«Steuerung durch stürmische See»

Umgang mit ADHS/ADS in der Familie

Zielgruppe	Eltern mit Kindern im Primarschulalter (1.-6. Klasse). Für die Teilnahme spielt es keine Rolle, ob Ihr Kind eine ADHS/ADS-Diagnose erhalten hat oder ob Sie die Schwierigkeiten Ihres Kindes in den nachfolgenden Beschreibungen wiedererkennen.
Teilnehmerzahl	6 bis max. 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Termine	Jeweils am Donnerstag: 01.10.26 / 29.10.26 / 19.11.26 / 10.12.26 / 14.01.27
Zeit	17:30 - 19:15 Uhr
Ort	Schulpsychologischer Dienst (SPD), Untere Bahnhofstrasse 35, 8910 Affoltern a. A.
Leitung	Gabi Hirt und Lea Simeon, Schulpsychologinnen
Kosten für 5 Abende	Fr. 40.- pro Elternteil; Fr. 60.- pro Paar
Anmeldung	Bis am 03.07.26 Tel.: 043 322 70 90, sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch **Die Anmeldung ist verbindlich für die Teilnahme an allen fünf Terminen.**

Alle Informationen können auch unter www.schulzweckverband.ch/spd/ nachgelesen werden.

Inhalt

Die Begleitung und Erziehung von Kindern stellen Eltern immer wieder vor Herausforderungen, die Verunsicherung und Fragen mit sich bringen. Eltern mit Kindern, die Schwierigkeiten im Bereich der Selbststeuerung (z.B. Aufmerksamkeit, Impulsivität, Emotionsregulation, Hyperaktivität) haben – oftmals im Zusammenhang mit einer ADHS/ADS-Diagnose – sind in besonderem Masse gefordert.

Sie suchen Rat, weil

- sich Ihr Kind oft nur für kurze Zeit konzentrieren kann
- Ihr Kind häufig nicht zuzuhören scheint und Dinge oft vergisst oder verliert
- Ihr Kind einen grossen Bewegungsdrang hat, schlecht zur Ruhe kommen, nicht warten oder durchhalten kann
- sich Ihr Kind schnell frustrieren lässt und es zu Wutausbrüchen kommt
- Ihrem Kind das Lernen schwerfällt oder die Hausaufgabensituation oft zu Konflikten führt
- Sie das Gefühl haben, nur noch am Schimpfen, Reklamieren und Kontrollieren zu sein

Der Schulpsychologische Dienst des Bezirks Affoltern am Albis bietet eine Gesprächsgruppe für Eltern an. In der Gruppe werden gemeinsam Lösungsideen für erzieherische Fragen und problematische Verhaltensweisen erarbeitet. Es hat sich gezeigt, dass der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, die ähnliche Herausforderungen zu meistern haben, als hilfreich und entlastend erlebt wird. Ziel ist es, dass Sie für sich passende, neue Lösungswege entdecken, welche zu einem entspannteren Familien- und Erziehungsalltag beitragen können.