



Familienakademie

# Bildung mit Herz

Gut zu wissen für Eltern

## Elternbildung der Familienakademie

### Inhalt:

Elternbildung .....	ab Seite 3
Veranstaltungsservice .....	ab Seite 4
Entwicklung & Erziehung .....	ab Seite 6
Familie & Gesellschaft .....	ab Seite 11
Schwangerschaft & Babyalter .....	ab Seite 17
Kleinkind- und Vorschulalter .....	ab Seite 19
Schulkind und Pubertät .....	ab Seite 24



## Eltern stärken – Kinder begleiten

Eltern-“Sein“ ist eine spannende, vielseitige und oft auch herausfordernde Aufgabe. Jede Mutter und jeder Vater bringt dabei Erfahrungen und Kompetenzen mit, die helfen, den Herausforderungen des täglichen Erziehungs-geschehens zu begegnen. Doch immer wieder stoßen Eltern auf Situationen, die neu sind, Sorgen bereiten, verunsichern oder aufgrund der sich ständig ändernden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nach neuen Lösungsstrategien verlangen. Ob in der Schwangerschaft, mit Baby, Kleinkind oder Schulkind: Es ist immer wieder hilfreich, Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen, neue Informationen aufzunehmen, eigene Stärken zu entdecken und praktische Anregungen für den eigenen Erziehungsalltag mitzunehmen.

Die Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark unterstützt die Vielfalt des familiären Zusammenlebens, fördert einen wertschätzenden, respektvollen Umgang untereinander, setzt sich für Chancengleichheit ein und arbeitet ressourcenorientiert und präventiv. Qualität ist uns ein wichtiges Anliegen: Die Familienakademie ist LQW- und Ö-Cert zertifiziert und arbeitet nach den Richtlinien des Bundesministeriums und des Landes Steiermark. Alle unsere Veranstaltungen setzen wir mit einem erfahrenem ExpertInnenteam um, das mit seinen vielfältigen pädagogischen Ausbildungen und Praxiserfahrungen, die größtenteils ebenfalls mit dem Gütesiegel des Bundesministeriums zertifiziert sind, unsere qualitativen Ansprüche unterstützt.

Der nachfolgende Inhalt gibt Ihnen einen Überblick über unsere aktuellen Elternbildungsangebote, die vielfältigen Themengebiete und unterschiedlichen Veranstaltungsformen. Dank der finanziellen Unterstützung des Landes Steiermark und des Bundesministeriums können diese Veranstaltungen zu besonders günstigen Konditionen gebucht werden und auch der „Zwei und Mehr-Elternbildungsgutschein“ ist hier gültig. Wir sind gerne bei der Organisation Ihrer Einzelveranstaltungen oder Seminarreihen behilflich und stehen für Rückfragen zur Verfügung.

Herzlichst, Ihre  
**Alexia Getzinger, MAS**

Vorsitzende der Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark

## Was ist Elternbildung?

Elternbildung stärkt Er- und Beziehungskompetenzen von (werdenden) Eltern, Großeltern, PädagogInnen und Interessierten. Es werden Informationen gesammelt, Erfahrungen ausgetauscht und praktische Anregungen für den Erziehungsalltag mitgenommen.

Die Veranstaltungen werden von FachexpertInnen wie zertifizierten ElternbildnerInnen, ErwachsenenbildnerInnen mit Ausbildungen im psychosozialen Bereich oder ähnlich qualifizierten Personen mit Praxiserfahrungen in der Eltern- und Familienarbeit durchgeführt. Üblicherweise sind diese selbst Mütter oder Väter.

Die Themen reichen von der Entwicklung des Kindes über Erziehungsziele und -stile, Kommunikation, Familienmanagement, Gesundheit und Medien bis hin zu altersbedingten Entwicklungsschritten von Schwangerschaft und Babyalter bis zur Pubertät, nebst spezifischen Themen wie Sucht- oder Gewaltprävention, Sexualerziehung u.a.m. Die Veranstaltungen richten sich sowohl an Familien, in unterschiedlichsten Familienformen, als auch an Großeltern, PädagogInnen und Interessierte.

## Welche Veranstaltungsformen gibt es?

- Einzelangebote: .....2 bis 4 Einheiten zu einem Thema Ihrer Wahl
- Blockveranstaltungen: .....5 bis 8 Einheiten zu einem Thema Ihrer Wahl
- Seminare: .....2 bis 4 Veranstaltungen mit je 2 bis 4 Einheiten  
.....und einer gleichbleibenden Gruppe



## Wie kann ich eine Veranstaltung buchen?

Die Anmeldung sollte mindestens 4 bis 6 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen, damit ein/e kompetente/r Elternbildner/in gefunden und individuelle Werbemittel erstellt werden können.

### Bitte geben Sie uns folgende Daten bekannt:

- Veranstaltungsort inkl. Adresse
- gewünschter Titel bzw. Thema
- Datum, Uhrzeit und Dauer
- VeranstalterIn
- Ansprechperson inkl. Kontaktdaten
- TeilnehmerInnenbeitrag
- Anzahl der benötigten Flyer

*Die Kosten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kosteninfoblatt.*

## Unsere ExpertInnen ...

... arbeiten in unterschiedlichsten pädagogischen und psychosozialen Berufen, haben vielfältige Zusatzausbildungen, umfassende praktische Erfahrung in der Erwachsenenbildung und sind großteils mit dem Gütesiegel des Bundesministeriums zertifiziert.

## Werbung:

Die Familienakademie übermittelt Ihnen kostenlos Flyer zur Bewerbung. Empfehlenswert ist eine Vernetzung mit Einrichtungen vor Ort wie z.B. Gemeinde, Elternvereine, Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, damit möglichst viele Familien erreicht werden können. Des Weiteren wird Ihre Veranstaltung auf Wunsch in den Homepages der Familienakademie, des Landes Steiermark und des Bundesministeriums veröffentlicht.

## Wie finde ich ein geeignetes Thema?

Sie können aus folgenden Themenbereichen wählen:

- Entwicklung und Erziehung
- Familie und Gesellschaft
- Entwicklungsphasen: Allgemein (alle Altersstufen), Baby, Kleinkind, Schulkind und Pubertät

Anhand der Symbole erkennen Sie leichter, ob das gewählte Thema für Ihre Zielgruppe passend ist:



**Impressum:** Redaktion: Gabriele Pflanzl, Mag.<sup>a</sup> Barbara Romar • Fotos: Nikola Milatovic, Kinderfreunde Steiermark •  
 Herausgeber und Medieninhaber (Verleger): Tel. 0316/82 55 12, [www.kinderfreunde-steiermark.at](http://www.kinderfreunde-steiermark.at) •  
 Produktion: Kinderfreunde Steiermark, Schlossergasse 4/2, 8010 Graz. Änderungen und Druckfehler vorbehalten

## Tipps zu Ihrer Veranstaltung:

Der Veranstaltungsort sollte ausreichend Platz bieten, gut erreichbar sein und Infrastruktur zum Arbeiten bieten (z.B. Platz für Workshops, Beamer und Laptop für größere Gruppen, Moderationsmaterialien etc.).

## Kontaktaten

Für Ihre Anfragen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung:

Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark  
8010 Graz, Schlossergasse 4  
0316/825512-21  
famak@kinderfreunde-steiermark.at

[www.kinderfreunde-steiermark.at/elternbildung](http://www.kinderfreunde-steiermark.at/elternbildung)

## ENTWICKLUNG UND ERZIEHUNG

### Wie viel Mama/Papa braucht mein Kind?

Wie kann ich mein Kind stark machen? Wie selbstständig soll mein Kind sein? Welche Rolle spiele ich als Mutter/Vater dabei? Wie kann ich qualitativ mit meinem Kind Zeit verbringen, auch wenn ich berufstätig bin? Kann es auch ein „Zuviel Mama/Papa“ geben? Wann bin ich genug Mama oder Papa?



### Kinder stark machen fürs Leben

Die psychische Gesundheit meines Kindes zu stärken, heißt meinem Kind Selbstwertgefühl zu vermitteln und sein Selbstvertrauen zu fördern. Nur so kann es Sicherheit für sein Leben entwickeln. Kinder in ihren Entwicklungsmöglichkeiten bestmöglich zu unterstützen und für die Anforderungen des Lebens stark zu machen, sind permanente Herausforderungen in unserer Er- bzw. Beziehungstätigkeit und die Säulen einer starken Kindheit.



### Bauchgefühl oder Erziehungsrezepte

Wie kann „richtige“ oder „gute“ Erziehung gelingen? Um eine gesunde Entwicklung des Kindes zu ermöglichen, sollten Eltern wieder vermehrt sich selbst vertrauen und mutig eigene Wege in der Erziehung finden statt nach „Rezepten“ für richtiges Verhalten zu suchen. Meist kommt es dabei weniger darauf an, keine Fehler zu machen, sondern diese zu erkennen und zu korrigieren.



### Glückliche Eltern – glückliche Kinder

Erziehung wird geprägt von den Beziehungen im System der Familie: der Beziehung zum/r PartnerIn, der Beziehung zum Kind und nicht zuletzt von der Beziehung zu uns selbst. Was bedeuten unsere Kinder für unsere Beziehung? Wie können Mütter und Väter miteinander wachsen, sodass Partnerschaft und Eltern-Kind-Beziehung gedeihen können und die Kinder in einem Umfeld aufwachsen, das ihnen Liebe und Geborgenheit schenkt.



### Achtsam kommunizieren, aber wie?

Mobbing – wenn Kinder einander fertig machen: Was sind Anzeichen, Ursachen und Folgen von Mobbing und welche Strategien, Möglichkeiten und Anlaufstellen gibt es, um die Situation des betroffenen Kindes zu verbessern und den Selbstwert von Kindern allgemein zu stärken. Anhand von konkreten Fallbeispielen aus der Arbeit der Kinder- und Jugendanwaltschaft wird auch das Thema Kinderrechte behandelt.



### Die neuen Väter

Sie sind gleich wie die alten, nur etwas anders! Väter wollen heute präsent sein für Ihr(e) Kind(er)! Sie wollen mitgestalten und Verantwortung im familiären Alltag übernehmen. Lassen sich heutige Ansprüche, Erwartungen und Bedürfnisse mit Tradition und Rollenbildern unter einen Hut bringen? Wie können Familien die kleinen und großen Hürden auf dem Weg zu gleichen Rechten und Pflichten gemeinsam bewältigen?



## Ganz die Mama – ganz der Papa

Eltern sind wichtige Vorbilder, denn Kinder erlernen von ihnen nicht nur Verhaltensweisen, auch Einstellungen und Gefühle werden beeinflusst und hinterfragt. Eltern müssen dabei nicht perfekt sein, denn der Umgang mit Fehlern und das Lernen von Neuem sind wichtig, um gesund und glücklich (auf-)wachsen zu können.



## Nur das Beste für mein Kind

Kinder bekommen zu wenig von dem was sie wirklich brauchen, wenn sie zuviel von dem bekommen, was sie wollen! Von der wertvollen Kindheit über die Verwöhnungsfälle bis zu Konsumkindern. Wie kann ich meinem Kind Werte vermitteln, damit ihm an nichts fehlt? Schließlich ist mehr nicht unbedingt besser.



## Mädchen haben's schwer – Buben manchmal noch viel mehr

Bei allen Bemühungen, die Benachteiligungen von Mädchen abzubauen und deren Bedürfnisse stärker zu berücksichtigen, finden Buben oft nur mit wildem, draufgängerischem Verhalten dieselbe Aufmerksamkeit und Zuwendung. Wie können wir Burschen und Mädchen optimal fördern?



## Abenteuer Familie – Geschwisterkonstellationen

Ob man als erstes oder zweites Kind oder als Nesthäkchen geboren wird, hat weitreichende Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung. Auch die Berufswahl, Beziehungen und der Umgang mit den eigenen Kindern können davon beeinflusst werden.



## Kleine und große Streithans'In

Über den Umgang mit Wut, Ärger und Streit: Kinder lernen gehen, sprechen, schreiben, rechnen und unendlich viele andere Dinge – wie eben auch streiten, denn Kinderstreit ist Konflikttraining fürs Leben. Warum gibt es ständig Krach? Wir betrachten Auseinandersetzungen unter Kindern aus einem anderen Blickwinkel und erarbeiten Streitursachen und Möglichkeiten, um als Eltern hilfreich einzugreifen.



## Gibt es „schwierige“ Kinder?

Kinder werden manchmal sehr schnell als verhaltensauffällig, schwierig oder hyperaktiv bezeichnet, wenn sie sich unruhig, ängstlich, aggressiv oder störend verhalten oder Schwierigkeiten haben mit anderen Personen Kontakt zu knüpfen. Meist sind diese Verhaltensweisen Hilferufe oder Versuche, mehr Aufmerksamkeit zu erlangen. Wir versuchen Ursachen dieses Verhaltens zu erörtern sowie Möglichkeiten von Eltern zu erarbeiten, Veränderungen anzuregen und zu unterstützen.





## Was braucht mein Kind für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung

Erziehung als Persönlichkeitsbildung für Eltern und Kinder. Mütter und Väter sind ExpertInnen der Bedürfnisse ihrer Familie. In dieser Veranstaltung geht es darum, Eltern und Miterziehende wie beispielsweise Großeltern noch sensibler für die körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse der Kinder zu machen. Erziehung soll dabei nicht grundlegend anders gestaltet werden, sondern es sollen neue Blickwinkel auf das gewonnen werden, was tagtäglich mit den Kindern passiert.



## Ich und du – anders und doch zusammen

Ich bin kreativ, du bist vorsichtig, er ist temperamentvoll und sie ist sportlich. Kein Familienmitglied ist wie das andere, unterschiedliche Charaktere, Geschlechts- und Altersunterschiede machen das Familienleben bunt und abwechslungsreich. Die individuellen Bedürfnisse und Eigenschaften zu erkennen und ihnen gerecht zu werden ist spannend und ein Leben lang herausfordernd.



## Neue Autorität

Das Konzept der „Neuen Autorität“ und des gewaltlosen Widerstandes von Prof. Haim Omer setzt bei der Entwicklung und Wiederherstellung der persönlichen und professionellen Präsenz an. Mit praktischen Beispielen aus alltäglichen Erziehungsherausforderungen werden Basiswissen und Methoden über die zugrunde liegende Haltung anhand der sieben Säulen der wachsenden Sorge und deren gewaltfreie Umsetzung im Familienalltag vermittelt.



## FAMILIE UND GESELLSCHAFT

### Familie = gestern, heute, morgen

Unterschiedliche Familienformen, wirtschaftliche Notwendigkeiten und veränderte gesellschaftliche Werte stellen hohe Anforderungen an die heutigen Familien. Wir versuchen der Frage nachzugehen, wie Familie im Heute gelingen kann.



### Meine, deine, unsere Familie

Patchwork-Eltern haben „emotionale Rucksäcke“. Ihre Kinder auch! Diese bilden das Fundament, um das neue Miteinander aufzubauen. Trotz vielfältiger Bedürfnisse und Loyalitäten ist es wichtig, für stabile Erlebnis- und Beziehungswelten zu sorgen. Wie sind Geschichte(n), Gegenwart und Perspektive(n) aus Sicht der Kinder zu verstehen und wie kann die Vielfalt an persönlichen Bedürfnissen, Grenzen und Chancen bestmöglich genutzt werden.



### Eltern bleiben trotz Trennung oder Scheidung

Eltern, die sich trennen oder scheiden lassen, stehen vor vielen Fragen: Entscheidungen betreffend Ob- und Sorge, Wohnsituation und Kontaktrecht, weiteren gemeinsamen Kontakten der Eltern, gegenseitiger Informationsaustausch u.a.m. Wie können Eltern betroffene Kinder bestmöglich durch die Zeit der Veränderungen begleiten? Was sollte man darüber wissen, wie Kinder eine Trennung erleben und welche Bedürfnisse Kinder in einer solchen Lebensphase haben.



## Zum Glück gibt's Großeltern, oder?

Im heutigen komplexen, schnelllebigen Berufsleben sind viele Eltern auf die Unterstützung der Großeltern angewiesen. Omas und Opas von heute sind meist aktiv in Beruf und Freizeit und nicht immer decken sich deren Ansichten und Vorstellungen mit denen der Eltern. Diese Unterschiede müssen aber nicht entzweien sondern können bereichernd sein und die Beziehung zwischen den Generationen stärken.



## Oma und Opa. Eine Liebe, die fürs Leben prägt

Zwischen Großeltern und ihren Enkelkindern besteht eine besondere Beziehung. Sie müssen ihr Enkelkind (meist) nicht erziehen, sondern können das Miteinander genießen. Alt und Jung lernen voneinander, erleben miteinander und fördern als Bereicherung und Herausforderung das Verständnis zwischen den Generationen.



## Weniger K(r)ampf mit Fernsehen, Handy und Computer

Fernsehen, Handys und Computer sind in fast allen Haushalten alltäglich. Schon kleine Kinder gehen ganz selbstverständlich mit diesen Medien um. Eltern haben oft viele Fragen zur Mediennutzung ihrer Sprösslinge: „Wie viel Fernsehen ist für mein Kind gut?“ oder „Ab wann sollte ein Kind ein Smartphone haben?“ Wie können wir unseren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien vermitteln?



## Gesund und gut für Klein und Groß

Was ist dran (bzw. drin) an Milchschnitte und Co? Was ist wirklich gesund? Infos rund um heiße Themen wie Kinderlebensmittel, Kinder als Konsumenten, kindertaugliche Pausensnacks und „Wellnessgetränke“. Essen für Kinder, das schnell greifbar, gut schmecken, toll aussehen, cool klingen und auch noch gesund sein soll – ein täglicher Drahtseilakt für Eltern ...



## Allergien und Intoleranzen

Lebensmittelallergien haben in letzter Zeit stark zugenommen. Hier geht es um Fragen wie: Was sind deren Auslöser und wie können wir vorbeugen? Was ist zu tun bei Verdachtsfällen und wie kann man als Familie gut damit umgehen? Welche Therapieansätze oder alternativen Methoden gibt es?



## Bewegung macht schlau

Über die körperlichen Bedürfnisse von Buben und Mädchen im Kindergarten- und Schulalter und Möglichkeiten zur Unterstützung für deren gesunde Entwicklung. Denn wenn Kinder sich bewegen, trainieren sie zugleich ihre geistige Fitness, stärken ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten und können kreatives Potential freisetzen.



## Tiere – Freunde für's Leben

Ich will einen Hund!“ Fast jedes Kind hat irgendwann einmal den Wunsch, einen treuen Freund zum Kuscheln zu bekommen. Doch Tiere sind Wesen mit Gefühlen und Bedürfnissen, die es ebenso zu berücksichtigen gilt wie die Vorteile der „Erziehungsgenies“ Hund, Katze & Co. Ein Tier kann ein absoluter Gewinn für alle Beteiligten sein, wenn man vorher weiß, worauf man sich einlässt.



## Jedes Kind hat besondere Bedürfnisse

Vor allem Erwachsene sind oft unsicher im Umgang mit Kindern mit Behinderungen. Wie begegne ich einem behinderten Kind (und dessen Familie)? Wie weit muss ich mich mit Behinderungen oder Einschränkungen auskennen? Wie erkläre ich es meinem Kind? Wie weit kann Gemeinsames vor Trennendes gestellt werden?



## Haben meine Kinder immer Recht(e)?

Was dürfen wir als Eltern von unseren Kindern fordern und wie kann ich gerechtfertigte Forderungen wirkungsvoll unterstreichen? Was hat der Wille des Kindes mit einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung zu tun? Was, wenn ich als Mutter/Vater aber nicht dasselbe will, wie mein Kind? Wer hat (wie viel) Recht? Wie viel Mitspracherecht braucht mein Kind eigentlich und wie können wir eine gesunde Demokratie in unserer Familie leben, ohne unsere Rolle als Eltern aus den Augen zu verlieren?



## Lisa, Kevin, Ibrahim und Ayşe ...

Berührungspunkte, Herausforderungen, Veränderungen und Chancen: Kulturelle Vielfalt gehört zum Alltag in Kindergarten, Schule und Gemeinde. Neugier, Offenheit und Verständnis für andere Kulturen zu entwickeln und sich mit Ängsten, Vorurteilen und eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen, fördert die Qualität interkultureller Begegnungen. Dazu kommen sich stetig verändernde Familien- und Lebensmodelle sowie Formen des Umgangs im Miteinander und mit Minderheiten.



## Hochsensible Kinder

Es gibt Menschen, die auf Reize sehr stark reagieren und diese viel eingehender wahrnehmen und verarbeiten. Diese Hochsensibilität zeigt sich meist schon im Babyalter und kann im Familienalltag zu massiver Reizüberflutung führen. Wie können wir Hochsensibilität erkennen und was brauchen hochsensible Kinder für eine gesunde Entwicklung. Wir beschäftigen uns auch damit, wie wir unsere Kinder im täglichen Leben achtsam und einfühlsam begleiten können.



## Wer hat an der Uhr gedreht?

Zeitmanagement im Alltag mit Kindern: Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen kann eine tägliche Herausforderung in der Familienorganisation sein! Welche Strategien gibt es, um erfüllt und glücklich als Familie zu leben, liebevoll und konsequent seine Kinder zu erziehen und darüber hinaus berufliche erfolgreich zu sein und Zeit für sich selbst zu erübrigen?





## Life-Balance – Inseln der Entspannung im Familienalltag

Das bewusste Erkennen und Setzen von Grenzen, der achtsame Umgang mit den eigenen Kräften und die Entwicklung von Strategien, um das Leben in Balance zu halten. Hier werden mit Entspannungstechniken und Methoden Tipps zur Integration in den Arbeits- und Familienalltag vermittelt.

Allgemein

## Eltern werden & sein und dabei PartnerIn bleiben!

Der Start ins Leben zu dritt bedeutet große Veränderungen: Das Baby fordert Aufmerksamkeit und Energie, der berufliche und Familienalltag muss neu organisiert werden und die Partnerschaft wird um die Rolle „Elternschaft“ erweitert. Wie können Mütter und Väter miteinander wachsen, sodass Partnerschaft und Eltern-Kind-Beziehung gedeihen? UND: Es kommt die Zeit, da Eltern wieder „flügge werden“ und vermehrt Zeit für sich selber, in Ihre Partnerschaft und ihre Freundschaften investieren.

Allgemein



## Entwicklungsphase Schwangerschaft, Babyalter

### Klapperstorch im Anflug

Die Schwangerschaft als Start ins Leben zu dritt bringt große Veränderungen und Herausforderungen mit sich. Die eigenen Bedürfnisse rücken in den Hintergrund und die Aufmerksamkeit gilt nun dem Kennenlernen und Erfüllen der Bedürfnisse des Babys. Es geht um die Themen Vorbereitung auf die Geburt, Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft, Vorbereitungen für das Baby u.v.a.m. Eltern werden auf ihre neue Rolle behutsam vorbereitet, damit sie gestärkt den vielfältigen Herausforderungen begegnen und mit den Veränderungen umgehen lernen.

Baby

### Alles rund ums Baby

Das Baby ist da und nichts ist mehr wie früher. In der ersten Zeit bestimmt es den gesamten Tages- und Nachtlauf. Wie können Eltern die gesunde Entwicklung von Anfang ganzheitlich, bedürfnisorientiert und fördernd unterstützen? Es werden Fragen und Anregungen zu Pflege, Ernährung, Sicherheit, Spiel, Schlafverhalten, Beschäftigung, Babysprache und Eltern-Kind-Bindung behandelt.

Baby

### Windel ade!

Vom richtigen Zeitpunkt ... Ein stressfreier Umgang und eine liebevolle Unterstützung bei „Groß und Klein“ sind wichtig, denn jedes Kind ist nicht nur einzigartig, sondern hat sein eigenes Tempo in jedem seiner Entwicklungsschritte. Ob beim Gehen, Reden, alleine Essen oder eben Sauber werden.

Baby



## Babyblues

Die Krise nach der Geburt: Endlich ist das langersehnte Baby da! Die Geburt ist gut überstanden, der Vater strahlt vor Stolz, die Großeltern sind überglücklich – und die Mama ... weint! Dieses Stimmungstief nennt man den Babyblues! Wie kommt es zu diesem Stimmungstief? Wie ist der Babyblues zu erkennen und lässt sich bestmöglich bewältigen?



## Das 1x1 der Baby-Ernährung

Stillen ist für viele der beste Start ins Leben. Früher oder später werden aber auch Säuglingsmilchnahrung, Beikost sowie Allergieprävention zu Themen rund um eine „gesunde Ernährung von Anfang an“.



## Entwicklungsphase Kleinkind- und Vorschulalter

### Kleine große Welt – Kinder als Entdecker

Die ganze Kindheit ist geprägt als Zeit des Entdeckens, Erforschens und Experimentierens. Durch die dafür benötigten Freiräume und zunehmenden Autonomiebestrebungen stoßen Kinder auf so manche Grenzen im Alltag. Wie man eine Balance zwischen Freiräumen und Grenzsetzung, Loslassen und Halt geben findet, ist hier zentrales Thema.



### Zappelphilipp und Träumeli

Vom liebevollen Begleiten mit Geduld, damit aus besonderen Kindern keine auffälligen werden. Jedes Kind ist einzigartig. Das bedeutet: Großzügigkeit gegenüber bestimmten Eigenschaften walten zu lassen, aber auch Kompetenzen zu vermitteln, die helfen, von anderen wertschätzend angenommen zu werden.



### Wie man die Trotzphase übersteht

Wenn Kinder ihr eigenes ICH entdecken beginnen für Eltern täglich neue Herausforderungen. Wie schafft man es, mit dieser „neuen Selbstständigkeit“ des Kindes zurecht zu kommen und ihm genug Halt, aber auch Freiheit zu geben. Wie kann man mit Regeln den Familienalltag erleichtern und Kinder dazu befähigen, mit Gefühlen wie Wut oder Trotz umzugehen bzw. diese zu verarbeiten und zu bewältigen.





## Nein sag ich, weil ich dich lieb hab

**G**renzen geben Kindern Sicherheit, Halt und Geborgenheit. Welche Strategien gibt es, um im täglichen Erziehungsalltag konsequent und liebevoll Grenzen zu setzen? Wie kann ich dabei dem Kind Wurzeln und Flügel geben?



## Von Angsthasen und kleinen Tyrannen

**V**om Umgang mit kindlichen Gefühlen: Die Welt eines Kindes ist farbenfroh und abwechslungsreich, voller spannender Erfahrungen und prägender Erlebnisse. Die täglich neuen Eindrücke bringen vielfältige Emotionen mit sich, dem das Kind meist unvorbereitet gegenüber steht. Dabei ist es wichtig, dass Kinder lernen, ihre Gefühle als wichtig und richtig wahrzunehmen und die passenden Verhaltensstrategien entwickeln, damit sie nicht auf Unverständnis oder Ablehnung bei anderen stoßen.



## Die Verwöhnungsfalle

**V**erwöhnung ist die bestgemeinte Tat, welche sich auf Dauer für das Kind zu einem großen Nachteil entwickeln kann. Verwöhnung kann abhängig machen und die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl verhindern. Verwöhnung ist weit mehr als das Zuckerl an der Kassa und jeder selbstverständlich erfüllte Wunsch. Das sensible (oft unbewusste) Netzwerk „Verwöhnung“ zu erhellen ist das Ziel dieser Veranstaltung.



## Ich kann das alleine – ich will das selber machen!

**E**rziehung zwischen Halt geben und los lassen: Schon früh wollen kleine „Weltentdecker“ vieles selbst machen und alleine bewältigen. Wie können wir diese Selbstständigkeitsbestrebungen unterstützen und dabei Entwicklung fördern? Denn Loslassen ist wichtig für die Stärkung des Selbstwertes.



## Warum Fremdeln wichtig ist

**V**om richtigen Umgang mit Fremdeln, Trotz und der 6-Jahres-Krise. Die sogenannten Entwicklungskrisen sind wichtiger Bestandteil der Kindheit – besonders in der Persönlichkeitsentwicklung. Darüber hinaus sind gerade Burschen und Mädchen in ihren Stärken und Schwächen sehr unterschiedlich, was es zunehmend wichtiger macht, in der geschlechtstypischen Persönlichkeitsentwicklung adäquat darauf zu reagieren.



## Ich mag mich – ich mag dich!

**S**exualerziehung im Kleinkindalter: Die natürliche Einstellung zu Körper und Sexualität ist eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gerade für diesen so persönlichen Bereich sind die ersten Kindheitsjahre prägend. Es werden Themen wie die psychosexuelle Entwicklung ab dem ersten Lebensjahr, die altersgerechte Sprache und passende Antworten auf kindliche Fragen beantwortet.



## Vom ersten Wort zur fließenden Sprache

Wenn Kinder das erste Wort sprechen, haben sie schon einige Schritte ihrer Sprachfähigkeit entwickelt. Die Fähigkeit entwickelt sich in einer bestimmten Reihenfolge und im individuellen Entwicklungstempo. Eltern können viel dazu beitragen, dass das Kind seine Fähigkeiten optimal entfaltet.



## Wie viele Sprachen passen in einen Kinderkopf?

Was bedeutet Zweisprachigkeit und warum ist die Pflege der Muttersprache so wichtig? Wenn Kinder zwischen zwei Kulturen aufwachsen, ist auch ihre Identität ein wichtiges Thema. Wie können Eltern ihre Kinder optimal unterstützen, damit Mehrsprachigkeit ein Glücksfall bleibt und nicht zum Stolperstein wird?



## Warum ist der Himmel blau?

Im Fragealter gehen Kinder den Dingen auf den Grund, ihr Wissensdurst ist kaum zu bremsen und sie fragen laufend „Warum?“. Kinder wollen mit dieser „endlosen Fragerei“ nicht „nerven“, sondern entdecken, wie die Welt funktioniert. Dabei lernen sie auch sich mitzuteilen, zuzuhören, zu argumentieren und zu verhandeln. Bei den Eltern ist Geduld gefragt, denn es kann spannend sein, sich gemeinsam mit dem Kind auf die Suche nach den Antworten zu begeben.



## Kinder brauchen Rituale!

Über die Bedeutung von Ritualen, Traditionen und Festen für die kindliche Entwicklung: Rituale vermitteln Verlässlichkeit und Geborgenheit. Traditionen betonen die Gemeinsamkeit und helfen bei der Entwicklung von Werten. Familienfeste geben Orientierung und sind in ihrer Besonderheit aufregend und spannend. Wie können Eltern diese wichtigen Schritte der Persönlichkeitsentwicklung fördern?



## Fördern, nicht überfordern!

Kinder ideal fördern heißt sie auch entsprechend ihrer körperlichen Entwicklung, ihren Möglichkeiten und Grenzen zu fordern. Wie viel Förderung benötigt mein Kind? Wann ist die Grenze zur Überforderung erreicht? Von der musikalischen Früherziehung zum Klaviervirtuosen, vom Eltern-Kind-Turnen zum Fußballprofi: Wie viel „lange Weile“ und wie viel Training brauchen unsere Kinder, um ihre Begabungen optimal und ganzheitlich entwickeln zu können und dabei deren Individualität zu berücksichtigen.



## Auf die Plätze, fertig, los! Die Schule kann kommen

Der Schuleintritt ist für die ganze Familie ein aufregender Lebensabschnitt. Es beginnt eine Zeit, die sowohl für das Kind als auch für die Eltern eine große Umstellung erfordert und zahlreiche Veränderungen mit sich bringt. Hier wird die Thematik Schule beleuchtet und Hilfestellung gegeben, wie Eltern ihre Kinder sinnvoll auf die Schule vorbereiten und sie während der ersten Schulmonate behutsam und unterstützend begleiten können.



## Entwicklungsphase Schulkind und Pubertät

### Hürdenlauf Schule!

Der Schulalltag und die Hausaufgabensituation stellen Kinder und Eltern während der gesamten Schulzeit immer wieder vor neue Herausforderungen, die das Familienleben stark beeinflussen. Wir beschäftigen uns mit individuellen Lern- und Fördermöglichkeiten, mit Strategien zur Förderung der Selbstständigkeit und der Lernmotivation sowie mit der Erhaltung der Freude am Lernen durch Ermutigung, Lob und Anteilnahme.

Schulkind

### Denn ich weiß nicht, was sie tun ...

Neue Medienwelt: Die Welt unserer Kinder und Jugendlichen ist oftmals eine Welt, in der wir uns als Eltern nicht mehr zurechtfinden. Neue Medien, Facebook, Twitter, Apps und der selbstverständliche Umgang unserer Kinder damit, machen uns zunehmend unsicher. In welcher Welt leben unsere Töchter und Söhne heute? Was muss ich wissen, und wo muss ich kontrollieren und aufklären? Welche Gefahren lauern, die ich selbst vielleicht nie kennengelernt habe?

Schulkind

### Sicher unterwegs im Internet

Cyber-Mobbing, Sexting, Posing, Cyber-Grooming, YouNow – diese Schlagworte werden heute immer öfter im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Netzwerke genannt und stellen mittlerweile eine immer ernst zu nehmendere Bedrohung für unsere Kinder und Jugendlichen dar. Da man Kinder heute aber nur schlecht vom Internet wegsperrn oder fernhalten kann, sind präventive Aufklärungsmaßnahmen und Gespräche zum Thema der bestmögliche Schutz seitens der Eltern.

Schulkind Pubertät

## Von Löwen und Lämmern

Wenn Kinder einander fertig machen: Bereits Kinder können richtig gemein zueinander sein. Mobbing ist nicht nur ein Konflikt zwischen zwei Personen, sondern stets ein Gruppenphänomen. Was sind Anzeichen, Ursachen und Folgen von Mobbing und welche Strategien, Möglichkeiten und Anlaufstellen gibt es, um die Situation des betroffenen Kindes zu verbessern und den Selbstwert von Kindern allgemein zu stärken.

Schulkind

Pubertät

Kleinkind



## Taschengeld & Finanzmanagement im Kindesalter

Mit Geld auszukommen ist nicht leicht. Die Werbung und „die anderen“ sagen uns, was in ist, welche Marken man haben und wie man aussehen „muss“. Dass dabei das Taschengeld oft zu knapp wird ist kein Wunder. Wie Eltern ihren Kindern den richtigen Umgang mit Geld beibringen können, dazu gibt es hier vielfältige Anregungen.

Schulkind

Pubertät

## Pubertät: „Wenn Eltern peinlich werden“ oder „Der ganz normale Wahnsinn“

Konfliktreich ist die Zeit, wenn Jugendliche zwischen „Kind sein“ und „Erwachsen werden“ schwanken und mit ihren Gefühlen nicht klar kommen: Herumhängen, die erste Liebe, Probleme mit Taschengeld, Handyrechnung, Fortgehen, Rauchen oder Alkohol ... Was können wir Eltern in der Pubertät (noch) erreichen? Welche Fähigkeiten und Verhaltensweisen sind günstig, um diese turbulente Zeit gut zu begleiten und die Kommunikation nicht abbrechen zu lassen?

## Alle anderen dürfen, nur ich nicht!

Ein Satz, den Eltern oftmals hören, wenn sie ihrem Kind Grenzen setzen. Manchmal wird zusätzlich noch eine augenblickliche Entscheidung dazu eingefordert. Diese Veranstaltung vermittelt, wie das Jugendschutzgesetz als Grundlage elterlicher Entscheidungen und Strategien zum verbesserten Verständnis von Vereinbarungen miteinander gehandhabt werden kann.

## Was unsere Kinder wissen sollten ...

Eltern sind sich bei Fragen rund um Sexualität und sexuellem Missbrauch nicht immer sicher: Wie viel und was genau kann wann darüber gesagt werden? Welche Informationen braucht ein Kind in welcher Form wirklich und wie kann ich dies vermitteln? Sexualität ist durch Facebook und Co brisanter denn je und fordert unser erzieherisches Können. Wie schütze ich mein Kind und wie kann ich ihm einen gesunden Umgang mit seinem Körper vermitteln?



## Weitere Angebote der Familienakademie

### Eltern-Kind-Zentren

... bieten als lokale oder regionale Anlaufstelle vielfältige Angebote zur Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz. Sie unterstützen die frühe Eltern-Kind-Beziehung und begleiten (werdende) (Groß)Mütter und (Groß)Väter in ihrer Rolle.

### Elternbegleitung

... sind neben Elternbildung weitere Eltern-Aktivitäten, die beispielsweise Eltern-Kind-Gruppen, Eltern-Kind-Aktivitäten sowie Gesprächs- und Austauschrunden in zahlreichen steirischen Regionen durchführen.

### BabysitterInnenkurse

... anerkannte Ausbildung mit praxisorientiertem Überblick über die kindliche Entwicklung, Erste Hilfe, rechtliche Grundlagen, Spielpädagogik, Kommunikation u.v.m.

### Eltern- und ExpertInnenveranstaltungen im Kinderfreundehaus Graz

... zu aktuellen Themen wie Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Medienpädagogik und dem Umgang mit aktuellen Herausforderungen wie Gewalt- oder Suchtprävention, Mobbing u.v.m.

### ElternbildnerInnenlehrgang

... berufsbegleitender, vom Bundesministerium zertifizierter, und qualitativ hochwertiger Lehrgang mit ca. 250 Einheiten. Durchgeführt von FachexpertInnen aus dem In- und Ausland, der die Teilnehmer/innen befähigt, Elternbildungsangebote sowohl inhaltlich als auch methodisch-didaktisch zu planen und durchzuführen.

### Weitere Lehrgänge

... Eltern-Kind-Gruppen, Reformpädagogik, Gewaltprävention und Kinderschutz

### Besuchsbegleitung, Trennungs- und Scheidungsbegleitung und Elternberatung nach § 95

... im Kinderfreundehaus Graz, EKiz-Mürztal und Kinderschutzzentrum Murtal/Knittelfeld.

 Bundeskanzleramt



### **Informierte Eltern haben's leichter!**

Das Familienministerium unterstützt Sie dabei. Broschüren und CD-Roms erhalten Sie gratis unter [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)



**Die Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark** ist LQW- und Ö-Cert zertifiziert und arbeitet nach den Richtlinien des Bundesministeriums und des Landes Steiermark.



## **Anmeldung und Information**

Familienakademie der Kinderfreunde Steiermark

Mag.<sup>a</sup> Barbara Romar  
8010 Graz, Schlossergasse 4

Tel.: 0316/825512-21

Fax: 0316/825512-29

[famak@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:famak@kinderfreunde-steiermark.at)

[www.kinderfreunde-steiermark.at/elternbildung](http://www.kinderfreunde-steiermark.at/elternbildung)