

Das Elternprogramm der Koordinierungsstelle Familienbildung

Mit diesem Bildungsangebot sollen Familien im Landkreis Neumarkt unterstützt werden.
Das Elternprogramm möchte Mütter und Väter ansprechen, die Kinder/Jugendliche im Alter bis zu 18 Jahren haben.
Es richtet sich auch an werdende Eltern, die sich auf eine neue Phase in ihrem Leben vorbereiten wollen.

Wo wird das Elternprogramm angeboten?

Interessierte Eltern (auch Eltern-Kind-Gruppen, Kitas oder Schulen) sollten sich an den KoKi-Beauftragten ihres Wohnortes wenden.
Der KoKi-Beauftragte sammelt alle Wünsche und kann dann konkrete Workshops bei der Koordinierungsstelle Familienbildung buchen.
Workshops finden immer in den jeweiligen Gemeinden direkt statt!

Wie laufen Workshops ab?

Die zweistündigen Workshops beginnen in der Regel abends ab 19 Uhr.
Die ReferentInnen geben zunächst Informationen zum jeweiligen Thema.
Sie beantworten danach individuelle Fragen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.
Der Workshop ist für Eltern kostenfrei.

Fragen?

Bei Fragen zum Elternprogramm können Sie sich gerne jederzeit an die Koordinierungsstelle Familienbildung wenden:

Koordinierungsstelle Familienbildung
Michaela Bauer (Di bis Do)
09181/470 440
familienbildung@landkreis-neumarkt.de

www.familienbildung-neumarkt.de



Das Elternprogramm wurde von der Koordinierungsstelle Familienbildung gemeinsam mit diesen Netzwerkpartnern zusammengestellt:



Donum Vitae, Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen



Evangelisches Bildungswerk Neumarkt



Jugendhilfestation Neumarkt



Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Neumarkt



KoKi-Netzwerk frühe Kindheit Neumarkt



Lebenshilfe Neumarkt e.V.



Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung



Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche



Sozialpsychiatrischer Dienst - Beratungsstelle für psychische Gesundheit

Die Koordinierungsstelle Familienbildung wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



ELTERNPROGRAMM 2019
der Koordinierungsstelle FAMILIENBILDUNG

W1 Bindung - Bonding - Beziehung

vor Geburt bis 3 Jahre

Einen neuen Menschen im Familiensystem willkommen zu heißen, bedeutet sich auf ein neues Miteinander einzulassen. Was ist für dieses Miteinander von Geburt an wichtig? Wie beschäufte ich mich mit meinem Kind, um eine sichere Bindung und eine gute Beziehung von Anfang an herstellen zu können?

W2 Das Baby beruhigen

ab Geburt bis 1 Jahr

Die Fähigkeit des Babys sich selbst zu beruhigen und Unterstützung durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung, um zu beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht, ob es (noch) alleine zurechtkommt oder ob es Unterstützung benötigt, um sich zu beruhigen. Zudem hilft sie den Eltern, ihr Kind kennenzulernen.

W3 Wie das Baby mit uns „spricht“

ab Geburt bis 18 Monate

Babys zeigen in stark körperlicher Weise, ob sie angestrengt oder ob sie offen und interessiert sind. Diese sogenannten Feinzeichen der Ab- und Zuwendung erkennen und deuten zu können, hilft Eltern dabei, ihr Baby besser zu verstehen und auf seine individuellen Bedürfnisse reagieren zu können.

W4 Auch Eltern brauchen Schlaf

ab Geburt bis 3 Jahre

Das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern ist ganz anders als das der Erwachsenen. Dieses Wissen und die Vermittlung verschiedener Methoden zum Ein- und Durchschlafen sollen helfen, durch diese von Schlafmangel geprägte Zeit gut hindurchzukommen.

W5 Jungen sind anders. Mädchen auch.

ab Geburt bis 6 Jahre

Haben Mädchen und Jungs die gleichen Bedürfnisse oder unterscheiden sich die Geschlechter bereits in der frühen Kindheit? Sind die Lieblingsfarben eines Mädchens zwangsweise Pink und Glitzer? Machen Jungs automatisch aus jedem Gegenstand eine Pistole, einen Traktor oder einen Hammer? Im Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Eltern auf die speziellen Bedürfnisse ihres Kindes eingehen können.

W6 Richtig reagieren bei Fieber & Co

ab Geburt bis 10 Jahre

Notfälle in Form von kleineren Unfällen oder Krankheit treten im Kindesalter häufig auf. In diesem Kurs werden die notwendigen Maßnahmen hierzu besprochen.

W7 Hetzt Du noch oder entspannst Du schon?

ab Geburt bis 10 Jahre

In Familien kann es auch in ganz „normalen“ Zeiten hoch hergehen. An Mütter und Väter wird ganz selbstverständlich der Anspruch gestellt, immer alles im Griff zu haben. An diesem Abend lernen Sie Strategien zum Energiemanagement kennen, damit Sie auch morgen noch kraftvoll zupacken können.

W8 Wege zu einer liebevollen Geschwister-Bindung

ab Geburt bis 14 Jahre

Geschwister lieben sich, Geschwister streiten sich! An diesem Abend werfen wir einen Blick darauf, wie das System der Familie ineinander verwoben ist. Wir wollen die Auswirkungen auf die Bindungen der Familienmitglieder untereinander betrachten und Anregungen geben, wie Eltern gut damit umgehen können.

W9 Meine, deine, unsere Kinder.

ab Geburt bis 16 Jahre

Immer mehr Familien leben als Patchworkfamilie, auch in den unterschiedlichsten Konstellationen. Dies bedeutet eine Herausforderung für alle Familienmitglieder. Dieser Workshop bietet zwar keine Patentrezepte, wohl aber ein paar wichtige Regeln, die das Zusammenwachsen der Familie erleichtern können.

W10 Als Familie den Alltag bewältigen

ab Geburt bis 18 Jahre

Auch Familienleben ist keine stressfreie Zone. Es wird bestimmt von Kita-Öffnungszeiten, Stundenplänen, Ferienprogrammen, ...und nicht zuletzt von den beruflichen Verpflichtungen. Die enormen Anforderungen takten unseren Alltag. Organisationsstress kann sich dabei zuweilen zu einem Sturm ausweiten. Soweit muss es nicht kommen, wenn wir auf ganz bestimmte Signale achten. Wir können rechtzeitig „aussteigen“ und so mehr Harmonie im Familienalltag erreichen.

W11 Glückliche Familie – Worauf es ankommt

ab Geburt bis 18 Jahre

Jedes Familienmitglied hat seine eigenen Bedürfnisse. Aber wie bekommt jeder, was er braucht? Wie geht das, dass sich keiner benachteiligt fühlt? Was braucht es, damit die Balance gelingt? Ist Zeitmanagement jetzt womöglich unser Hauptthema? Wir schauen gemeinsam, wie im Familienleben Freude und Glück nicht zu kurz kommen.

W12 Oh Trotz lass nach!

1 bis 6 Jahre

Im Trotzalter entdeckt das Kind seinen Willen und will ihn auch seinen Eltern gegenüber durchsetzen. Es entwickelt sich so zu einer eigenständigen Persönlichkeit. An diesem Abend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr Kind in dieser für alle sehr anstrengenden Phase am besten begleiten können.

W13 Wie viele Medien braucht mein Kind?

1 bis 6 Jahre

Schon auf unsere Jüngsten üben Medien eine große Faszination aus. Wie gefesselt sitzen sie vor dem Fernseher, immer mehr auch vor dem Handy der Eltern. Aber wie viel davon ist gut für mein Kind? Dieser Workshop klärt auf über Medien, wie sie auf Ihr Kind wirken und gibt konkrete Tipps zum Umgang.

W14 Wie viele Medien braucht mein Kind?

6 bis 10 Jahre

Medien bestimmen immer mehr die Freizeit des Kindes – und manchmal auch das Familienleben. Handy und/oder Tablet stehen im Dauereinsatz, dazu kommen noch Computer, Playstation etc. Kennen Sie das auch? Dieser Workshop klärt auf über Medien, wie sie auf Ihr Kind wirken und gibt konkrete Tipps zum Umgang.

W15 Liebevoll erziehen

3 bis 6 Jahre

Wir alle wünschen uns einen harmonischen Familienalltag. Eine gute Balance zwischen Grenzen setzen und dem Gewähren von Freiheit zu finden ist dabei eine große Herausforderung. Im Workshop werden alltagsnahe Beispiele aufgezeigt.

W16 Liebevoll erziehen

6 bis 10 Jahre

Wir alle wünschen uns einen harmonischen Familienalltag. Eine gute Balance zwischen Grenzen setzen und dem Gewähren von Freiheit zu finden ist dabei eine große Herausforderung. Im Workshop werden alltagsnahe Beispiele aufgezeigt.

W17 Entdecken, Ausprobieren, Lernen – Wie bleibt die Freude daran erhalten?

3 bis 10 Jahre

Jeder Mensch lernt anfangs gerne und findet Gefallen daran, Neues zu entdecken, Erfahrungen zu sammeln und Erfolge zu erzielen. Babys erfreuen sich an ihren

ersten Schritten, wiederholen mit großer Ausdauer Silben und Wörter. Wie können Eltern diese Lust am Tun, am Forschen, am absichtslosen Spielen fördern und in der weiteren Entwicklung ihres Kindes erhalten?

W18 Wie stärke ich die Selbstsicherheit meines Kindes?

3 bis 14 Jahre

Selbstsicherheit als Teil des Selbstbildes meint die tief in einem Kind verankerte Überzeugung, mit positiven Eigenschaften ausgestattet sowie wertvoll, angenommen und geliebt zu sein. Dies ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen die Entstehung psychischer Störungen. Es werden die verschiedenen Ebenen der Selbstsicherheit vorgestellt und darüber informiert, wie Eltern die Selbstsicherheit ihrer Kinder fördern können.

W19 Stress bei den Hausaufgaben – Das muss nicht sein!

5 bis 8 Jahre

Hausaufgaben können für Kinder und Eltern gleichermaßen anstrengend und Kräfte zehrend sein. Alle Kinder, besonders Kinder mit verstärkter Unruhe und Aufmerksamkeitsproblemen, können jedoch mit gezielter Anleitung und Begleitung lernen, die Hausaufgaben leichter zu bewältigen. So kann sich die Familiensituation nach und nach entspannen.

W20 Lachen und Weinen haben ihre Zeit. Wenn Kinder traurig sind.

6 bis 14 Jahre

Seelisches Wohlbefinden steht in einem engen Zusammenhang mit der Fähigkeit, nicht nur positive Gefühle wie Freude und Glück zu erleben, sondern auch negative Gefühle wie Trauer und Niedergeschlagenheit. Manchmal scheinen jedoch die belastenden Gefühle die Oberhand zu gewinnen. Auf diesem Hintergrund soll der Frage nachgegangen werden, wann Kinder Hilfe benötigen bzw. wie Kinder dabei unterstützt werden können, mit ihren Gefühlen zurechtkommen.

W21 Pubertät – eine aufregende Reise vom Kind zum Jugendlichen

9 bis 12 Jahre

Die Pubertät setzt immer früher ein. Oft sind die Eltern und Kinder/Jugendlichen selbst überrascht. Im Workshop erfahren Eltern, welche Veränderungen ihre Kinder durchleben, und wie sie als Eltern diese positiv begleiten können.

W22 Wie umarme ich einen Kaktus?

10 bis 18 Jahre

Das ist die Frage, die sich viele Eltern stellen, wenn die Kinder in die Pubertät kommen. Plötzlich zerbrechen Erziehungskonzepte, ungeahnte Herausforderungen tun sich auf. Was ist nur passiert? Ganz einfach, sagen die Gehirnforscher, der Körper und das Gehirn werden umgebaut. Um auch in dieser Zeit gut im Kontakt zu bleiben, den „Kaktus zu umarmen“ gibt es in diesem Elternkurs viel Interessantes zu entdecken.

W23 Die Kinder gehen ihrer Wege – und wo bleiben wir?

10 bis 18 Jahre

Unsere Kids brauchen uns immer weniger, ziehen irgendwann aus... Wir hätten also im Grunde wieder mehr Zeit für uns als Paar. Für intensive Gespräche, Unternehmungen,... Gemeinsam diskutieren wir Ansätze, wie diese neue spannende Phase der Partnerschaft am besten gelingen kann.

Bitte beachten Sie, dass unter dem Titel des jeweiligen Workshops steht, bei welchen Altersstufen der Kinder dieses Thema für Eltern passt.