erweiterung des Handlungsrepertoires

Gefühle: Angst und Mut

Angst führt häufig zu Rückzugsverhalten und in soziale Isolation. Die Kinder schaffen es oft nicht ihren negativen, sorgenvollen Gedanken etwas Positives entgegen zu setzen. Vermeidungsverhalten fördert die Angst. Kinder können lernen, dass auch Angst regelbar ist. Angst ist gelernt und alles was ich gelernt habe, kann ich auch wieder umlernen. Die Kinder lernen die Möglichkeit der gedanklichen (kognitiven) Umstrukturierung und der natürlichen Abnahme, sobald sie durch Erleben durchgestanden wird (Habituation).

Therapieziele

Angstkonfrontation, Habituation, Umstrukturierung (Sätze gegen die Angst)

Kommunikation

Soziale Kompetenz setzt voraus, die grundlegenden Regeln der Kommunikation zu kennen und diese zunehmend auch anzuwenden. Sie ist der Schlüssel zu fast jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Inhaltliche Aspekte zur Sprache, Konfliktgespräche, selbstsichere Kommunikation, Lautstärke und Tempo der Sprache, Blickkontakt, Körpersprache werden in Übungen thematisiert und erprobt.

Therapieziel

Lernen selbstsicher und angemessen in einer Art und Weise zu sprechen, über Blickkontakt in Beziehung gehen, Körpersprache angemessen einzusetzen und zu regulieren.

Streit : Auslöser/Wahrnehmung

Streitsituationen entwickeln sich häufig sehr schnell, sind sehr emotionsgeladen und lösen somit die typisch gelernten Verhaltensmuster (unbewusste Reaktion) aus. Eine angemessene, differenzierte Auseinandersetzung ist kaum möglich. Es entstehen Gefühle wie sich angegriffen fühlen, auf die man mit Abwehr reagieren muss. Oft werden Situationen falsch eingeschätzt und nicht richtig interpretiert. Um diese starren Muster zu durchbrechen ist es erforderlich, seine Wahrnehmung dahingehend zu trainieren, die Auslöser von Streit und die verschiedenen Formen zu kennen. Eine andere Einschätzung und Bewertung führt schon häufig dazu, dass Eskalation vermieden werden kann.

Therapieziele

Differenzierte Wahrnehmung von Ausgangssituationen, Emotionsregulation, Impulskontrollsteuerung

Streit: Lösungen

Häufig fühlen sich Kinder in Streitsituationen unterlegen, weil ihnen die notwendigen Handlungsstrategien fehlen. Hilflosigkeit und Unsicherheit führt oft zu einer ungemessenen Überreaktion oder sich als Sündenbock zu fühlen, was die anderen weiter motiviert, ihre Provokationen und Aktionen zu verstärken. Um beiden entgegen zu treten, benötigt man eine

Vielzahl von flexiblen Handlungsalternativen.

Therapieziele

Erweiterung des Verhaltensrepertoires, Verbesserung der Handlungskompetenzen, Emotionsregulation, Selbstsicherheit

Selbstwert

Viele Kinder leiden unter einem niedrigen Selbstwert und trauen sich selber wenig zu. Neue Situationen werden oft als Bedrohung empfunden. Eigene Stärken werden unterschätzt und Schwächen überschätzt. In sozialen Situationen holen sich die Kinder genau für dieses Selbstbild die Bestätigung, dass sie nichts wert sind und immer wieder abgelehnt werden. In den Übungen sollen die Kinder ein realistisches Bild von sich selbst vermittelt bekommen, um sich selber annehmen zu können.

Therapieziele

Erkennen und Akzeptieren von eigenen Stärken und Schwächen, Aufbau eines positiven Selbstwertes