

## Elternkurs "Starke Eltern - Starke Kinder" ®

Erziehen, gute Eltern sein und den täglichen Herausforderungen im Alltag mit Kindern zu begegnen ist eine schwierige Aufgabe, bei der viele Eltern sich manchmal hilflos und allein gelassen fühlen.

Die Idee in unserer Beratungsstelle einen Kurs anzubieten in dem Eltern Austausch, Informationen, Ermutigung und Unterstützung rund um das Thema Erziehung erfahren, besteht schon seit 2 Jahren.

Durch die Kürzungen der Landesregierung war jedoch an ein solches Angebot zunächst nicht zu denken. Umso mehr freut es mich, dass seit Februar 2006 der Kurs "**Starke Eltern - starke Kinder**"®(in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund), endlich auch in unseren Räumen stattfindet.

Durch eine Mischung aus Theorie, Übungen und Rollenspielen sowie über einen intensiven Austausch können die Eltern zunehmend mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit ihren Kindern. Entwickeln.

Folgende Themenbereiche werden an den 8 Abenden bearbeitet:

- Was bedeutet es "gute Eltern" zu sein?
- Welche Wertvorstellungen und Erziehungsziele habe ich?
- Wie gehe ich selbst mit meinen Bedürfnissen und Problemen um?
- Wie kann ich mein Kind in seiner Entwicklung unterstützen?
- Wie kann ich meinem Kind helfen, wenn es Probleme hat?
- Wie lösen wir Konflikte in unserer Familie

Die Abende finden in einer entspannten und humorvollen Atmosphäre statt und stehen jeweils unter einem Motto. Die Inhalte dieser Themen wie z.B. "**Vorbild wirkt besser als Worte**", werden kurz theoretisch vorgestellt und diskutiert. Kleine Arbeitsgruppen, Rollenspiele oder Übungen schließen sich je nach Bedarf an.

Zur Vertiefung, besonders um eine weitere Selbstreflexion anzuregen, werden den Eltern Übungsblätter mitgegeben, die dann beim nächsten Treffen diskutiert werden können.

Sowohl das Stöbern und Sortieren im eigenen Fundus aus guten

und schlechten Erfahrungen der eigenen Kindheit, sowie das Diskutieren der bestehenden Wertvorstellungen und Erziehungsziele führen zu einem mehr an Sicherheit und Klarheit auf der Elternebene.

Dazu tragen auch die Übungen und Rollenspiele zum Training konkreter Kommunikationstechniken bei, wie etwa das Geben und Empfangen von Feedback und das einfühlsame und aktive Zuhören.

Probleme und Konflikte gehören zum Leben dazu. Deshalb können spezielle Fragetechniken das Kind beim Entwirren und Sortieren eines Problems soweit unterstützen, dass es lernt, selbst Lösungen zu entwickeln; - ganz nach dem Motto: **“Probleme kannst Du nicht für andere lösen - nur für Dich selbst!”**

Der Elternkurs macht mir viel Spaß und ich hoffe, dass wir im Herbst erneut einen weiteren Durchlauf starten können. Bis dahin halte ich mich an das letzte Motto: **“Wenn Du es eilig hast - mach einen Umweg!”**