

## Elternbildung & Beratung

### Mögliche Themen Elternveranstaltungen:

- 0 bis 16**      **Am gleichen Strick ziehen**  
Für Eltern gibt es immer wieder Situationen in welchen es darum geht, „am gleichen Strick“ zu ziehen. Sei es als Elternpaar, sei es in der Kooperation von Schule und Elternhaus. Wie gelingt es Eltern „am gleichen Strick“ zu ziehen – ohne Hauruck?
- 0 bis 16**      **Als Paar getrennt – als Eltern zusammen**  
Eltern haben während der Trennung neue anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen. Wie kann eine gemeinsame Erziehung nach der Trennung gelingen?
- 0 bis 6**        **Stress lass nach – Wie sich Eltern im Alltag Sorge tragen**  
Durch Erkennen der Ursachen für den Stress und durch Achtsamkeit im Alltag können Eltern Stressbelastungen mindern.
- 0 bis 6**        **Wüten, toben, traurig sein!**  
Wenn Kinder plötzlich schreien, wild um sich schlagen oder scheinbar unaufhörlich weinen, sind Eltern stark gefordert. Wie sollen sie sich in diesen Situationen verhalten? Wie können sie ihre Kinder im Umgang mit Trotzanfällen und anderen starken Gefühlen unterstützen?
- 0 bis 6**        **Medien 4.0 – zwischen Sandkasten und Bildschirm**  
Unsere Kinder wachsen ab Geburt mit Bildschirmmedien auf. Wie können Eltern sie altersgerecht in die digitale Welt begleiten und worauf müssen sie achten?
- 0 bis 6**        **Reden, reden, reden – niemand hört zu!**  
Zuhören drückt eine Wertschätzung aus, die Kinder und Erwachsene stark macht. Anspruchsvoll ist Zuhören vor allem dann, wenn die Zeit knapp ist, Kinder aber viel reden. Wie sollen Eltern reden, damit die Kinder zuhören? Der Anlass gibt Anregungen, wie Eltern ihr Kind besser verstehen können.
- 0 bis 6**        **Mut tut gut!**  
Ermutigte Kinder fühlen sich stark. Wie können Eltern das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von kleinen Kindern stärken und sie dabei in ihrer Entwicklung unterstützen?
- 0 bis 10**      **Ängste erleben und bestehen**  
Kinderängste betreffen alle Kinder und gehören zur normalen Entwicklung. Doch warum und wovor fürchten sie sich und wie können Eltern sie unterstützen?
- 0 bis 10**      **Wurzel und Flügel in der Erziehung**  
Wie unterstützen Eltern die Kinder im Selbstbewusstsein und fördern ihre Selbständigkeit? Haltgeben und Loslassen fordert Eltern heraus.
- 0 bis 10**      **Achte auf die positiven Seiten deines Kindes!**  
Das Familienleben kann schön, manchmal aber auch sehr anstrengend sein. Was können Eltern zu einer positiven Familienatmosphäre beitragen und wie erkennen sie Stolpersteine? Eltern erhalten Anregungen, wie sie die Beziehung zu ihrem Kind stärken und das Zusammenleben bereichern können.
- 2 bis 10**      **Spielend das Leben entdecken – Das Leben spielend gestalten**  
Das Spiel in all seinen unterschiedlichen Facetten, ist nicht aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen wegzudenken. Doch warum ist Spielen so wichtig für die Entwicklung? Was lernt ein Kind beim Spiel und welche Spielzeuge sind sinnvoll und förderlich? Nebst Anregungen zu diesen Schwerpunkten bleibt auch Raum für Austausch und Fragen.

- 3- bis 10**      **Starke Gefühle bei Kindern**  
Frustration, Wut, Angst, Traurigkeit – wie finden Eltern einen unterstützenden Umgang mit der Gefühlswelt von Kindern
- 0 bis 12**      **Anleitende Erziehung – was bedeutet das?**  
Kinder werden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weder zu stark eingeschränkt, noch erhalten sie grenzenlose Freiheiten! Wie soll das gehen?
- 0 bis 12**      **Jetzt längts – Grenzen setzen in der Erziehung!**  
Erziehung heisst auch Grenzen setzen und sich mit dem Kind immer wieder konstruktiv auseinanderzusetzen. Kinder suchen Grenzen und brauchen sie für ihre Entwicklung. Eltern brauchen Kraft, Energie und Ideen, um diese Grenzen immer wieder klar zu benennen.
- 0 bis 12**      **Kinder wollen Werte!**  
Kinder brauchen und wollen Werte, weil sie Halt und Orientierung geben. Zugleich reiben sie sich an Werten, stellen diese in Frage und testen sie aus. Wie können Eltern ihre Kinder in sozialen und moralischen Entwicklungsaufgaben unterstützen?
- 0 bis 12**      **Konsequent sein – ja, aber wie?**  
Eltern möchten ihren Kindern Freiraum gewähren, müssen aber auch Grenzen setzen. Dabei konsequent zu bleiben ist im Alltag oft eine Herausforderung.
- 2 bis 12**      **Muss ich immer erst laut werden? Film und Diskussion**  
Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen .... Was sollen Eltern tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ von Wilfried Brüning handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag. Der Film mit Diskussion und Austausch gibt Anregungen für neue Handlungsweisen im Alltag mit Kindern.
- 3 bis 12**      **Geschwister – Rivalen oder Freunde?**  
Geschwister im Wechselbad starker Gefühle – von Liebe und Solidarität bis zu Eifersucht und Neid! Welches sind die Ursachen für diese Rivalität? Wie gehen Erziehende im Familienalltag damit um?
- 4 bis 12**      **«Hör mir endlich zu!»**  
Wie können Eltern reden damit Kinder zuhören, und wie zuhören können damit Kinder reden? Die Kommunikation in der Familie stärken.
- 6 bis 12**      **Immer dieser Stress mit Hausaufgaben und Leistungsdruck!**  
**Motiviert zum Lernen**  
**Sog statt Druck – motiviert Lernen!**  
Die Schulzeit ist eine Herausforderung für das Kind und die Familie. Lernen, Hausaufgaben, Leistungsdruck, Tagesstruktur, etc. gilt es zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen für den Erziehungsalltag und haben die Gelegenheit für Austausch über das Thema Schule.
- 3 bis 12**      **„Jungs sind anders, Mädchen auch....“**  
Macht es einen Unterschied in der Erziehung, Mädchen oder Junge zu sein? Zeigen sich Unterschiede im Spiel- und Konfliktverhalten, im Erleben und Fühlen? Anhand von konkreten Beispielen entwickeln Eltern ein Bewusstsein für Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Umgang von Mädchen und Jungs. Sie erhalten Anregungen wie sie ihr Kind für ein stabiles Selbstwertgefühl unterstützen können.
- 6 bis 16**      **So entwickeln Kinder Selbstvertrauen!**  
Wie können Eltern das Selbstwertgefühl der Kinder stärken? Anhand von konkreten Beispielen entwickeln Eltern ein Bewusstsein für den Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Sie erhalten Anregungen, um die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls bei ihrem Kind zu unterstützen.

- 5 bis 12**      **Streiten gehört dazu auch wenn man sich lieb hat!**  
**Wie du mir, so ich dir – Fair streiten**  
 In einer Familie ist nicht immer alles harmonisch und friedlich. Es gibt viele Momente die zu Stress, Streitigkeiten oder Konflikten führen können. Im Workshop erhalten Sie Anregungen wie Sie als Eltern konstruktiv und gelassener mit Konfliktsituationen umgehen können.
- 6 bis 12 /**      **Faszination Medien – Eltern sind gefragt!**  
**10 bis 16**      Brauchen unsere Kinder Bildschirmmedien, damit sie in der Schule Erfolg haben oder halten die Medien unsere Kinder vom Spielen und Lernen ab? Tatsache ist: Unsere Kinder wachsen mit digitalen Medien auf. Wie können wir Eltern unsere Kinder in der Nutzung altersgerecht begleiten? Welche Rituale und Regeln können hilfreich sein?
- 6 bis 16**      **Dürfen Kinder aggressiv sein?**  
 Eltern möchten am liebsten brave und liebe Kinder. Gefühle wie Aggressionen oder Wut haben in dieser Ideal-Welt oft keinen Platz und werden als negative Emotionen unterdrückt. Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen mit diesen wichtigen Gefühlen positiv umzugehen.
- 6 bis 16**      **Mobbing unter Kindern und Jugendlichen**  
 Alle Kinder erfahren auf ihrem Entwicklungsweg Konflikte und Ausgrenzungssituationen mit Gleichaltrigen. Wann wird ein Konflikt zur Mobbingsituation und welche Rolle spielen Gleichaltrige, Gruppendruck, Schule und Eltern?
- 10 bis 16**      **Vom Machtkampf zur Verhandlung!**  
 Stress, Streitigkeiten, oder Konflikte gibt es in allen Familien. Immer wiederkehrende Machtkämpfe mit den Kindern rauben aber viel Energie und hinterlassen schlechte Gefühle. Wie entstehen diese Machtkämpfe und wie können sie verhindert werden? Wie gelingt es Eltern konstruktiver und gelassener mit Konfliktsituationen umzugehen?
- 10 bis 16**      **Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten!**  
**Chill s'Läbe – Wenn Eltern schwierig werden**  
 Die Pubertät ist für Jugendliche kein Spaziergang; viel ist in Veränderung. Sie ist aber auch für Eltern und die ganze Familie eine herausfordernde Zeit. Wie gelingt es Eltern gelassener durch diese Phase zu kommen und weiterhin mit ihren jugendlichen Kindern in Beziehung zu bleiben?
- 10 bis 16**      **Wenn Jugendliche ausprobieren – Chancen und Risiken**  
 Kinder und Jugendliche sind neugierig, experimentieren und nehmen Risikokonsum zuweilen in Kauf. Eltern müssen nicht tatenlos zusehen. Wie darüber mit Kindern reden? Wie reagieren, wenn das eigene Kind konsumiert?
- 10 bis 18**      **Volksschule ade – wie weiter?**  
 Der Schritt von der Volksschule ins Berufsleben oder eine weiterführende Schule ist für Jugendliche gross und wichtig. Er bringt Perspektivenwechsel mit sich und verlangt mehr Eigenverantwortung, Initiative und Selbstvertrauen. Sind alle Fragen geklärt bezüglich Lohn, Taschengeld, Freizeit und Zusammenleben in der Familie?