

Das EST ist ein manualisiertes Gruppentraining für Kinder im Alter von 7-12 Jahren, die Schwierigkeiten im Sozialverhalten haben. Diese können sich zuhause, in der Schule oder in der Freizeit bemerkbar machen.

Das EST in Kürze:

- Bedarf einer vorgelagerten Einzeltherapie , um individuelle Zielsetzungen abzudecken
- Enthält vorbereitende Zielgespräche mit Eltern und Kind
- Findet in alters- und diagnosegemischten 4-6er Gruppen statt
- Umfasst ca. 17 Gruppeneinheiten je 90 Minuten
- Beinhaltet Elternabende und Mitarbeit der ganzen Familie in einem Workbook
- Wird von einer Ergotherapeutin mit Unterstützung von Assistent*innen durchgeführt
- Grundlage der Behandlung ist eine ärztlich ausgestellte Gruppenverordnung

Praxis für Ergotherapie Lars Müller



**Worphauser Landstraße 55B
28865 Lilienthal**

Tel. 04208 8299488

Email: info@ergotherapie-worphausen.de

EST

**Ergotherapeutisches
Sozialkompetenz
Training**



Lars Müller

Praxis für Ergotherapie

Ziele des Gruppentrainings

- Entwicklung von sozial kompetenten Handlungsmöglichkeiten
- Förderung der sozialen Fertigkeiten anhand alltagsnaher Situationen
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Wahrnehmung eigener und der Gefühle von anderen
- Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau und Aufrechterhaltung von Freundschaften
- Ausbau von Teamfähigkeiten
- Übertrag der erlernten Kompetenzen in den Alltag



Inhalte des Trainings

- Gesprächsregeln: Zuhören und sich mitteilen
- Eigene Stärken erkennen
- Eigene Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Grenzen setzen und wahrnehmen
- Selbstregulation: „Ruhig-Mach-Tricks“
- An Mut gewinnen: „Mut-Mach-Tricks“
- Hilfe holen und anderen helfen
- Freundschaft und Vertrauen
- Gefühle und Körpersprache
- Strategien zur Konfliktbewältigung
- Rollenspiele

Mögliche Schwierigkeiten im Sozialverhalten zeigen sich beispielsweise dadurch, dass Ihr Kind....

- ...wenig Freunde und Schwierigkeiten hat, sich Gruppen anzuschließen
- ...häufig in Konflikte verwickelt ist und Frustration schlecht aushalten kann
- ...zurückhaltend ist und sich nicht traut auf andere zuzugehen oder sich im Unterricht zu beteiligen
- ...in Gruppensituationen unruhig ist, zu Wutausbrüchen neigt oder körperlich gegenüber anderen Kindern reagiert
- ...Schwierigkeiten hat sich an Regeln zuhause oder in der Schule zu halten
- ...Angst vor neuen Situationen hat und dadurch bspw. Die Teilnahme am Sportvereinen o.Ä. verweigert