



## Eltern-Know-how

Eltern stehen heute vor der großen Aufgabe, Familie und Job miteinander vereinbaren zu müssen und dabei noch ausgeglichen und gesund zu bleiben. Dies ist ein Kraftakt, nicht nur zu Corona-Zeiten. Gute Erziehungskompetenzen wirken da entlastend. Das Lernen solcher Kompetenzen soll aber nicht übermäßig den ohnehin vollen Familienkalender belasten. Daher bieten wir Ihnen ein Workshop-Konzept, ganz nach Ihren Bedürfnissen: Sie wählen nur die Themen, die Sie gerade interessieren, passend zum Alter Ihres Kindes und nehmen bequem von zuhause aus teil, via Zoom. Sie lernen wichtiges Hintergrundwissen, kommen miteinander ins Gespräch und stellen Ihre individuellen Fragen an unsere qualifizierten Fachleute. Nach der Anmeldung erhalten Sie Ihren Online-Zugang. Sie benötigen PC, Laptop oder Smartphone mit Internetzugang und funktionstüchtige WebCam sowie die gratis Zoom-Software. Die Online-Workshops finden montags von 20:00 bis 21:30 Uhr statt. Teilnahmebeitrag pro Termin und Familie: EUR 10,-.

### Themenabende für werdende Eltern:

**U710D9      Wir sind schwanger! Ein Wunder, das unser Leben verändert      Mo., den 22.02.21**

Bei dem Gedanken an eine bevorstehende Geburt tauchen viele Fragen auf, denn ELTERN SEIN bedeutet über viele Jahre lang Fürsorge und Verantwortung für ein Kind zu übernehmen. Was verändert sich im Alltag, wenn die Familie wächst? Wie bereite ich mich auf das neue Leben vor? Hier erfahren Sie alle wichtigen Informationen, damit Sie sicher in den neuen Lebensabschnitt starten können.

**U711D9      Der Blick in die eigene Vergangenheit (Auch für Eltern geeignet)      Mo., den 15.03.21**

Eltern zu werden ist einer der tiefgreifendsten und nachhaltigsten Veränderungen im Leben. Wie wir diese neue Aufgabe, diese verantwortungsvolle Rolle gestalten, hängt maßgeblich von den eigenen Erfahrungen als Kind und als Teil von unserer Herkunftsfamilie ab. Gut, einmal innezuhalten und sich mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen und auf unsere Erwartungen, Rollenbilder und unser Bild von Erziehung zu blicken. Leitung: A. Kube, Leiterin der EFB, Bildungswissenschaftlerin

**U712D9      Ernährung in der Schwangerschaft      Mo., den 19.04.21**

Während der Schwangerschaft gibt es einige spezielle Ernährungsaspekte. Der Nährstoffbedarf verändert sich. Es gibt Lebensmittel, die typische Schwangerschaftsbeschwerden lindern können. Leitung: J. Rached, Gesundheitspädagogin

**U713D9      Ich tue mir Gutes – und meinem Baby      Mo., den 17.05.21**

Der Alltag mit dem Baby fordert immer wieder aufs Neue. Das Leben mit dem Baby kann mitunter anstrengend sein, bedingt durch Schlafmangel, Haushalt und das Gefühl keine Zeit für sich selbst zu haben. Lernen Sie vorab, wie Sie auch unter diesen Bedingungen gut für sich sorgen können. Sie erhalten Tipps zu gesunder Ernährung und Alltagsstrukturierung. Leitung: J. Rached, Gesundheitspädagogin

**U714D9      Geschwisterkinder vorbereiten      Mo., den 21.06.21**

Es ist oft gar nicht leicht für die Erstgeborenen, wenn ein neues Geschwisterchen in die Familie kommt. In ihrer neuen Rolle müssen sie lernen, viele Dinge mit dem hinzukommenden Familienmitglied zu teilen. Platz, Spielsachen, vor allem Aufmerksamkeit der Eltern usw. Wie kann man die Erstgeborenen gut auf das Baby vorbereiten, damit sie sich nicht abgeschoben fühlen? Leitung: E. Cheng, Diplom-Psychologin

**Alle Themenabende für Eltern finden Sie auf der Rückseite →**



## Themenabende für Eltern (Die Altersangaben in Klammern dienen der groben Orientierung)

### U715D9 Altersgerechte Entwicklung (U3)

Mo., den 01.02.21

Was bedeutet altersgerechte Entwicklung eigentlich? Unsere Kinder lernen nach einem eigenen inneren System. So entwickeln sich bei manchen Kindern zunächst sichtbar die motorischen Fähigkeiten und sie können bereits mit einem Jahr laufen. Bei anderen Kindern entwickeln sich die sprachlichen Fähigkeiten schneller und sie sprechen mit zwei Jahren bereits ganze Sätze, während ihr Kind kaum spricht. Diese Differenzen können zu Unsicherheiten bei den Eltern führen, mit denen wir uns an diesem Abend beschäftigen. Leitung: D. Fischer, Dipl. Sozialpädagogin

### U720K9 Trennung und Patchwork - Familien (U6)

Mo., den 08.02.21

Viele Kinder kommen mit der neuen Familienkonstellation nicht zurecht. Manche fühlen sich vielleicht schuldig, manche geraten in Loyalitätskonflikte. Wie können Eltern es für ihre Kinder leichter machen? Was ist dabei zu beachten? Leitung: E. Cheng, Diplom-Psychologin

### U716D9 Altersgerechte Ernährung (U3)

Mo., den 01.03.21

Besitzen Kleinkinder einen anderen Energie- und Nährstoffbedarf als Erwachsene? Gibt es ungeeignete Lebensmittel für mein Kind? Was macht ein gesundes Frühstück aus? Sie lernen, wie im Kleinkindalter die Weichen für ein gesundes Erwachsenenleben gestellt werden.

Leitung: J. Rached, Gesundheitspädagogin

### U721K9 Geschwisterbande (U6)

Mo., den 08.03.21

Spielt es eine Rolle, in welcher Geschwisterkonstellation ein Kind aufwächst? Ob es Einzelkind ist oder Geschwister hat? Und an welcher Position der Geschwisterfolge es steht? Was lernen Kinder von und mit ihren Geschwistern fürs Leben? Wie lassen sich gute Geschwisterbeziehungen fördern? Eltern können hier viel richtigmachen. Leitung: A. Kube, Leiterin der EFB, Bildungswissenschaftlerin

### U717D9 Allergien und Unverträglichkeiten (U3)

Mo., den 03.05.21

Allergien und Unverträglichkeiten haben vielfältige Ursachen. An diesem Abend werden einige davon behandelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Kinder von klein an unterstützen können. Bringen Sie sich gerne mit Fragen ein. Leitung: T. Ohl, Heilpraktikerin

### U722K9 Medienkompetenz fördern (U6)

Mo., den 10.05.21

Medienentdecker könnte man die Digital Natives auch nennen. Denn so nennt man die Kinder, die in Zeiten der Digitalisierung geboren werden. Damit begegnen Eltern täglich neuen Herausforderungen. Dürfen wir die Kleinen am Handy spielen lassen? Wie können wir sie dabei sinnvoll begleiten? Wie kann ich mein Kind medienkompetent machen? Leitung: N. Dücker, Erziehungswissenschaftlerin, Medienwissenschaftlerin, Koordinatorin der EFB Wetterau

### U718D9 Bindung als Schlüssel (U3)

Mo., den 07.06.21

In den 1950er Jahren hat John Bowlby die Bindungstheorie entwickelt. Durch diese Theorie wissen wir um die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung für die Entwicklung des Kindes und die Voraussetzungen für eine sichere Bindung, aus der heraus sich das Kind sich mit seiner Persönlichkeit zu einem Erwachsenen entwickeln kann. In diesem Workshop gehen wir der Frage nach: Was braucht ein Kind für die Entwicklung einer sicheren Bindung, ohne dass wir als Eltern immer wieder Angst haben müssen, Fehler zu machen? Leitung: D. Fischer, Dipl. Sozialpädagogin

### U723K9 Altersgerechte Kommunikation (U6)

Mo., den 14.06.21

Erziehungsratgeber im Allgemeinen berücksichtigen Konflikte in einer Eltern-Kind-Beziehung häufig nur aus dem Standpunkt von Erwachsenen. Welche Auswirkungen die Ratschläge jedoch auf die kindlichen Emotionen haben, wird nicht oder nicht hinreichend beleuchtet. Die altersgerechte Kommunikation hingegen möchte bei alltäglichen Konflikten beide Standpunkte und Perspektiven berücksichtigen, um durch Kommunikationsregeln die Erziehungsziele besser zu erreichen. Leitung: E. Ghazari-Arndt, Mediatorin

### U719D9 Kinder in der Kirche (U3)

Mo., den 05.07.21

Sie möchten gerne mit Ihrem Kind in das Leben der Kirchengemeinde eingebunden sein? Sie möchten Anregungen erhalten, wie Sie mit Ihrem Kind am Gemeindeleben teilnehmen können? Hier erhalten Sie wertvolle Informationen zur Begleitung neuer Eltern in der Kirche, Hinweise zu Ritualen wie Taufe und Möglichkeiten, sich als junge Familie in der Kirche beheimatet zu fühlen. Leitung: J. Misterek, Pfarrer

### U724K9 Veränderte Kindheit (U6)

Mo., den 12.07.21

Das Zusammenleben von Eltern und Kindern wird beeinflusst durch die Gesellschaft. Die Gesellschaft hat sich gewandelt, somit kommt es auch zu einer veränderten Kindheit. Stehen Kindergartenkinder schon unter Terminstress? Wie kann ich mein Kind fördern? Sollte ich mein Kind zu einem Sprachkurs anmelden, damit es später in der Schule besser zurecht kommt? Eltern stehen vor immer neuen Herausforderungen in unserer leistungsorientierten Zeit. Leitung: H. Kroeger-Koch, Koordinatorin der EFB Wetterau, Kindheits-Pädagogin

