

## Elternkurse – Pubertät: Das Selbstwertgefühl stärken

Die Abende sind einzeln besuchbar, es ist jedoch empfehlenswert, möglichst viele Abende zu besuchen. Für Eltern, Grosseltern und Fachpersonen von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren. Nach dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

Montag, 14. September 2020, 19.30 – 21.30 h

Umgang mit dem Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

In vielen Familien birgt der Umgang mit dem Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen ein grosses Konfliktpotenzial. Viele Eltern versuchen den Umgang mit Medien auf ein gesundes Mass zu reduzieren, was eine gute Idee ist. Die Konflikte die dabei entstehen, überfordern jedoch häufig die ganze Familie. Anhand der Erziehungshaltung von Jesper Juul versuche ich euch aufzuzeigen, warum Medien einen so starken Einfluss haben können auf unsere Kinder und Jugendlichen, und welche Möglichkeiten es gibt im Umgang mit Medien.

Es geht an diesem Abend sowohl um Kinder ab 2 Jahren sowie auch um Jugendliche, also um das Alter 2 bis 18 Jahre

Montag 19. Oktober 2020, 19.30 – 21.30 h

Pubertät: Aggressionen in der Familie

Warum sind Aggressionen wichtig für unsere Kinder und Jugendlichen? Wie können wir damit umgehen, und wie können wir sie unterstützen, wenn sie ausser sich sind und aggressiv sind?

Streit zwischen Geschwistern: Wie können wir uns verhalten, wenn Kinder und Jugendliche streiten?

**Montag, 16. November 2020, 19.30 – 21.30 h**

**Pubertät: Das Selbstwertgefühl stärken**

Wie können wir grössere Kinder und Jugendliche unterstützen darin, dass sie ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln können? Was schadet dem Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen? Wie können sie lernen, sich selber zu sein, und sich abzugrenzen im Umgang mit Gleichaltrigen?

### **Kosten**

CHF 40.- pro Person, 60.- pro Paar.

### **Kursort**

Kursraum der Wohnschule Stiftung Mosaik, Delsbergerallee 53 (an der Kreuzung Dornacherstr./Delsbergerallee), Heiliggeistkirche Tram 15 + 16, Bus 36 Mönchsbergerstr. oder Falkensteinerstr.

### **Leitung**

[Regula Schneeбели](#), familylab Seminarleiterin, Paar-und Familienberatung

### **Anmeldung & Kontakt**

[rschneeбели@familylab.ch](mailto:rschneeбели@familylab.ch), Tel. 061 731 25 73, [www.regula-schneeбели.ch](http://www.regula-schneeбели.ch)