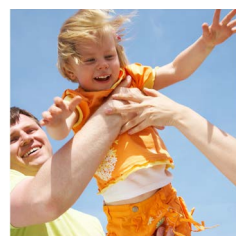




ABENTEUER FAMILIE

FAMILIE – EINE LEBENSAUFGABE



Freude genervt getragen hilflos beschwingt besorgt dankbar Wut entspannt
Angst stark Kontrolle **Sicherheit** rastlos hässig Liebe verärgert selbstbewusst
 verletzt Vertrauen müde glücklich sein leer lustvoll durstig Freude genervt dank-
 bar Wissen **entspannt** Wut Angst Stärke **enttäuscht** Sicherheit **rastlos**
Liebe verärgert selbstbewusst **verletzt** Vertrauen müde glücklich sein über-
 lastet lustvoll **gelassen** genervt getragen verloren dankbar hilflos beschwingt
 besorgt entspannt Ärger Wut Glück Angst stark **enttäuscht** Sicherheit Liebe **ver-**
ärgert selbstbewusst **verletzt**
 müde Freude glücklich sein **VERTRAUEN**

*Hab Vertrauen in dein Kind und es wird
 Vertrauen in sich selbst haben. Justina Blakeny*

Veränderung im Erziehungsstil

Die Erziehung zu Beginn der 60er Jahre unterschied sich kaum von der autoritären Erziehung der vorangegangenen Jahrzehnte. Kindliche Wünsche und Bedürfnisse wurden dabei nur wenig beachtet.

Der demokratische Erziehungsstil gilt aktuell als der Stil, der sich am positivsten auf das Kind auswirkt. Eltern tragen die Verantwortung, gewähren den Kindern aber Freiheiten und Mitspracherecht, was früher undenkbar erschien.

Heute sind zur Umsetzung von Erziehungskompetenzen die Gefühle und Emotionen als Grundwerte zu betrachten. Kinder geben uns Eltern die Hinweise für das, was sie im Herzen brauchen. Um diesen echten Herzensbedürfnissen nach Zuwendung, Vertrauen und Liebe gerecht zu werden, braucht es eine „Du bist ok – ich bin ok“ – Haltung der Eltern. Nur wenn sich ein Kind 100% angenommen fühlt und geliebt weiss, kann es in unserer freiheitsliebenden und reizbeladenen Gesellschaft Halt finden.

Kooperatives Kind

Kinder sind kooperativ, wenn sie Führung erleben. Mit konsequenter Leitung und liebevoller Präsenz erreichen Erziehende eher weitere Lösungsansätze, als wenn sie laut werden und das Kind als quengelig und mühsam abwerten.



WAS Hilft ?

- Halten Sie Zusagen ein
- Nehmen Sie ihr Kind ernst in seinen Gefühlen und in seinen Bedürfnissen
- Achten Sie auf Körpersprache, Gestik, Mimik
- Handeln Sie authentisch, seien Sie „sich selber“
- Trauen Sie Ihrem Kind Aufgaben zu, das macht es stark

Spiel mit mir! Fokus 0 bis 4 Jahre Wie Spielen die Entwicklung von Kindern fördert

Dienstag 20. August, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Bernadette Ledergerber

Mit der Methode HearthMath® (der Herzintelligenz®) Kinder begleiten

Mittwoch, 28. August, 20.00 – 22.00 Uhr
Einführungskurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Spielend lernen, Fokus 3 bis 8 Jahre

Dienstag, 3. September, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Bernadette Ledergerber

Wut, Frust und Trotz – Umgang mit Emotionen

Dienstag, 3. September, 19.30 – 21.30 Uhr
Uzwil
Referentin: Margrith Lenz

Pubertät – Phase 2

Mittwoch, 4. September, 19.30 – 22.00 Uhr
Vertiefungskurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Bernadette Ledergerber

Wut, Frust und Trotz – Umgang mit Emotionen und Aggressionen kleiner Kinder

Mittwoch, 4. September, 19.00 – 21.00 Uhr
Globi Kinderkrippe, Oberbüren
Referentin: Margrith Lenz

Wege aus der Brüllfalle

Donnerstag, 5. + 12. Sept., 20.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 7. + 14. Nov., 08.45 – 11.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Fit im Kopf mit „Brain Food“ für Kinder

Dienstag 10. September, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Claudia Högger

Wieviel Sexualerziehung braucht mein Kind? Fokus 0–12 Jahre

Mittwoch, 11. September, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Bernadette Ledergerber

Alles unter einen Hut bringen Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Dienstag 17. September, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Familie und Beruf jonglieren Vereinbarkeit und Alltagsmanagement

Mittwoch, 18. September, 19.30 – 21.30 Uhr
Familienzentrum Lichtensteig
Referentin: Margrith Lenz

Pubertät – Eine Phase mit neuen Herausforderungen

Mittwoch, 25. September, 20.00 – 22.00 Uhr
Einführungskurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Bernadette Ledergerber

Springen, klettern und verstecken Bewegung und Autonomie im Kleinkindalter

Mittwoch, 23. Oktober, 19.30 – 21.30 Uhr
St.Gallen
Referentin: Bernadette Ledergerber

Mit der Methode HearthMath® (der Herzintelligenz®) Kinder begleiten

Samstag, 26. Oktober, 9.30 – 16.00 Uhr
Kompaktkurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Spiele, die den Umgang mit Wut erleichtern

Dienstag, 29. Oktober, 20.00 – 22.00 Uhr
Villa Sutter, Münchwilen
Referentin: Bernadette Ledergerber

Mit der Methode HearthMath® (der Herzintelligenz®) Kinder begleiten

Dienstag, 29. Oktober, 20.00 – 22.00 Uhr
Einführungskurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Grenzen setzen – Freiräume geben

Dienstag 5. Nov. 2019, 20.00 – 22.00 Uhr
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Ursula Meienhofer

Mit der Methode Hearth® (der Herzintelligenz®) Kinder begleiten

Dienstag 12. Nov. / 3. + 10. Dez., 19.30 – 22.00 Uhr
3-teiliger Trainingskurs, Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Wut, Frust und Trotz – Umgang mit Emotionen

Dienstag 19. November, 20.00 – 22.00 Uhr
Schulhaus Müselbach
Referentin: Margrith Lenz

Streiten und eifersüchtig sein Geschwisterbeziehungen

Dienstag 26. November, 20.00 – 22.00 Uhr
Schulhaus Müselbach
Referentin; Margrith Lenz

Achtsamkeits- und Gelassenheitstraining

jeweils Dienstagmorgen, 09.15 – 10.30 Uhr
für junge Eltern (Kleingruppen 2–6 Personen)
Lernraum Klick, Wil
Referentin: Margrith Lenz

Kleinkindkurs, Entwicklung fördern Erziehungskompetenzen erweitern, spielen

jeweils Freitags 09.30 – 11.00 Uhr
30. August / 6.+20.+27. September
25. Oktober / 8.+22.+29. November
Kursort noch offen

Referentin: Ursula Meienhofer

Pekip-Kurs 1

jeweils Dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
13.+20.+27. August / 3.+10.+17.+24. September
Hebammenpraxis, Wil

Referentin: Ursula Meienhofer

Pekip-Kurs 2

jeweils Dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
22.+29. Oktober / 5.+12.+19.+26. Nov / 3.+10. Dez.
Hebammenpraxis, Wil

Referentin: Ursula Meienhofer

INTERVIEWS

Zwei Teilnehmende des Kurses „Wege aus der Brüllfalle“ berichten

P.B., Mutter zweier Kinder, ein und drei Jahre

Vertrauen ist für mich die schwierigste Aufgabe. Wo darf oder muss ich mich eingeben oder zurückhalten? Darf mein Kind alleine mit dem Messer schneiden? Wie verhält sich mein Kind in einer Gruppe? Schafft es das allein? Wo soll ich Hilfe geben oder ist die Ermutigung der beste Weg?

Kooperation: Mit Druck geht nichts. Rituale geben mir Unterstützung. Unsere Tochter darf und kann beim Essen selbst steuern, von WAS und WIEVIEL sie mag. Sie soll auf „ihren Bauch hören“ - im Rahmen unserer Familienstruktur. Schwierig kann es für mich werden, wenn die Gesellschaft „Etwas“ verlangt, z.B. „Danke“ sagen. Sobald ich sie lasse, gelingt es ihr freiwillig.

Positive Erlebnisse: Wenn ich emotional neutral bleibe, können meine Tochter und ich gut kooperieren und sie akzeptiert den Sachverhalt. Schwieriger wird es, wenn ich es nicht schaffe, diese Qualität der Ruhe aus organisatorischen Gründen zu gestalten. Ebenso wichtig scheint mir, wie und wo die Botschaften und Anweisungen von mir zum Kind kommen. Ich unterbreche zum Beispiel meine Tätigkeiten und gehe mit dem Kind auf Blickkontakt und Nähe, reisse das Kind nicht aus dem Spiel heraus. Ich bin emotional und physisch präsent.

B.H., Vater dreier Kinder, vier, sechs und neun Jahre

Vertrauen: Die eigene Reflektion durch den Kurs „Brüllfalle“ hat mich wachgerüttelt. Hier muss und will ich noch einiges dazu lernen. Meine erste und beste Erkenntnis: Je mehr ich Vertrauen zu mir habe, desto mehr Vertrauen geben mir meine Jungs zurück. Das Gleiche erlebe ich in meinem Berufsalltag. Diese Kurse mussten mir dieses Bewusstsein bringen.

Kooperation: Das Beste zur Kooperation ist Einfühlsamkeit, Achtsamkeit, die eigene und die Befindlichkeit des Gegenübers, und einen Sinn für einen Weg zum Kooperieren. Den Kindern Zeit lassen, meine Anweisungen, Wünsche, Ziele zu verarbeiten und dann zu handeln. Wissen, wie die Kinder „ticken“. Der beste Tipp: als Erwachsene in der Vorbildrolle ruhig, klar, emotional neutral zu agieren.

Positive Erlebnisse: Als meine Frau und ich uns nach dem Kurs wiederholt austauschten, mussten wir erkennen, dass wir um die gleichen Verhalten und Frustrationen „tanzen“, die wir in unseren Herkunftsfamilien erlebt haben. Nach dem Motto: DAS, was wir kennen, wollen wir nicht, und DAS, was wir wollen, finden wir nicht. Der Kurs „Wege aus der Brüllfalle“ hat uns sehr viel Erkenntnis gebracht, wie Erziehung und Beziehung gelingen kann.

Mein Fazit: Das, was ich von den ändern will, muss bei mir und uns als Eltern beginnen. Wir Eltern sind in der Vorbildrolle.



WIEVIEL SEXUALERZIEHUNG BRAUCHT MEIN KIND?

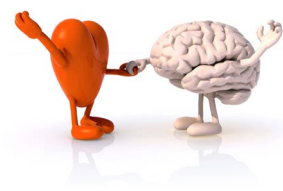
Sexualerziehung ist vor allem Sache der Eltern. Aber wie macht man das?

Sexualität gehört zur persönlichen Entwicklung des Kindes. Kinder haben ein Recht auf Sexualaufklärung. Es ermöglicht ihnen, ihren Körper auf wertschätzende Art zu entdecken und diesen auch zu schützen.

Sexualerziehung beginnt früh. Ein Baby entdeckt schon vor der Geburt seinen Körper und ist, kaum auf der Welt, mit Neugierde dabei, zu erkunden. Ab ca. 3 Jahren stellt es Fragen. Diese sollen beantwortet werden, z.B. unterstützt durch Bilderbücher. Eltern helfen ihrem Kind, wenn sie möglichst selbstverständlich mit dem Wissen über Sexualität umgehen. Die eigene Informationsbeschaffung der Kinder im Internet sowie auf dem Schulhof ist oft nicht das, was Eltern sich an Hinweisen für ihre Sprösslinge wünschen.

Wieviel Sexualerziehung braucht mein Kind?

Sie sind am 11.9.2019 herzlich zum Kurs eingeladen, um im Austausch mit anderen Eltern Sicherheit zu gewinnen, wie Sexualerziehung zu Hause gelingen kann.



ELTERNKRAFT KINDERKRAFT

Wissen, Handeln, Reflektieren, Bewusstwerden sind wichtige Schritte. Gefühle in der Er- und Beziehung sind die neusten Erkenntnisse. In ihnen liegt der Schlüssel zur erfolgreichen Er- und Beziehungsarbeit für Sie und Ihre Familienmitglieder. Elternkraft begleitet Sie mit den Werkzeugen des mentalen (gedanklichen) Bewusstseins. Achtsamkeit, Beziehungskommunikation, Rituale und Spiele sowie die HeartMath® Methode führen zu Ihren eigenen Ressourcen und neuem Bewusstsein.

Ein starker, erfolgreicher Weg, der die Familienbeziehungen in die eigene Kraft und Zufriedenheit begleitet.

Vereinsmitglied, Gönner oder Sponsor werden

Der Verein MUBE stärkt Eltern und Erziehende in den täglichen Herausforderungen des Berufes ELTERN. Durch eine aktive Sensibilisierung in der Gesellschaft wird diese Haltung verankert. MUBE nimmt die Anliegen der Eltern aus der Beziehungs- und Erziehungsarbeit wahr und entwickelt daraus Lösungen in Form von vielfältigen Angeboten in der Elternarbeit.

Detaillierte Informationen zu unseren Mitgliedschaften finden Sie unter: www.berufeltern.ch/vereinsmitgliedschaften



Andrea Klaus
9249 Algetshausen
071 951 33 33
www.haar-lay.ch

- Damen, Herren, Kinder
- Modisch tragbare Frisuren
- Gala- und Hochzeitsfrisuren
- Colorationen, Formwellen
- Great Lengths – professionelle Haarverlängerungen



- ✓ Tragejackenvermietung
- ✓ Trageberatung
- ✓ Shop

Tragen gibt dem Kind Geborgenheit und Sicherheit, um in seinem Tempo die Welt zu entdecken...

www.federleicht-tragen.ch
info@federleicht-tragen.ch

ELTERNKRAFT KINDERKRAFT



Kurse | Coaching | Beratung | Workshops
für Eltern, Kinder, Schüler, Institutionen

Margrith Lenz, 9500 Wil, Telefon 076 411 78 18
www.herzfitness.ch, www.berufeltern.ch

Wir bedanken uns herzlich bei unseren weiteren Gönnern und Sponsoren!