

Jch schau' auf dich – wer schaut auf mich?

Wie es gelingen kann die Bedürfnisse der eigenen Kinder zu achten, sich selbst dabei jedoch nicht außer Acht zu lassen.



Nina Kretschi, MA
Sozialpädagogin, SAFE-Mentorin,
Kinderbeteiligungsworkshops in Gemeinden
umgesetzt, Kindergartenbegleiterin im Programm
„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“
(Styria vitalis)

Kontaktdaten:

Tel: 0316/822094-56

E-mail: nina.kretschi@styriavitalis.at



gesunder
KINDER
GARTEN



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Um eine sichere Bindung aufzubauen ist es wichtig die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Als Mama und Papa haben wir einen wesentlichen Einfluss auf die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung unserer Kinder. Diese Verantwortung kann auch eine Last mit sich bringen. Der Familienalltag ist nicht immer einfach oder ruhig. Es geht oft chaotisch und turbulent zu und als Eltern stehen wir immer wieder vor Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Gemeinsam wollen wir uns darüber austauschen, wie es gelingen kann, sich vom Perfektionismus als Eltern zu lösen und sich zuzugestehen, manchmal müde und ausgelaugt zu sein.

Wir wollen uns ansehen, wie es gelingen kann:

- Feinfühlig und angemessen auf die Signale der Kinder zu reagieren.
- Die eigenen Bedürfnisse als Mama und Papa wahrzunehmen und zu befriedigen.
- Auszeiten in den Familienalltag einzubauen (zum Beispiel: Körperübungen, „Verabredungen mit sich selbst“ ...).
- Sich selbst zu stärken, um für stürmische Zeiten gewappnet zu sein.
- Mit Emotionen umzugehen, auch wenn diese nicht immer positiv sind.

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Eltern

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1,5-stündiger Vortrag mit praktischen Tipps für den Alltag und der Möglichkeit sich auszutauschen.

