

## Sieben Basics wirksamer Eltern

### Bejahe deine Zuständigkeit als Mutter/Vater

Hier geht es um Ihre Herzensentscheidung zur Elternschaft für Ihr Kind. Gerade dann, wenn Kinder Ihre Kräfte und Nerven schwer belasten, erscheint diese Entscheidung manchmal ganz schön schwer. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie sich als Eltern diese Zuständigkeit immer wieder bewusst machen.



### Fördere positive Beziehungen in der Familie

Fördern Sie die positive Beziehung zu Ihrem Kind, aber auch in Ihrer Eltern- und Partnerschaft. So werden Sie ein starkes Team, das die Herausforderungen einer Familie meistern wird.

Positive Beziehungen entstehen durch die alltäglichen Begegnungen (z.B. bei Mahlzeiten, Begrüßungen, Verabschiedungen, etc.) und weniger durch seltene dafür lang andauernde Beziehungszeiten (z.B. Freizeitpark, Kino, Schwimmbad).

### Fördere Verbindlichkeit und sei konsequent

Ihr Kind lernt die Verantwortung für sein eigenes Verhalten zu übernehmen, wenn es klare Regeln des Umgangs oder des Verhaltens kennt und diese Regeln Konsequenzen haben. Kinder werden sich sicherer fühlen und damit auch weniger verhaltensauffällig sein, wenn Eltern eindeutig in Anweisungen, Regeln und Konsequenzen sind.

### Lebe deinen Glauben/Deine Wertvorstellungen

Stellen Sie sich den ernsthaften Lebensfragen Ihres Kindes. Sprechen Sie mit ihm darüber. Lassen Sie Ihr Kind teilhaben an den Formen Ihres praktizierten Glaubens und sagen Sie, warum Sie dies tun. Damit bieten Sie Ihrem Kind eine Chance, diese Werte und Einstellungen bewusst aufzunehmen oder zu hinterfragen, eigene Wertvorstellungen zu entwickeln oder die elterlichen Wertvorstellungen zu akzeptieren.

### Achte auf dich selbst

Trotz Familie, Eltern- und Partnerschaft dürfen Sie sich selbst nicht übersehen. Zwar fordern uns die Aufgaben in der Familie bis an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, jedoch hat die Familie nichts mehr von Ihnen, wenn Sie dauerhaft über Ihre Kräfte leben. Deshalb achten Sie auf eigene Bedürfnisse nach Zeit, Erholung, Rückzug, Geselligkeit, Kontakt zu Freunden etc.



### Sorge für eine sichere Bewältigung des Alltags

Wo ist Ihr Kind und was macht Ihr Kind? Bewahren Sie den Überblick, auch wenn Sie als Eltern nicht immer bei Ihrem Kind sein können. Daher ist es wichtig, dass Sie für eine sichere Umgebung Ihrer Kinder sorgen. Insbesondere kleine Kinder brauchen eine sichere Umgebung zum Spielen. Also machen Sie Ihre Wohnung, Ihren Garten oder Ihr Haus zu einem Ort, an dem Ihr Kind Möglichkeiten hat, auf Entdeckungsreise zu gehen, ohne ständig von den Eltern zu hören „pass auf“, „lass das“, „das ist zu gefährlich“. Auch Sie als Eltern haben damit wesentlich mehr Ruhe.

### Bleibe realistisch

Sich für die Erziehung Ziele zu setzen, sowohl für das elterliche Verhalten, als auch für das Kind, ist okay. Beachten Sie jedoch, weder an sich selbst noch an Ihr Kind zu hohe Erwartungen zu stellen. Gehen Sie von sich aus stets den nächsten kleinsten Schritt, der für Sie selbst schon ein Erfolg ist. Die perfekten Eltern gibt es nicht.

### Weitere Informationen:

[www.pep4kids.com](http://www.pep4kids.com)

Mary Jakob  
Schützenweg 25  
9470 Buchs  
Tel: 081 756 70 10



# PEP4Kids

Positives  
Erziehungs-Programm

Kids (2-12 Jahre)

Elterncoaching



## Oberstufenzentrum Flös

Heldaustrasse 48  
9470 Buchs  
Schulzimmer Nr. 405

## Infoabend für Interessierte:

Mo 06.09.2010 um 20.00 Uhr

**E**ltern wollen das Beste für ihre Kinder und sind doch zunehmend verunsichert. Wir sind davon überzeugt, dass die Familie die Keimzelle der Gesellschaft ist, und jedem von uns ist klar, dass Elternschaft eine enorme Herausforderung ist.

Aber wie viele Grenzen, wie viel Freiraum braucht ein Kind? Wie kann ich die Entwicklungsenergie des Kindes durch Förderung der Selbständigkeit unterstützen? Wie viel Bindungserfahrung ist okay? Wie kann ich meinen Glauben und Werte, die mir wichtig sind, meinen Kindern so vorleben, dass sie ihre persönlichen Glaubens und Werthaltungen finden?

Für viele Fragen gibt es Erziehungsratgeber mit guten Tipps und Hinweisen. Aber was nützt das alles, wenn mich morgen mein Kind wieder zur Weisglut bringt? Was geschieht, wenn es seinen Willen mit Macht durchsetzt und ich trotz intensiver Einrede „sei konsequent!“ wieder um des lieben Friedens willen nachgebe? Dann brauchen wir jemanden, der uns hilft, Erziehungsziele im Alltag zu erreichen. Elternratgeber gibt es wirklich genug. Was fehlt, sind gute Eltern-Begleiter, die sich zur Aufgabe machen, Eltern in ihrem Erziehungsalltag aktiv zu fördern.



PEP4Kids ist ein Positives Erziehungs-Programm für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Jahren. Es unterstützt Eltern aktiv, um Erziehungsziele zu erreichen.



Das Programm beruht auf Prinzipien und Methoden, die sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen als wirkungsvoll erwiesen haben (z.B. Triple P, THOP, Starke Eltern – starke Kinder). Ziel von PEP4Kids ist es, Eltern Anregungen zu geben, die ihnen helfen können, eine positive vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen, positive Werte für das Leben zu vermitteln und die Kinder bei ihrer Entwicklung zu fördern und zu unterstützen. PEP4Kids gibt Eltern hierzu konkrete Hinweise. Es zeigt, wie elterliches Verhalten die Selbständigkeit von Kindern fördert, wie Verbindlichkeiten eingeübt werden und wie Eltern mit Problemverhalten umgehen können. Eltern erhalten von PEP-Trainern über 8 Wochen eine aktive Begleitung in der Umsetzung von Strategien in den Erziehungsalltag.

- In einem Einführungsvortrag wird PEP4Kids vorgestellt.
- Interessierte Eltern können dann an vier Gruppensitzungen à 120 Minuten teilnehmen, in denen die Strategien von PEP4Kids erarbeitet und eingeübt werden.
- Nach den vier Gruppensitzungen erhalten Eltern über vier Wochen hinweg ein TelefonCoaching (15minütiges Telefonat pro Woche) als individuelle Hilfe zur Umsetzung ihrer Erziehungsziele in den Familienalltag.



# PEP4Kids-Kurse

Die weiteren Kursdaten:

18.10.2010  
25.10.2010  
08.11.2010 (1.11. Feiertag)  
15.11.2010  
Jeweils von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: CHF 150.-\*

\*pro Familie (max. 2 Teilnehmer pro Familie)  
inkl. 4 Telefon-Coaching, Kursunterlagen und Seminarbuch

Anmeldung: Mary Jakob  
Schützenweg 25  
9470 Buchs  
Tel: 081 756 70 10  
mail: info.mary@sunrise.ch

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Strasse, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel

\_\_\_\_\_  
eMail