

Elternteraining Praxis

Training Coaching und Beratung zur Stressreduktion in der Familie

Monika Pauls

Lizensierte Triple P Trainerin

Bareneck 14

23617 Stockelsdorf

Telefon 0451 77478 Fax 0451 2904097

mp@familien-stress.de

Antrag auf Kostenübernahme des Triple P Trainings - ein Stressmanagementkurs für Familien

für Frau/Herrn _____

Verhaltensauffällige Kinder, Kinder mit so genanntem „Problemverhalten“, sind für Eltern besonders anstrengend. Ihnen die entsprechende Aufmerksamkeit zu geben zehrt oft an den letzten Reserven, stellt eine hohe Anforderung, oft eine Überforderung im Alltag und im Familienleben dar.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das aufreibende Klein-Klein im Alltag zur Dauerbelastung der Eltern führt. Eine Kette von Stressauslösern und -reaktionen schließt sich zu einem Teufelskreis.

Das Triple P Training hilft die Partnerschaft vor Stress zu schützen. Es stärkt die Kompetenzen der Eltern auch unter Druck Probleme richtig anzupacken. Im Triple P Elternteraining lernen die Eltern die Ursachen für das Problemverhalten ihres Kindes zu verstehen, „Stress-Fallen“ im Umgang in der Familie zu identifizieren und in der Erziehung gezielt zu reagieren. Es werden Strategien vermittelt, die es den Eltern ermöglichen kompetent auf die Probleme des Kindes einzugehen anstatt hilflos, überfordert dazustehen.

Eltern werden in „ihrer Rolle als Eltern“ stark gemacht, lernen im Training auslösende Stresssituationen, als auch ihre persönlichen Stressreaktionen im Kontext Familie zu erkennen, um adäquat im Vorfeld handeln zu können.

Eltern lernen, eine positive und tragfähige Beziehung zum Kind aufzubauen, entspannter an die Herausforderungen des Alltags und der Erziehung heranzugehen. Eltern lernen Strategien durch die sie ihre Kinder in der Entwicklung und dem Erlernen sozialer Kompetenzen stärker fördern können. Sie werden angeregt, ein „Familienmanagement“ zu erstellen, durch planvolles Handeln auch risikoreiche Zeiten und Situationen wieder mit Freude und Zuversicht entgegenzusehen. Der Triple P Kurs bietet Eltern die Möglichkeit wieder durchzuatmen, Erlebnisse zu planen, die das Wir-Gefühl stärken und Harmonie gegen Stress aufbauen.

Das Triple P Training hat sich seit mehr als 20 Jahren über die Kontinente als Stressbewältigungsprogramm in Familienangelegenheiten bewährt. In Deutschland feierte Triple P gerade sein 10 jähriges Jubiläum seit Einführung des Programms. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien die die Wirksamkeit belegen. Näheres zum Konzept und Evaluationsstudien unter www.triplep.de

Ich bitte, die Kosten für das Training zu übernehmen.

Monika Pauls

