

DRK Berlin Süd-West Haus der Familie[®]



Erziehungs- und Familienberatung

»Entspannungsgruppe für Kinder Autogenes Training«

Mit dem Schuleintritt eines jeden Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Es werden neue Anforderungen gestellt, die bei Kindern zu Leistungsangst, Angstbauchschmerzen, Konzentrationsproblemen oder Einschlafschwierigkeiten führen können.

Das Autogene Training unterstützt Kinder, eigene Strategien im Umgang mit Stress zu entwickeln.

Die Kinder lernen Entspannungstechniken kennen und üben diese. Sie bauen Stress und Ängste ab und trainieren ihre Konzentrationsfähigkeit.

Ziel des Autogenen Trainings ist es, die gelernten Techniken im Alltag anzuwenden, z. B. vor Klassenarbeiten. Die Gruppe bietet eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Kindern, positive Erfahrungen zu sammeln und einen Umgang mit den eigenen Gefühlen, wie z. B. Ärger und Angst zu erlernen.

Deutsches Rotes Kreuz 

● **Kurse:**

In jedem Kurs finden je acht Gruppensitzungen à 1,5 Stunden und zwei vor- bzw. nachbereitende Eltern-/Kind-/Nachmittage statt. Wir führen in dieser Zeit Elterngespräche, da die Unterstützung und Begleitung der Kinder zu Hause sehr wichtig ist. Zwei Therapeutinnen unserer Familienberatung leiten die Gruppe.

● **Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**

Sechs Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren. Wir streben an, dass Jungen und Mädchen möglichst in gleicher Zahl vertreten sind.

● **Kosten:**

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Wir erheben für Material einen Kostenbeitrag von 15 Euro.

»Informationen und Anmeldung«

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Erziehungs- und Familienberatung. Dort können Sie sich auch anmelden.

Telefon 030. 79 01 13-0

»So erreichen Sie uns«

U-Bahn Linie U 9, Rathaus Steglitz, **S-Bahn** Linie S 1, Rathaus Steglitz, **Bus** Linien 148, 170, 186, 282, 283, 285, 380, 385, M82, M85, X83

DRK Berlin Süd-West

Behindertenhilfe gGmbH • »Haus der Familie®«

Erziehungs- und Familienberatung

Düppelstraße 36, 12163 Berlin

Fon 030. 79 01 13-0, Fax 030. 79 01 13-33

Mail: familienberatung@drk-berlin.net

www.drk-berlin.net

Gesellschafter: DRK Kreisverband Berlin Steglitz-Zehlendorf e.V.

online spenden:

www.drk-berlin.net