

# ELTERN PROGRAMM 2021/22



## Warum gibt es 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) müssten 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 direkt in den jeweiligen Gemeinden statt!



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



Donum Vitae, Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen



Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche



Lebenshilfe Neumarkt e.V.



KoKi-Netzwerk frühe Kindheit Neumarkt



Jugendhilfestation Neumarkt



Sozialpsychiatrischer Dienst – Beratungsstelle für psychische Gesundheit



Evangelisches Bildungswerk Neumarkt



Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Neumarkt

Die Koordinierungsstelle Familienbildung wird gefördert durch:



## Wie laufen Workshops ab?

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

## Haben Sie noch 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



### Workshop 1

#### 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.

### Workshop 2

#### Starke Bindung von Anfang an

ab Geburt bis 3 Jahre

Ein Baby im Familiensystem willkommen zu heißen, bedeutet sich auf ein neues Miteinander einzulassen. Gerade in den ersten Phasen tauchen bei Eltern viele Fragen und Unsicherheiten auf? Welche Bedeutung hat die Bindung für die Entwicklung ihres Kindes? Wie können sie eine gute Beziehung von Anfang an herstellen? Und haben auch Eltern in ihrer Rolle als Vater und Mutter noch Platz für ihre eigenen Bedürfnisse? Hierzu gibt der Workshop wichtige Anregungen.

### Workshop 3

#### Auch Eltern brauchen Schlaf

ab Geburt bis 3 Jahre

Das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern ist ganz anders als das der Erwachsenen. Die Vermittlung verschiedener Methoden zum schnelleren Ein- und Durchschlafen des Kindes soll helfen, durch diese für alle von Schlafmangel geprägte Zeit besser hindurchzukommen.

### Workshop 4

#### Mama, Papa, schaut mich an!

ab Geburt bis 3 Jahre

Kinder, vor allem im Baby- und Kleinkindalter brauchen dringend die Zuwendung der Eltern. Das ist ihre seelische Nahrung, die sie an Körper, Geist und Seele wachsen und gedeihen lässt. In unserer heutigen digitalen Welt ist das gar nicht so einfach. Oft müssen sich unsere Kinder unsere Aufmerksamkeit mit dem Smartphone teilen. Was macht das mit uns und unseren Kindern? Und welche praktikablen Lösungen im Alltag können wir finden, denn das Smartphone ist ja auch Teil unseres Lebens? Dazu im Workshop wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Erfahrungen/Tipps für die Praxis.

### Workshop 5

#### 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.

### Workshop 6

#### Gemeinsames Spielen – Komm in meine zauberhafte Welt!

ab Geburt bis 6 Jahre

Für Mütter und Väter bedeuten „Spielen“ und „Alltagspflichten“ zwei verschiedene Welten – für Kinder nicht. Von Geburt an ist Spielen eine sehr komplexe und lustvolle Lernform von Kindern, trainiert das Gehirn und ist Nahrung für die Seele. Dem gemeinsamen Spiel von Eltern mit ihren Kindern kommt dabei eine entscheidende Bedeutung zu: es öffnet den Weg zum Du und gestaltet/festigt die Eltern-Kind-Bindung als emotionale Grundlage für alle folgenden Beziehungen. Im Workshop erfahren Eltern altersgerechte Spielformen und spielerische Möglichkeiten zur Förderung der kindlichen Entwicklung, aber auch wie im familiären Alltagsstress gemeinsame, ritualisierte Spielzeiten zur Entspannung beitragen können.

### Workshop 7

#### Gelassenheit statt Perfektion

ab Geburt bis 8 Jahre

Kinder bringen alles mit auf die Welt, damit sie gut wachsen und sich entwickeln können. Als Eltern sind wir allerdings manchmal etwas ungeduldig, wollen optimieren, zurechtbiegen, anpassen. Sicher ist es wichtig, Orientierung zu geben und Grenzen abzustecken. Ebenso wichtig ist es aber, den Boden für das Wachstum unserer Kinder zu bereiten. Dieser Boden besteht aus Wertschätzung, Vertrauen, Geborgenheit und einer liebevollen Präsenz, die uns spüren lässt, wie es unserem Kind wirklich geht. – Das ist jedoch alles andere als eine leichte Aufgabe. . . Im Workshop erhalten Sie Ideen, Erfahrungen und Erkenntnisse, um mit dieser Aufgabe zu wachsen.

### Workshop 8

#### 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 Ihren Familienalltag noch kraftvoll angehen können.

### Workshop 9

#### Wege zu einer liebevollen Geschwister-Bindung

ab Geburt bis 16 Jahre

Geschwister lieben sich, Geschwister streiten sich. An diesem Abend wollen wir die Bindungen der Familienmitglieder untereinander betrachten und Anregungen geben, wie Eltern gut mit Konflikten und Rivalitäten der Kinder umgehen können.

### Workshop 10

#### 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.

### Workshop 11

#### Väter aktiv in der Erziehung – Ein Workshop (nicht nur) für Männer

ab Geburt bis 18 Jahre

Das Väterbild unserer Gesellschaft verändert sich. Väter sind im Familienleben und in der Erziehung präsenter. Dieser Workshop unterstützt Väter in ihrer Elternrolle, damit sie noch aktiver das spannende Aufwachsen ihrer Kinder begleiten können. Er gibt außerdem Anregungen für ein stärker gleichberechtigteres Miteinander und richtet sich von daher sowohl an Väter als auch an Mütter.

### Workshop 12

#### 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.

### Workshop 13

#### Wie viele Medien braucht mein Kind?

3 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.

### Workshop 14

#### 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.

### Workshop 15

#### 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.

### Workshop 16

#### 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.

### Workshop 17

#### 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 Konzentrationsproblemen, können jedoch mit gezielter Anleitung und Begleitung lernen, die Hausaufgaben leichter zu bewältigen. So kann sich die Familiensituation nach und nach entspannen.

### Workshop 18

#### Keine Macht dem Mobbing

6 bis 14 Jahre

Mobbing ist keine Seltenheit. Immer häufiger werden Kinder und Jugendliche ausgegrenzt, verspottet und schikaniert. Die Veranstaltung möchte zunächst klären, was Mobbing überhaupt ist, wie man Mobbing erkennt, und über Ursachen und Folgen informieren. Insbesondere wird es darum gehen, wie Mobbing vorgebeugt bzw. was gegen Mobbing getan werden kann.

#### Bitte beachten Sie:

Unter dem Titel des jeweiligen Workshops steht, bei welchen Altersstufen der Kinder dieses Thema für Eltern passt.

### Workshop 19

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

6 bis 16 Jahre

Seelisches Wohlbefinden steht in einem engen Zusammenhang mit der Fähigkeit, nicht nur positive Gefühle wie Freude und Glück zu erleben, sondern auch unangenehme 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 und Jugendliche Hilfe benötigen bzw. wie sie dabei unterstützt werden können, mit ihren Gefühlen zurechtzukommen.

### Workshop 20

#### Mein Kind kommt in die Pubertät! – Jetzt schon?

9 bis 12 Jahre

Immer häufiger beginnt die Pubertät früher. Eltern und Kinder werden oftmals von den einsetzenden Veränderungen überrascht. Wie sich Mädchen und Jungen in dieser Zeit selbst erfahren, hat dabei einen großen Einfluss auf ihre gesamte weitere Entwicklung. Im Workshop erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder auf diesem wichtigen Weg unterstützen und begleiten können.

### Workshop 21

#### 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 Workshop viel Interessantes zu entdecken.



Koordinierungsstelle  
**FAMILIENBILDUNG**  
im Landkreis Neumarkt