

Caroline Märki

Meine Vorträge sind interaktiv und dauern 90 Min.

Honorar: CHF 950.- pauschal

Kontakt: 078 788 38 79, cmaerki@familylab.ch

cmberatung.ch

Eidg. Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA

Eidg. dipl. psychosoziale Familienberaterin SGfB

Gründerin familylab.ch

Mutter von drei erwachsenen Kindern





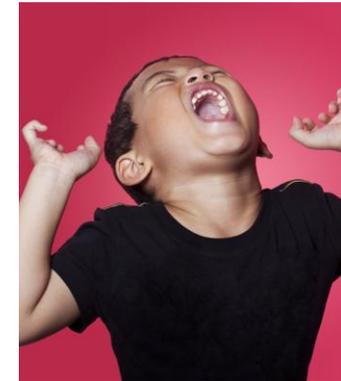
Kinder brauchen
unperfekte Eltern

family/lab.ch



Das Selbstwertgefühl
von Kindern stärken

family/lab.ch



Aggression
Umgang mit einem
wichtigen Gefühl

family/lab.ch



Meine Grenzen
deine Grenzen

family/lab.ch



Pubertät ist eine
Tatsache keine
Krankheit

family/lab.ch



Verantwortung
übernehmen
Verantwortung
abgeben

family/lab.ch



Kinder brauchen
unperfekte Eltern

family/lab.ch



„Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was sie sagen.“

Jesper Juul

Kinder brauchen unperfekte Eltern

Ein Vortrag für Eltern und Interessierte mit Kindern zwischen 2 – 14 Jahren.

Eltern haben ein Recht Fehler machen zu dürfen. Diese Fehler schaden den Kindern nicht, solange die Eltern die Verantwortung dafür übernehmen. Was heisst es für die Beziehung zum Kind die Verantwortung zu tragen? Eine Orientierung für Eltern, um ihrer Führungsrolle im Familienalltag gerechter zu werden.

Kinder brauchen Führung durch Erwachsene. Doch wie kann das aussehen? Heute sind die Eltern auf sich allein gestellt, denn das allgemeingültige Wertesystem fehlt. Diese Freiheit, es machen zu können, wie jeder will, bedingt von den Eltern, dass sie wissen, was sie wollen und was sie nicht wollen. Wie gelingt es Eltern zu führen, ohne dabei die Grenzen des Kindes zu verletzen und ohne, dass sie ihre eigenen Grenzen aufgeben müssen?

Inhalt

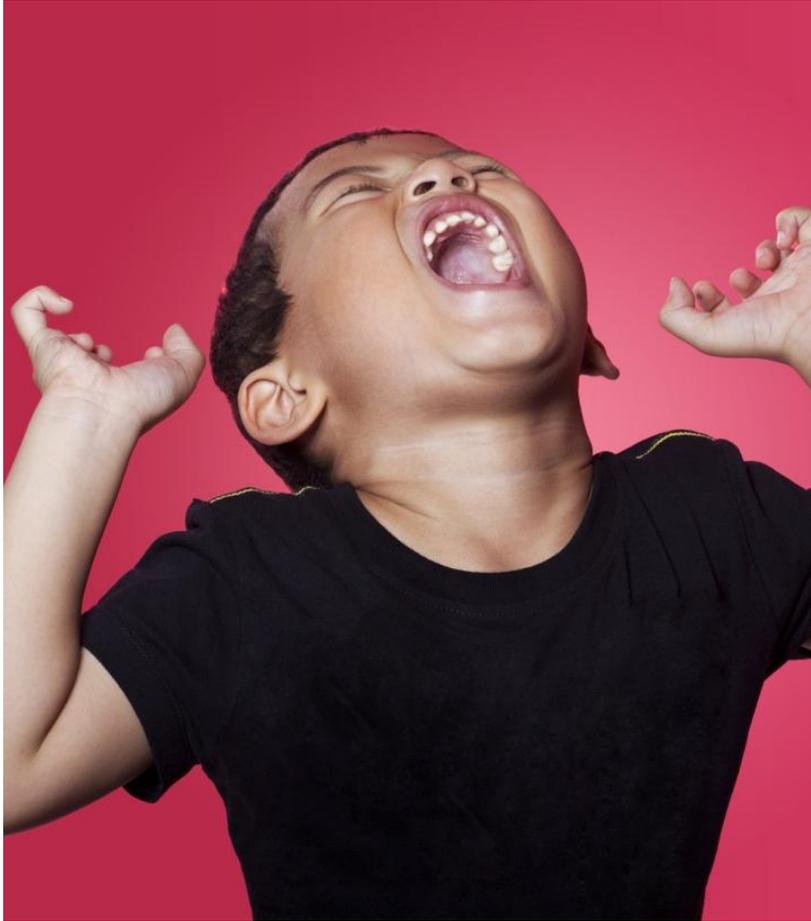
Die vier Werte nach Jesper Juul als Orientierung für mehr gelingende Beziehung:

Authentizität, Gleichwürdigkeit, Integrität und pers. Verantwortung.



Aggression,
Umgang mit einem
wichtigen Gefühl

family/lab.ch



„Aggressivität braucht wie andere Grundgefühle eine Kindheit lang, bis man sie konstruktiv verwenden kann.“

Jesper Juul

Aggression - Umgang mit einem wichtigen Gefühl

Ein Vortrag für Eltern und Interessierte mit Kindern zwischen 2 – 12 Jahren.

Aggression wird in unseren Familien, aber auch in unseren pädagogischen Einrichtungen zunehmend mehr tabuisiert. Aggressiv zu sein ist nicht erlaubt. Gleichzeitig machen wir uns immer mehr Sorgen um Kinder mit "Wutanfällen" und "aggressiven Ausbrüchen". Ein gesundes Kind muss seiner Aggression Ausdruck geben, um weiterzukommen. Wie wichtig es ist, dieses Grundgefühl zuzulassen und wie Erwachsene mit Aggression konkret umgehen können, ist Inhalt meines Vortrages.

Inhalt

- Wo kommen die aggressiven Emotionen her und welche Funktionen erfüllen sie im Zusammenspiel mit anderen?
- Aggression verstehen.
- Wie können die Erwachsenen der Aggression ihrer Kinder begegnen?
- Zusammenhang Aggression und Gewalt.



Meine Grenzen
deine Grenzen

family/lab.ch



„Kinder suchen keine Grenzen
sie wollen Kontakt.“

Jesper Juul

Meine Grenzen - deine Grenzen

Hier bin ich, wer bist du?

Ein Vortrag für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 14 Jahren.

Was familylab unter Führung versteht und fälschlicherweise oft in das Kapitel Grenzen fällt, sind die persönlichen alltäglichen Entscheide, die Eltern und Fachpersonen auf die Wünsche der Kinder mit einem «Ja oder Nein» antworten müssen. Im Vortrag geht es einerseits um den Unterschied von Grenzen, die ein Kind mitbekommt, um in einer Gemeinschaft zu recht zu kommen und andererseits um persönliche Grenzen, die für die Beziehungsqualität von grosser Bedeutung sind. Die Voraussetzung, die jeder Mensch braucht, um zu der notwendigen Disziplin „ja“ zu sagen, besteht darin, dass wir uns respektvoll und gleichwürdig behandelt fühlen.

Inhalt

- Was sind persönliche Grenzen und was generelle Grenzen?
- Strafen, Regeln und Belohnung versus Beziehung
- Persönliche Sprache
- Integrität
- Persönliche Verantwortung



Das Selbstwertgefühl
von Kindern stärken

family/lab.ch



«Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der wirksamste Abwehrmechanismus gegen Schikanen, Mobbing, körperliche Gewalt und persönliche Kritik.»

Jesper Juul

Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken

Ein Vortrag für Eltern und Interessierte mit Kindern zwischen 2 – 14 Jahren.

Das Selbstwertgefühl entscheidet sehr über die Qualität unseres Lebens. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist das Fundament für das Lernen und hilft Schwierigkeiten im Alltag besser zu meistern. Hilfreich für die Stärkung des Selbstwertgefühls sind Familienwerte, Anerkennung und Vertrauen. Was steckt hinter diesen Begriffen und wie können sie im Familien- und Schulalltag gelebt werden? Dies ist Teil meines Vortrages.

Inhalt

- Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl
- Integrität
- Anerkennung/ Lob
- Gleichwürdigkeit
- Verantwortung



Verantwortung
übernehmen

-

Verantwortung
abgeben

family/lab.ch



„Dem Kind Verantwortung zu übergeben
ist keine Methode und kein Trick. Die
Übergabe muss ernsthaft, real und
freundlich sein.“

Jesper Juul

Verantwortung übernehmen-Verantwortung abgeben

Wer trägt sie und wofür?

Ein Vortrag für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 14 Jahren.

Verantwortung ist ein zentraler Begriff, wenn Eltern und Pädagogen über Kindererziehung sprechen. Wer hat wo die Verantwortung? Traditionell hat sich die Erziehung in den letzten Jahrzehnten nur der sozialen Verantwortung gewidmet. Erst in den letzten Jahren ist die Wichtigkeit der persönlichen Verantwortung (Eigenverantwortung) aufgekommen. Dadurch, dass die Individualität von Familien oder einzelnen Personen „legalisiert“ worden ist kann es jeder so machen wie er will. Diese Freiheit bedingt, dass wir wissen, was wir wollen und dafür die Verantwortung übernehmen müssen. Wie sieht das im Alltag aus und wie können die Erwachsenen (Mutter, Vater, Lehrperson) verantwortlich handeln?

Inhalt

- Was ist der Unterscheid zwischen persönlicher und sozialer Verantwortung?
- Wer trägt in der Familie/im Klassenzimmer für was die Verantwortung?
- In welchen Bereichen können Kinder Verantwortung übernehmen?
- Wann muten wir den Kindern zu viel zu?



Pubertät ist eine
Tatsache keine
Krankheit

family/lab.ch



„Wir müssen lernen auszudrücken, wer wir sind und wofür wir stehen, statt unseren Kindern vermitteln zu wollen, wie sie sein sollten.“

Jesper Juul

Pubertät ist eine Tatsache keine Krankheit

Gelingende Gespräche im Familienalltag

Ein Vortrag für Eltern mit Kindern in der Pubertät

Im täglichen Familienleben gibt es immer wieder herausfordernde Situationen, welche von den Eltern sehr viel Verständnis und Klarheit fordern. «Was will ich, wie will ich es und was ist gut für mein Kind?», sind Fragen, die viele Eltern sich stellen. Welche Werte sind es, die aus den Kindern eigenständige, kritische Persönlichkeiten werden lassen? Kinder, die Verantwortung für sich und andere übernehmen können, die Grenzen kennen und die anderer respektieren?

Dieses Referat richtet sich an Eltern, die sich mit ihrer Aufgabe als Mutter und Vater auseinandersetzen wollen und ihre heranwachsenden Kinder in dieser turbulenten Lebensphase authentisch und kompetent begleiten wollen.

Inhalt

- Grundlagen zum Dialog und die Wichtigkeit der persönlichen Sprache.
- Wo können Eltern Verantwortung abgeben und wo nicht?
- Jugendliche suchen keine Grenzen, sie wollen Kontakt.
- Ein gesundes Selbstwertgefühl als wichtiger Schutz in dieser komplexen Welt.