

## Kinder – Jugend – Eltern - Coaching

**Im Kindercoaching** erarbeite ich gemeinsam mit dem Kind auf altersgerechte und spielerische Weise Lösungen. Als vielfach erfahrene Pädagogin und Mutter wähle ich Methoden entsprechend der Entwicklung und der Bedürfnisse des Kindes bzw. der Kinder- Gruppe.

Dem geht eine fachlich - versierte Anamnese voraus, die sich auch auf das Erstgespräch mit Ihnen als Eltern/Bezugspersonen und selbstverständlich aus dem Kontakt mit dem Kind stützt.

Eventuell gibt es auch medizinische oder psychologische Diagnosen, die wir berücksichtigen müssen oder es liegen bereits Berichte vor, die meine Anamnese ergänzen.

Mein Schwerpunkt ist erstmal mit dem Kind in Kontakt zu kommen, ihm zuzuhören, es ernst zu nehmen und es so zu nehmen wie es gerade ist. Gemeinsam stärken wir das Selbstbewusstsein und räumen Schweres oder Blockierendes aus dem Weg. So kann Ihr Kind selbst wieder mit seinen Stärken, Ressourcen und seinem eigenen Gespür zum Vorschein kommen.

**Es wird sich seiner Selbst bewusst und wird auf seine ganz persönliche Weise kompetent und wieder handlungsfähig.**

Sie suchen Unterstützung für Ihr Kind, weil es gerade in der **Schule** nicht klar kommt?

Sie merken, wie sehr es unter dem Schulstress leidet und sich selbst viel Druck macht.

Oder es wird vielleicht gerade bei **Gleichaltrigen** nicht anerkannt und hat wenig Selbstbewusstsein.

Es traut sich wenig zu und ist sehr **schüchtern** und zurückgezogen?

Oder es hat Probleme sich zu **konzentrieren**, möchte sich pausenlos bewegen, und es gibt Konflikte.

Die Position in der **Familie**: z.B. die Geschwister - Reihe oder ein süßer Familienzuwachs nagen an seinem **Selbstwert**.

Vielleicht hat Ihr Kind bereits eine der vielen „**Diagnosen**“ erhalten (LRS, Dyskalkulie, mangelnde Impulskontrolle, fehlende Konzentration, schlechte Körperhaltung, Ungeschicklichkeit, Gleichgewichtsstörungen, Feinmotorik).

Wir erarbeiten Bewältigungsstrategien und fokussieren uns auf seine persönlichen Stärken:

Jeder noch so kleine Mensch verfügt über sehr viele Ressourcen, um sein Leben erfolgreich zu meistern.

Und wir stärken Ihr Potential als Eltern, als Bezugspersonen und Angehörige, oder als Fachkraft.

**Jugendcoaching** ist ein Angebot an der kritischen Schnittstelle zwischen Anerkennung bei Gleichaltrigen, Erwartungen an die Vernunft des fast – Erwachsenen durch Eltern und Bezugspersonen, Anforderungen durch die Schule, Start von Ausbildung und Berufsleben.

**Ich biete bei persönlichen Problemlagen dem jungen Menschen eine individuelle Beratung, Begleitung und Betreuung.**

Vielleicht machen dem Jugendlichen **soziale Probleme** zu schaffen: der junge Mensch fühlt sich nicht anerkannt, ist unsicher, wird abgelehnt. Er zieht sich zurück, oder er zeigt eine andere Verhaltensänderung, wird im weitesten Sinne aggressiv gegen sich oder andere.

Hier kann es sehr wichtig sein, sich auf die Ressourcen des Jugendlichen zu besinnen und diese zu stärken. Auch kann die **berufliche Orientierung** im Vordergrund stehen, die sich aus der Fokussierung auf die individuellen Ressourcen ableiten kann.

**Das Beratungsangebot soll alle Jugendlichen, auch junge Menschen mit Assistenzbedarf bzw. mit multiplen Problemlagen entspannen und ihnen Selbstwert, Lebensqualität und eine persönliche Zukunftsperspektive eröffnen und Sie als Familie entlasten.** Auf Wunsch können Eltern mit eingebunden werden.

## **Elterncoaching:** Und alles wird leichter ...

Wenn Sie als Eltern sagen: So geht es nicht weiter. Ich will mein Kind wieder besser verstehen. Wir haben zu viele Konflikte. Die Konflikte belasten mich und vielleicht auch meine Partnerschaft oder die gesamte Familie.

Ich brauche Orientierung beispielsweise bei:

- Geschwisterstreit
- Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben
- mein Kind ist trotzig
- mein Kind will immer im Mittelpunkt stehen
- mein Kind ignoriert Grenzen und Abmachungen
- mein Kind schläft nicht (alleine)

Oder ich brauche wieder mehr Zeit für mich. Ich bin an meinem Limit angelangt. Mein Alltag frisst mich auf. Mein Kind saugt mich aus. Ich reagiere angespannt und kenne mich selbst nicht mehr.

Vielleicht ist auch die Kommunikation mit KiTa, Schule oder anderen Einrichtungen schwierig, zwischen Ihnen und den Fachkräften schwindet das Vertrauensverhältnis – und Ihr Kind mittendrin.

**Dann melden Sie sich und wir sorgen für Sie mit dem Ziel, dass Sie sich schnell wieder besser fühlen.**

## **Coaching-Gutschein**

Sie suchen ein passendes Geschenk für befreundete Eltern oder für ein Familienmitglied?

Verschenken Sie doch einen Geschenkgutschein für ein Coaching.

Sie können den Gutschein bei mir per Mail oder per Telefon bestellen.

## **Beispiele von Themen für Elternabende, Seminare und Beratung für Eltern:**

### **- Immer die Kinder – und wo bleibe ich?**

„Ich versuche, alles bestens zu meistern. Arbeit, Haushalt, Familie. Gelingt auch ganz gut. Aber ich bin oft am Limit. Ich würde gern mal wissen, wie Eltern sich selber stärken können.“

➔ Konkrete Anregungen zum Auftanken und zur Fürsorge für sich selbst.

### **- “Ich bin der Bestimmer”/„Dann schrei ich eben!”**

Da werden gestandene Erwachsene manchmal ratlos.

➔ Entspannung und Erholung im Familienalltag.

### **- (Ent-) spannende Alternativen zu den Bildschirmmedien**

Rhythmus, Rituale und Entspannung bereichern und erleichtern das Familienleben.

Abläufe, die im gleichen Rhythmus wiederkehren, geben ihnen Sicherheit, nicht nur im pädagogischen Alltag – dies gilt auch für zuhause.

Kinder sind auf Orientierung angewiesen.

Wenn das Kind sich in seinen Bedürfnissen ernst genommen fühlt oder diese respektiert werden, ist ein großes Stück Erziehungsarbeit getan.

Wenn die Erwachsenen authentisch sind und sich dem Kind auf eine kindgerechte Weise zeigen, haben wir einen weiteren wichtigen Baustein für ein glückliches Zusammensein.

Ergänzt durch schöne, wiederkehrende entspannende Rituale, ersparen wir uns eine Menge unnötiger Diskussionen.

**Rund um unseren Familienalltag oder Sondersituationen, auch das entspannte Feiern von Familien – und Kinderfesten... alle Themen sind möglich. Seminar – oder Beratungsdauer jeweils nach Absprache. Die genannten Themen können selbstverständlich auch als Vortrag gehalten werden.**