

**ELTERN
NOTRUF**

24/7 BERATUNG

40
Jahre

**Elternbildungs-
anlässe**

Altersstufe: Vorschulalter



«Muss ich wirklich immer konsequent sein?»

Grenzen (in) der Erziehung

Viele Eltern fühlen sich durch Aussagen wie «Wenn du nicht immer und von Anfang an konsequent bist, wird dir dein Kind auf der Nase rumtanzen!» unter Druck gesetzt und verunsichert. Sie zweifeln, ob sie etwas falsch machen, wenn ihr Kind sich nicht an Regeln hält oder Grenzen überschreitet. Sind sie zu streng? Oder vielleicht zu wenig streng? Wie sollen sie in solchen Momenten reagieren?

An diesem Elternbildungsanlass vertiefen wir uns mit Fragen, Inputs und Denkanstößen in die Thematik, wie man sich in solchen Momenten auch ohne Drohungen wirkungsvoll fühlen und mit dem Kind in Beziehung bleiben kann.



Wenn mein Kind zum Vulkan wird – Umgang mit heftigen Gefühlen

Plötzlich wälzt sich das Kind am Boden, stampft, schreit und scheint nicht mehr erreichbar. Diese heftigen Gefühle der Kinder können wiederum bei Eltern ebenso heftige Gefühle auslösen - von Wut über Ohnmacht zu Ärger und je nach Publikum und dessen Reaktion auch zu Scham und Verunsicherung.

Wie kann man sein Kind durch herausfordernde Entwicklungsphasen begleiten? Welche Reaktionen sind in solchen Momenten hilfreich, was verschlimmert die Situation? Und was brauchen Eltern, um ihr Kind und auch sich selbst auszuhalten?

Diese Fragen sowie weitere Inputs und Denkanstöße begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine vertiefte und praxisnahe Auseinandersetzung mit der Thematik.



Meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse

Darf ich mir eine Pause gönnen?

Kleine Kinder tun sich meist schwer, nach einem harmonisch verlaufenen Frühstück, wetterentsprechend gekleidet, pünktlich und kooperativ das Haus zu verlassen. Für Eltern wäre dies allerdings praktisch und kräftesparend. Und so beginnt, wie in diesem Beispiel, häufig schon der Start in den Tag mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessenskonflikten. Wie sollen sich Eltern in solchen Momenten verhalten? Wie können sie in herausfordernden Situationen mit den eigenen Gefühlen umgehen? Geht es ums Priorisieren? Oder darum, Kompromisse zu schliessen? Abläufe anders zu planen? Oder an den eigenen Ansprüchen zu arbeiten?

Diese Fragen sowie weitere Inputs und Denkanstösse begleiten Eltern an diesem Workshop und ermöglichen eine vertiefte und praxisnahe Auseinandersetzung mit der Thematik.



«Du schaffst das!»

Wie Eltern ihre Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit unterstützen können

Kinder haben das natürliche Bedürfnis, selbständig zu werden, Dinge selbst zu machen und eigenständig Entscheidungen zu fällen. Was könnte auf dem Weg dahin unterstützend wirken und welche Rolle können Eltern dabei übernehmen? Wann geht es eher darum, loszulassen und dem Kind die Möglichkeit zu geben, aus seinen Erfahrungen zu lernen? In welchen Momenten braucht es die Erfahrung und den Weitblick der Eltern, um das Kind zu schützen?

Diese Fragen sowie Inputs und Denkanstöße begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine vertiefte und praxisnahe Auseinandersetzung mit der Thematik.




«Familienglück»

Was können wir dazu beitragen?

Was verstehen wir unter «Glück» und was braucht eine Familie und ihre Mitglieder, um glücklich zu sein? Können wir Glückseligkeit erlernen oder hängt es von äusseren Bedingungen ab?

An diesem Anlass befassen wir uns auf alltagsnahe Weise mit diesen und weiteren Fragen. Teilnehmende erhalten Anregungen, wie sie sowohl in harmonischen als auch in schwierigen Zeiten Raum für alle Gefühle schaffen, Beziehungen stärken und mehr Gelassenheit, Dankbarkeit und Freude im Familienalltag erleben können. Theoretische Inputs, Beispiele aus dem Alltag und weitere Denkanstösse ermöglichen eine vertiefte, praxisnahe und lustvolle Auseinandersetzung mit der Thematik.



A photograph of a woman with long brown hair kissing a young child with blonde hair on the cheek. The child is wearing a yellow jacket and is laughing joyfully. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a bright light source, possibly the sun, creating a warm, golden glow.

«Der Abend
hat mir geholfen,
das Verhalten meines
Kindes besser zu
verstehen. Ich freue mich
darauf, die praktischen
Tipps auszuprobieren.»

Mutter nach einem
Elternbildungsanlass

Datum & Zeit

Nach Vereinbarung

Veranstaltungsort

Bei Ihnen vor Ort

Kosten

Auf Anfrage

Leitung

BeraterIn Elternnotruf

Kontaktperson

Rita Girzone

Integrative Beraterin IBP, SGfB

Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

rita.girzone@elternnotruf.ch

Direkt: 044 365 34 05

Arbeitstage: Montag, Mittwoch
und Donnerstag

Der Elternnotruf ist eine Anlaufstelle für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in jedem Alter sowie für Fachleute. Er wurde 1983 als privater, politisch und konfessionell neutraler Verein gegründet.

Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern in Erziehungsnot Hilfe erhalten.

Postkonto 80-32539-6

IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1



ELTERNNOTRUF Zürich

Weinbergstrasse 135

8006 Zürich

Zentrale: 044 365 34 00

Beratungstelefon: 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch

E-Mail: 24h@elternnotruf.ch

