

# „Let’s talk about the kids“

## Workshoptag 1: Fürsorgliche Erziehung

Uhrzeit	Bezeichnung	Dauer	Material	Anleitung	Übungsziel
9:30	<p><b>Begrüßung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich freue mich, dass Sie heute hier sind, um 5 Workshopeinheiten des Elternworkshops zum Thema Kindererziehung, Entwicklung, Spielen Lernen und Entspannung zu beginnen. Der Workshop wird interaktiv und gemeinschaftlich sein. Wir möchten Sie ermutigen Ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu teilen, damit wir voneinander lernen können.</li> <li>• Vorstellung der Workshopleiterinnen: Persönlicher Hintergrund (Diakonie, Vorstellung Emoji Projekt (Kindergruppe))</li> <li>• Workshopthema Tag 1:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wir wollen uns kennen lernen und unsere Hoffnungen und Erwartungen an diesen Elternworkshop teilen.</li> <li>– Wir werden uns auf Regeln für diesen Workshop einigen</li> <li>– und anfangen über Erziehung nachzudenken/auszutauschen;</li> <li>– auch darüber, warum es wichtig ist, alle Kinder auf eine liebevolle und fördernde Art und Weise großzuziehen.</li> </ul> </li> <li>• Workshopteilnahme ist freiwillig – keiner ist verpflichtet Fragen zu beantworten. Elternworkshop als Ort, an dem Eltern sich frei ausdrücken können, alles Gesagte vertraulich behandelt wird.</li> </ul>	10min	Namensschilder: Kreppband, permanenter Edding Anwesenheitsliste Liste Stammdaten ergänzen lassen		Einleitende Worte zum Inhalt der neuen Workshopeinheit: Begrüßung und Kennenlernen
9:40	<p><b>Kennenlern-Aktivität:</b>  <b>Decke oder Schwungtuch mit Lichtern und Fotos:</b> Wie geht es mir heute? Was beschäftigt mich?  <b>Balljonglage</b> zum Namen lernen  <b>Vorstellrunde</b> mithilfe von Magnetwand: Metaplankarten            Name, Alter, Heimatort, aktueller Ort, Kinder+Name+Alter, Hobby/ Was machen Sie gerne, wenn Sie nicht arbeiten und Ihre Kinder nicht da sind? / Interessen/Beruf/ Lieblingsessen ...</p>	20min	Decke, Lichter, Fotos Bälle (2-3) Weltkarte + Magnete, Magnetwand (oder Flipchart)		Eröffnungsaktivität Aktivität, um die Workshopeinheit zu beginnen; Begrüßung und Kennenlernen/Aktivität
10:00	<p><b>Erwartungen (Eltern fragen)</b> →auf Flipchart sammeln!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warum Sie hier sind?</li> <li>- Welche Dinge möchten Sie lernen? Worüber möchten Sie sich austauschen?</li> <li>- Welche Eigenschaften wünschen Sie sich als Eltern?</li> <li>- Wünsche/Hoffnungen für Kinder (z.B. Kontakte in der Schule, Sprache lernen)</li> <li>- Ängste &amp; Bedenken in Hinblick auf den Eltern-Workshop</li> </ul> <p>Eltern Sorgen nehmen – hier sicherer Ort – Erfahrungsaustausch mit anderen TN fördern – von anderen TN lernen.</p> <p><b>Mögliche Fragen:</b> Wenn in Ihrer Familie die Großeltern die Kinder erziehen, wie machen die Großeltern das, was ist wichtig? Wie würden Sie es machen, wenn Sie Großeltern sind? Wie haben Ihre Großeltern gelernt zu erziehen?</p>	10min	Flipchartpapier		Hoffnung und Ziele (Workshop)

10:10	<p><b>Übersicht über die Workshopeinheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Workshop besteht aus 5 Workshopeinheiten – die aufeinander aufbauen.</li> <li>• Bescheid geben, falls jemand an einem bestimmten Tag nicht dabei sein kann.</li> <li>• Jede Einheit dauert 1,5h (9.30-11 Uhr), 5 Min. Pause nach etwa 45 Min., danach Elterncafé (11-12 Uhr), Kinderbetreuung</li> <li>• Elterncafé vorstellen: Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee/Tee, Kuchen → Einladung zum Mitbringen von Speisen (Spiele, Musik, Aktivitäten etc.), mit Kindern</li> <li>• In der letzten Einheit bekommen diejenigen ein Zertifikat, die regelmäßig teilgenommen haben.</li> <li>• Eltern ermutigen, sich über das Workshoptreffen hinaus zu unterstützen, Ideen und Gefühle zu teilen, sich gegenseitig zu motivieren neue Erziehungstechniken auszuprobieren und auch zu üben, andere Eltern über Inhalte zu informieren.</li> <li>• <b>Workshopübersicht/</b> -kalender verteilen <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurz Inhalte zu jedem Workshoptag – Eltern erklären worum es darin geht</li> <li>– WhatsApp-Gruppe gründen: Infos austauschen, Fragen stellen, um Unterstützung bitten, in Kontakt bleiben</li> </ul> </li> </ul> <p>Fragen? Hinweis Fragebogen/Evaluation nach Ende des Workshoptages</p>	5min	Handout Übersicht über den Workshop (Inhalte + Termine)		Präsentation der Inhalte
10:15	<p><b>Gruppenvereinbarungen</b> → auf Flipchart sammeln!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbarungen sind notwendig, damit sich alle in Gruppe wohlfühlen</li> <li>• Welche Vereinbarungen machen für Eltern Sinn?</li> <li>• <b>Beispiele:</b> Pünktlichkeit, Anwesenheit, gegenseitiger Respekt (hinsichtlich unterschiedlicher Erfahrungen, Fähigkeiten, Hintergründe und Ansichten), gegenseitiges Ausreden lassen und Zuhören, sachlich beim Thema bleiben, respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und Räumlichkeit, ausreichend Fragen stellen (keine dummen Fragen)</li> </ul> <p>Kompetenzen, Inhalte und Infos aus dem Workshop können gerne mit anderen Personen geteilt werden, jedoch niemals persönliche Erfahrungen anderer Teilnehmerinnen/Namen oder andere persönliche Daten.</p>	10min	Flipchart		
10:20	<b>PAUSE</b>	5min			
10:25	<p><b>Was ist fürsorgliche Erziehung?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bild spielender Kinder zeigen: Was sehen Sie? Wie fühlen sich Kinder/Eltern?</li> <li>• <b>Austausch:</b> Was verstehen Sie unter fürsorglicher Erziehung? Was tun Sie, damit sich Kinder gesund und glücklich entwickeln können? Wie erziehen Sie Ihre Kinder auf liebevolle Art und Weise und warum ist das so wichtig? → Ist vorhersehbar, fördernd, liebevoll und wertschätzend und kann zu glücklicheren Beziehungen zwischen Kindern und Eltern führen → auf Flipchart sammeln!</li> </ul> <p>Beispiele (3 Bereiche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Fördernd:</b> Grundbedürfnisse stillen, gesundes Wachstum und Entwicklung fördern (körperliche und kognitive Fähigkeiten)</li> </ul>	20min	<p>Bilder im Großformat: Eltern, die mit Kindern spielen</p> <p>Handout „Pyramide der Einflussnahme“ + „Entwicklungsfördernde</p>		Inhaltlicher Einstieg Thema Tag 1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Liebevoll &amp; wertschätzend:</b> Zeit mit den Kindern verbringen, Kinder loben und lieben, Liebe und Zuneigung zeigen, einfühlsame Kommunikation, auf Bedürfnisse eingehen, keine Gewalt anwenden (in DE Konsequenzen)</li> <li>3. <b>Vorhersehbar:</b> Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird, für klare Regeln sorgen und einen Alltag zu Hause sorgen, um das Gefühl von Transparenz, Kontrolle und Sicherheit zu stärken → jeweils <b>Beispiele</b> finden (z.B. mit Kindern sprechen, zuhören, umarmen, kuscheln, Möglichkeiten geben neue Dinge kennenzulernen oder neue Fähigkeiten zu entwickeln, sicherstellen dass Kinder sauber, gesund und gut ernährt sind, ein gutes Vorbild für Kinder sein)</li> </ul> <p><b>Pyramide:</b> vereinfacht dargestellt, worauf es bei Erziehung ankommt (1. Vorbild, 2. Art der Beziehung 3. Ratschläge)</p>		Erziehende“ – Starke Eltern - Starke Kinder		
10:45	<p>In jeder Workshopeinheit gibt es <b>Hausaufgaben</b> (Notieren auf Workshopübersicht) → ganz einfache HA: mit den Kindern viel Zeit zu verbringen und diese Zeit zu genießen. Reden Sie mit Ihren Kindern und hören Sie zu. Sagen Sie ihnen, dass Sie sie lieben. <b>Extra:</b> Fotos der Kinder über die Zeit/aktuell &amp; zu unterschiedlichem Alter– möglicherweise mit Aktivitäten (spielen, malen, schwimmen, hüpfen, ...)</p>	5min	Säckchen Steinchen (für jeden guten Moment mit Kindern)		Hausaufgabe für nächste Woche
10:50	<p><b>Feedback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o was hat Ihnen am besten gefallen?</li> <li>o Was war hilfreich, was nicht?</li> <li>o Haben Sie noch offene Fragen?</li> <li>o Haben Sie Ideen, wie man die Workshopeinheiten noch verbessern könnte?</li> </ul> <p>- Anmeldeleiste eintragen</p> <p><b>Ausblick</b> nächster Termin: kindgerechtes Spielen und Lernen – Wir werden über die Entwicklungsschritte von Kindern sprechen und darüber, wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder durch Spiele und spielerische Aktivitäten fördern können</p>	5min	Emoji Karten + Steine		Feedback der Teilnehmer*innen
10:55	<p><b>Fallschirmspiel:</b> Ball auf Fallschirm halten Alternative: Spiel „Alle die“</p>	10min	Fallschirm + Ball		Abschluss-Aktivität (sollte bei jeder Einheit die gleiche Aktivität sein => Ritualisierung – Ziel: Verbundenheit und Solidarität der Teilnehmenden)
11:05	<p>Fragen an Workshopleiter*in, Infos zu weiterführenden Unterstützungsangeboten, Info Diakonie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee/Tee, Kuchen → Einladung zum Mitbringen von Speisen (Spiele, Musik, Aktivitäten etc.), mit Kindern?</li> </ul>	60min	Kaffee, Tee, Essen Materialien für Kinder (z.B. Handpuppen, Anti-Stressbälle, Mandalas) Spiele? Singen, Musizieren		Eltern-Café
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht stattgefunden oder abgebrochene Aktivitäten mit Begründung vermerken.</li> <li>• Ggf. Feedback dokumentieren</li> </ul>				Dokumentation der Workshopeinheit

## Workshoptag 2: kindgerechtes Spielen und Lernen

Uhrzeit	Bezeichnung	Dauer	Material	Anleitung	Übungsziel
9:30	Begrüßung der Eltern	10min			Ankommen
9:40	Ball-Jonglage	10min	Namensschilder Bälle		Eröffnungsaktivität z.B. Spiel, Lied oder andere Aktivität
9:50	-Rückblick: Gruppenregeln (Ergänzungen), Erwartungen (Handouts austeilten), Ausblicke Workshopeinheiten (Übersichten verteilen) -Fragen zur letzten Einheit Wie geht es Ihnen und Ihren Kindern? Möchte jmd. eine positive/schöne Erfahrung teilen?	10min			Rückblick auf die vorherige Workshopeinheit, Wiederholung des Gelernten
	Was die Eltern gemacht hatten, als Sie viel Zeit mit den Kindern verbringen sollten →Säckchen mit Steinen...				Diskussion der Hausaufgabe
10:00	Heute sprechen wir darüber, wie sich Säuglinge und Kinder entwickeln und wie Eltern die gesunde Entwicklung ihrer Kinder auf spielerische Art und Weise fördern können.	15min			Ausblick Workshopeinheit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlüssel zu gesundem Wachstum und einer gesunden Entwicklung von Kindern ist die positive Interaktion mit Menschen in ihrem Umfeld</li> <li>• 4 Bereiche der (früh)kindlichen Entwicklung (anhand von Bildern demonstrieren) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Soziale:</b> mit Freunden oder Geschwistern teilen und sich gegenseitig abwechseln, Beziehungen und Freundschaften mit anderen Kindern aufbauen, Eltern und andere Familienmitglieder begrüßen und verabschieden, zunehmende Unabhängigkeit, an Gesprächen mit Erwachsenen teilnehmen</li> <li>○ <b>Körperliche:</b> körperliches Wachstum, lernen Dinge zu erreichen und zu greifen, stehen, gehen und laufen lernen, einen Ball werfen oder treten, Fähigkeit Bewegungsabläufe aneinanderzureihen</li> <li>○ <b>Kognitive:</b> sprechen, zählen lernen, lernen Probleme zu lösen, schreiben und rechnen lernen, lernen sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren</li> <li>○ <b>Emotionale:</b> Wörter lernen, um Emotionen auszudrücken; Lernen, wie man Emotionen reguliert und sicher ausdrücken kann; Lernen, mit schwierigen Emotionen umzugehen; Lernen, Emotionen bei anderen Personen zu lesen und darauf zu reagieren →Beispiele sammeln, besprechen</li> </ul> </li> <li>• Handout <i>Meilensteine der Entwicklung</i> verteilen</li> <li>• Ggf. mitgebrachte Bilder vergl. Alter-Fähigkeiten – was hat sich verändert/entwickelt.</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Individuell unterschiedliche Entwicklungen möglich/jedes Kind eigenes Tempo – nicht zu sehr vergleichen mit anderen Kindern im gleichen Alter →Individuelle Unterstützungsmöglichkeiten durch die Eltern besprechen (Erziehungsberatung, Kinderarzt etc.)</p>		Bilder zu verschiedenen Entwicklungsbereichen  Handouts „Meilensteine der Entwicklung“		Einleitende Worte zum Inhalt der neuen Workshopeinheit und Einstieg
10:15	<b>PAUSE</b>	10min			
10:25	<b>Unterschiedliche Spiele für versch. Altersbereiche</b>	20min	Handout <i>Ideen Spiele</i> für Kinder		Thema Spiele

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Sammeln der TN: Welche Spiele spielen Eltern mit ihren Kindern? Ideen für Spiele mit Kindern in versch. Altersklassen? Welche Spiele haben Eltern selbst gerne gespielt, als sie Kinder waren? → Spiele einsortieren nach Altersstufe und welche Entwicklungsbereiche dadurch gefördert werden können</li> <li>• 1 Spiel exemplarisch vorstellen (z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“), daran <b>Konzept kindgerechtes Spielen</b> demonstrieren <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kindgerechtes Spielen fördert Spaß am Spielen und Lernen, noch bevor Kind sprechen oder laufen kann</li> <li>○ Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und interagieren Sie mit ihm auf Augenhöhe</li> <li>○ Folgen Sie dem Beispiel des Kindes (nonverbale Hinweise, Kind müde, wütend, gelangweilt?)</li> <li>○ Sprechen Sie mit Kind und beschreiben Sie, was Sie tun/vorhaben (vor allem bei kleinen Kindern)</li> <li>○ Vermeidung von unnötigen Machtkämpfen (Ziel des Spiels: Spaß haben, lernen, positive Beziehung zwischen Eltern und Kindern aufbauen)</li> <li>○ Positive Aufmerksamkeit und Zustimmung schenken, loben Sie ihr Kind</li> </ul> </li> </ul> <p>Handouts austeilen</p>		unterschiedlichen Alters	Handout <i>kindgerechtes Spielen</i>	
10:45	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Beide Elternteile sollen ein für sie unbekanntes Spiel ausprobieren</p> <p>Musik mitbringen für Stopp-Tanz Tag 3</p>	5min			Hausaufgabe für nächste Woche
10:50	<p><b>Feedback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ was hat Ihnen am besten gefallen?</li> <li>○ Was war hilfreich, was nicht?</li> <li>○ Haben Sie noch offene Fragen?</li> <li>○ Haben Sie Ideen wie man die Workshopeinheiten noch verbessern könnte?</li> </ul> <p>- Anmeldeleiste eintragen</p> <p>Ausblick nächster Termin: in der nächsten Workshopeinheit werden wir darüber sprechen, wie Sie reagieren können, wenn Ihre Kinder gegen Regeln verstoßen oder sich schlecht verhalten, ohne Gewalt anzuwenden.</p>	5min	Emoji Karten + Steine		Feedback der Teilnehmer*innen
10:55	„Alle-Die“ Spiel oder Musik/Tanz von TN	5min			Abschluss-Aktivität
11:00	<p>Fragen an Workshopleiter</p> <p>Infos zu weiterführenden Unterstützungsangeboten</p> <p>Andere Themen gewünscht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee/Tee, Kuchen → Einladung zum Mitbringen von Speisen (Spiele, Musik, Aktivitäten etc.), mit Kindern?</li> </ul>	60min			Eltern-Café
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht stattgefunden oder abgebrochene Aktivitäten mit Begründung vermerken.</li> <li>• Ggf. Feedback dokumentieren</li> </ul>				Dokumentation der Workshopeinheit

### Workshoptag 3: Regeln und Reaktionen bei Fehlverhalten

Uhrzeit	Bezeichnung	Dauer	Material	Anleitung	Übungsziel
9:30	Was haben Sie seit der letzten Workshopeinheit gemacht? Wie geht es Ihnen und Ihren Kindern? Möchte jemand eine positive/schöne Erfahrung teilen?	10min			Begrüßung der Eltern
	Fragen zur letzten Einheit Handout kindgerechtes Spielen nachreichen und Punkte besprechen				Rückblick auf die vorherige Workshopeinheit
	Welches Spiel Sie auswählten; Erfahrung, Eindrücke (Sie selbst/Kinder)				Diskussion der Hausaufgabe
9:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heute verschiedene Strategien und Techniken wie Eltern OHNE GEWALT auf „Fehlverhalten“ reagieren können. (Siehe Erklärung Fehlverhalten)</li> </ul> Regeln für zuhause überlegen, die die Kinder verstehen und an die Sie sich halten können	10min			Einleitende Worte zum Inhalt der neuen Workshopeinheit
10:00	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinnerung an gemeinsame Workshopregeln und warum diese aufgestellt wurden</li> <li>• Diskussion zu Regeln anregen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Regeln haben Sie für das Familienleben zuhause? (Schuhe aus, Hände waschen, ...)</li> <li>- Warum sind Regeln generell wichtig? Was passiert ohne Regeln? → Struktur, Sicherheit und Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird.</li> <li>- Kennen Sie Regeln deutscher Familien, die ähnlich oder ganz anders sind? → Kinder &lt;3 J. noch nicht in der Lage Regeln zu verstehen und zu befolgen (konzentrieren sich darauf, Umfeld zu erforschen und neue Dinge zu lernen, noch keine Selbstkontrolle, die das Befolgen von Regeln erfordert)</li> </ul> </li> <li>• Ab 3 J. fangen Kinder an, Regeln und Grenzen zu verstehen, müssen in diesem Alter auf kindgerechte Art und Weise über Regeln im Haushalt/der Familie informiert werden.</li> <li>• → Lernen über Nachahmung, Lob, wenn Kind Regeln befolgt, Regeln so beschreiben, dass sie für alle gelten</li> </ul> <b>Konsequenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was tun Sie, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?</li> <li>• Konsequenzen nachvollziehbar und effektiv, wenn logisch und angemessen</li> <li>• Wichtig, Kindern beizubringen, warum Verhalten falsch war und was sie beim nächsten Mal in ähnlicher Situation anders machen können → Verständnis für Auswirkungen ihrer negativen Verhaltensweisen (Beziehung Ursache &amp; Wirkung)</li> <li>• Sammeln: Konsequenzen sollten               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ respektvoll sein, keine demütigende Strafe</li> <li>○ im direkten Zusammenhang mit „Fehlverhalten“</li> <li>○ in Dauer und Härte angemessen und unmittelbar nach Fehlverhalten erfolgen</li> <li>○ vorhersehbar sein (vorher mit Kind auf Konsequenzen einigen)</li> <li>○ verständlich sein, altersgerecht sein, klar kommuniziert werden</li> </ul> </li> </ul>	20min			Regeln und Konsequenzen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern sollen Beispiel für angemessene Reaktion nennen/finden -Beispiele: zeichnen auf der Wand →Reinigung der Wand; nicht zu Abend essen wollen →vor der nächsten Mahlzeit keine Snacks/Süßes</li> </ul> <p>Hinweis: Kinder machen wie alle Menschen Fehler, Eltern können Kinder unterstützen aus Fehlern zu lernen, indem sie sie besprechen und gemeinsam Strategien zur Wiedergutmachung oder Verbesserung der Situation erarbeiten (Wiedergutmachung im direkten Zusammenhang mit Fehler, Kind sollte bei der Umsetzung gelobt werden).</p>				
10:20	<p>Loben und ignorieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder benötigen und verlangen Aufmerksamkeit von ihren Eltern →lernen auf positive als auch negative Weise auf sich aufmerksam zu machen →Aufmerksamkeit, die sie bekommen, kann wiederum sowohl positive als auch negative Verhaltensweisen fördern (Beispiele nennen: jammern/weinen, wenn keine Süßigkeiten bekommen-Diskussion, Förderung des Jammerns).</li> <li>• Daher: strategisch darauf achten, welchem Verhalten ihrer Kinder Eltern Aufmerksamkeit schenken →Je mehr positive Aufmerksamkeit Eltern positiven Verhaltensweisen schenken, desto weniger werden Kinder durch negative Verhaltensweisen Aufmerksamkeit suchen.</li> <li>• Unerwünschte Verhaltensweisen (Quengeln, Jammern, Trotz, Wutanfall) sofort und mit dem gesamten Körper ignorieren.</li> <li>• Verhalten konsequent ignorieren (auch wenn Geschrei lauter wird)→Kind soll lernen, dass es durch lauteres Geschrei nicht mehr Aufmerksamkeit bekommt.</li> <li>• Weitere Beispiele für unerwünschtes Verhalten: Brüllen, Schreien, Jammern, Trotz/Wutanfall, beim Essen mäkelig sein, Chaos anrichten, Streitigkeiten zwischen Kindern, Beißen etc.</li> <li>• Kind loben, sobald es das unerwünschter Verhalten einstellt „Danke, dass du dich beruhigt hast“.</li> <li>• Nicht jedes negative Verhalten kann ignoriert werden: Wenn Kind sich oder andere verletzt/in Gefahr bringt natürlich einschreiten und andere Strategie anwenden</li> </ul> <p>Familientreffen zu Regeln und Konsequenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es in der Familie regelmäßige Treffen, bei denen gesamte Familie zusammensitzt und verschiedene Themen besprochen werden (bspw. Regeln &amp; Konsequenzen)? →festes Ritual?</li> <li>• Welche Punkte erachten Sie bei diesen Treffen als wichtig? →Beispiele: Jedes Mitglied genügend Zeit und Raum, gemeinsam diskutieren, nicht in Streitsituationen, sondern in positiver Stimmung, alle Beteiligten sollten entspannt sein und sich wohl fühlen, Diskussion sollte zu einer Lösung führen, mit der alle einverstanden sind, wichtig, positives Verhalten anzuerkennen</li> </ul> <p>Elternpflichten und Kinderrechte (Bild-UN...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammeln: Welche Pflichten haben Eltern in Deutschland? →ganz konkrete Gesetze und Regeln, die Eltern betreffen</li> </ul>	10min	Moderationskoffer, Flipchart, Edding, ....		Gewaltfreie Methoden, die ein positives Familienumfeld fördern
		10min			
		10min			

	<p>Eltern müssen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbedürfnisse ihrer Kinder erfüllen (ausreichend Ernährung, angemessene Kleidung, sauberes/behütetes Umfeld, Förderung der Gesundheit, emotionale Zuwendung)</li> <li>• Kinder vor schädlichen Einflüssen und Gefahren schützen</li> <li>• minderjährige Kinder ihrem Alter entsprechend beaufsichtigen (Aufsichtspflicht), um Kinder und andere Personen vor Schäden, die Kind anrichten könnte, zu bewahren</li> <li>• Kinder optimal fördern und ihnen eine angemessene Schul-/Berufsausbildung ermöglichen</li> <li>• frei von Gewalt erziehen und als Individuen mit eigener Meinung respektieren</li> </ul> <p>→ Kinderrechte in der UN-Konvention festgeschrieben → Poster zeigen/austeilen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 wichtigste Kinderrechte, seit 1989 für alle Kinder</li> <li>• In DE: rechtliche Konsequenzen für die Eltern, wenn sie Rechte ihrer Kinder nicht respektieren</li> <li>• Hinweis: gewaltfreie Erziehung in DE gesetzlich festgeschrieben → Hinweis auf (kostenfreie) Hilfen zur Erziehung!</li> </ul> <p>Am Ende Poster aushändigen (10 wichtigste Kinderrechte weltweit)</p>		Unicef Poster Kinderrechte (austeilen)		
10:50	<p>Eltern ermutigen in der nächsten Woche einige der Praktiken einzusetzen: Loben, Ignorieren, Regel, Konsequenzen, ...</p> <p>Ggf. mit anderen Eltern im Bekanntenkreis darüber austauschen, wie sie mit Kindern umgehen, wenn diese schreien oder sich aggressiv verhalten.</p>	5min			Hausaufgabe für nächste Woche
10:55	<p>Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- was hat Ihnen am besten gefallen?</li> <li>- Was war hilfreich, was nicht?</li> <li>- Haben Sie noch offene Fragen?</li> <li>- Haben Sie Ideen, wie man die Workshopeinheiten noch verbessern könnte?</li> <li>- Anmelde liste eintragen</li> </ul> <p>Ausblick nächster Termin</p>	5min	Emoji Karten + Steine		Feedback der Teilnehmer*innen
11:00	<p>Fragen an Workshopleiter</p> <p>Infos zu weiterführenden Unterstützungsangeboten</p> <p>Andere Themen gewünscht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee/Tee, Kuchen → Einladung zum Mitbringen von Speisen (Spiele, Musik, Aktivitäten etc.), mit Kindern?</li> </ul>	60min			Eltern-Café
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht stattgefundene oder abgebrochene Aktivitäten mit Begründung vermerken.</li> <li>• Ggf. Feedback dokumentieren</li> </ul>				Dokumentation der Workshopeinheit

## Workshoptag 4: Stressbewältigung und Entspannung

Uhrzeit	Bezeichnung	Dauer	Material	Anleitung	Übungsziel
9:30h	<b>Begrüßung</b>	10min			Begrüßung der Eltern
	Strategien und Taktiken bei Fehlverhalten: Ablenken, Loben, Ignorieren, Regel, Konsequenzen Welche Taktiken haben Sie eingesetzt? Wie erging es Ihnen und Ihren Kindern? Was haben Sie seit der letzten Workshopeinheit gemacht? Möchte jemand eine positive Erfahrung der letzten Woche teilen? Wie haben Sie in der letzten Woche die Zeit mit Ihren Kindern verbracht?				Rückblick auf die vorherige Workshopeinheit, Wiederholung des Gelernten
	<b>Einleitende Worte zum Inhalt der neuen Workshopeinheit</b> Eltern von kleinen Kindern zu sein kann, anstrengend und stressig sein. Für Menschen, die aus ihrem Land fliehen und nun in einer neuen Umgebung und neuer Kultur leben, kann das eine große Herausforderung darstellen. Heute sprechen wir über Stressfaktoren, mit denen Sie konfrontiert sind, sowie über praktische Techniken und Aktivitäten, die Ihnen helfen können mit dem Stress umzugehen.				
9:40	<b>Übungen Turnmedizin PSNV</b> Übung: <b>PMR</b> - Anspannung und Entspannung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände sollten frei sein - falls Babys dabei sind, kurz ablegen vom Schoß</li> <li>- Augen schließen und bequem sitzen - Rücken gerade und lang</li> <li>- Langsam tief ein- und ausatmen und versuchen dabei zu entspannen</li> <li>- mit ruhiger Stimme sprechen: ... drücken Sie ihre Zehen ...</li> </ul> Im Anschluss Eltern fragen, wie sie sich fühlen, ob sie schon einmal eine solche Übung gemacht haben. Welche Wirkung es hatte? → Handout austeilen	10min	Handout Übungen Turnmedizin		Eröffnungsaktivität
9:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern sollen über Gefühle nachdenken, die sie seit Ankunft in DE hatten. Einige sind bestimmt positiv andere mögen negativ und stressig sein. → Möchte jemand Erfahrung mit negativen Gefühlen und Stress mit der Gruppe teilen?</li> <li>• Workshopleiter*innen: Mitgefühl zeigen, Verständnis für alle, die ihr Umfeld, Häuser, Freunde, Familie, Arbeitsplatz verlassen mussten. In unbekanntem Umfeld zu leben, kann sehr belastend sein (besonders mit kleinem Baby) → in der fremden Umgebung noch größere Herausforderungen.</li> <li>• Wenn Babys dann weinen und Wutanfälle bekommen, wird der Stress größer und es kann sein, dass man schneller die Geduld verliert.</li> <li>• Es ist normal, in neuer Situation gestresst zu sein → Veränderungen und Herausforderungen können psychische Gesundheit und Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen, das kann sich körperlich und seelisch bemerkbar machen.</li> <li>• nicht jede Person ist im selben Ausmaß von belastenden Ereignissen betroffen, Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress → Vielzahl von Reaktionen und Gefühlen, die man haben kann – viele Faktoren, warum es unterschiedlich ist (Art der Ereignisse, Ausmaß an</li> </ul>	10min			Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse der Eltern

	<p>Unterstützung, Geschlecht, Alter, körperliche/geistige Gesundheit, kultureller Hintergrund, Traditionen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht alle Probleme können durch Stressreduktion und Entspannung gelöst werden.</li> <li>• Manche von ihnen haben möglicherweise Gewalterfahrungen gemacht, in solchen Fällen ist es normal traurig zu sein.... (Ex-Workshop: was z.B. Frauen mit einem solchen Hintergrund machen können)</li> </ul> <p>Es gibt <b>3 Arten von Stress</b> (Erwachsene): → Flipchart für Diagramme der Stressreaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Positiver Stress:</b> normaler/wesentlicher Bestandteil einer gesunden Entwicklung, kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz, leicht erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen →Leistungssteigerung (damit wir schneller und konzentrierter herausfordernde Situationen meistern können, z.B. Prüfung)</li> <li>• <b>Tolerierbarer Stress:</b> aktiviert Warnsysteme des Körpers, durch schwerwiegende, länger andauernde belastende Ereignisse (Verlust geliebter Mensch, Naturkatastrophe, Verletzung)</li> <li>• <b>Toxischer Stress:</b> starke, häufig vorkommende und/oder langfristige Belastung (körperliche/emotionale Gewalt, existenzbedrohende wirtschaftliche Not) ohne positive oder unterstützende Beziehungen, die für Stressabwehr/Erholung von Stress unerlässlich sind</li> <li>• Stress notwendiger Bestandteil des Lebens, <b>gesunder Stress</b> hilft uns zu überleben, Unterscheidung Stressarten wichtig →Wenn Bewusstheit über Stress, besser in der Lage ihn zu bewältigen</li> </ul> <p>Sammeln: <b>Anzeichen von Stress, Ebenen der Stressreaktion erarbeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufteilung: körperlich und psychisch/seelisch (Tabelle emotional/mental, verhaltensorientiert zusammengefasst)</li> <li>• Handout austeilen: Physisch, emotional, mental, verhaltensorientiert und ergänzen um fehlende Anzeichen</li> </ul> <p>Eltern fragen, warum es wichtig ist die Anzeichen von Stress zu kennen →Stress besser zu bewältigen, ohne uns selbst zu verurteilen, und nach Unterstützung zu suchen, wenn wir sie brauchen.</p>	10min	<p>Flipchart Bilder Kurven der 3 Stress-Reaktionen</p> <p>Handout Anzeichen von Stress</p>		
10:10	<b>PAUSE</b>	5min			
10:15	<p><b>Auswirkung von Stress auf Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern fragen, ob sie glauben, dass der Stress einer Person sich auf die Menschen in der Umgebung auswirken kann. Wenn ja, wie?</li> <li>• Stress hat Auswirkungen auf die ganze Familie → Sind die Eltern entspannt, werden es wahrscheinlich die Kinder auch sein.</li> <li>• Erklären, wie sich Stress der Eltern auf Kinder auswirkt: Kinder reagieren auf Stress der Eltern mit Fehlverhalten, wodurch die Eltern noch gestresster werden. →TEUFELSKREIS („negativer Kreislauf“)</li> <li>• Hat das schonmal jemand erlebt?</li> </ul>	10min	<p>Schaubild Teufelskreis auf Flipchart aufmalen + Handout</p>		

	Eltern dürfen sich auch mal traurig, gestresst, verärgert fühlen und sollten sich nicht selbst die Schuld für das „Fehlverhalten“ ihrer Kinder geben → aber Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, die verhindert, dass er sich negativ auswirkt.				
10:25	<p><b>Entspannungstechniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Möglichkeiten der Entspannung kennen/nutzen Eltern? → z.B. lesen, essen/trinken, Freunde, Ablenkung, Gebete, singen/tanzen, Musik, Sport, Gemeinschaftsaktivität, Spaziergang/Natur, Dinge ordnen, weinen, Gefühle rauslassen, Körperkontakt, Umarmungen/Massage, Wellness, Entspannungstechniken</li> <li>- Tagesroutine (regelmäßige Familienmahlzeiten, Schlafenszeiten → Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Stabilität)</li> <li>- Entspannungstechniken, die allein oder auch mit kleinen Kindern auf dem Schoss machbar sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tiefes Atmen</b></li> <li>• <b>Geistiger Fokus</b> (Achtsamkeit, alle Sinne, 54321 Übung?)</li> <li>• Schreiben (vorstellen): stressige Ereignisse, neg./pos. Erinnerungen aufschreiben (Tagebuch)</li> <li>• Reden (vorstellen): Teilen von Problemen, emotionale Unterstützung</li> <li>• <b>Vorteile:</b> Problem von der Seele reden, sortieren, klären, was passiert ist, herausfinden, ob die Erfahrungen anderer gleich/ähnlich sind, konkrete Ratschläge/Unterstützung erhalten</li> <li>• <b>Nachteile:</b> evtl. nicht ernst genommen werden, nicht die richtigen Worte finden können/sich nicht richtig ausdrücken können, niemanden finden, mit dem man reden kann, schwierig, über Gefühle zu reden, Mangel an Vertrauen, Probleme könnten weiter erzählt werden</li> <li>• Schwierig sich Leuten anzuvertrauen, die eigene Probleme haben, die man nicht gut kennt (Vertrauen wichtig)</li> <li>• Wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen (Film, Buch, Kaffee in der Sonne, ungestört), Momente des Genießens, sich über Dinge freuen, die gut laufen</li> <li>• Einfluss, wie wir uns körperlich fühlen, auf Emotionen und Gedanken → Emotionen und Gedanken beeinflussen wiederum, wie wir uns körperlich fühlen → Körper zur Ruhe bringen, um Gedanken und Emotionen zu beruhigen (Atmen, Reden, Aufschreiben zum Durchbrechen des Stresskreislaufes und zur Beruhigung des Geistes)</li> </ul> </li> </ul> <p>Handout Entspannungstechniken aushändigen (Zusammenhang Körper/Gefühle)</p>	20min	Handout Entspannungstechniken		Was kann man dagegen tun?
10:45	Wir möchten Sie ermutigen mind. 1x täglich eine der gezeigten Entspannungstechniken auszuprobieren und zu üben.	5min			Hausaufgabe für nächste Woche
10:50	<p><b>Feedback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ was hat Ihnen am besten gefallen?</li> <li>○ Was war hilfreich, was nicht?</li> <li>○ Haben Sie noch offene Fragen?</li> <li>○ Haben Sie Ideen, wie man die Workshopeinheiten noch verbessern könnte?</li> </ul> <p>Anmeldeliste eintragen Ausblick nächster Termin</p>	10min	Emojis und Steine		Feedback der Teilnehmer*innen

11:00	Fragen an Workshopleiter*innen Infos zu weiterführenden Unterstützungsangeboten Andere Themen gewünscht? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee/Tee, Kuchen → Einladung zum Mitbringen von Speisen (Spiele, Musik, Aktivitäten etc.), mit Kindern?</li> </ul>	60min			Eltern-Café
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht stattgefundene oder abgebrochene Aktivitäten mit Begründung vermerken.</li> <li>• Ggf. Feedback dokumentieren</li> </ul>				Dokumentation der Workshopeinheit

## Workshoptag 5: Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern/Abschluss

Uhrzeit	Bezeichnung	Dauer	Material	Anleitung	Übungsziel
9:30	<b>Begrüßung</b>	10min			Begrüßung der Eltern
	Kurzer Rückblick auf die vorherige Kurseinheit Strategien und Taktiken bei Fehlverhalten: Ablenken, Loben, Ignorieren, Regel, Konsequenzen Was haben Sie seit der letzten Kurseinheit gemacht? Möchte jemand eine positive Erfahrung der letzten Woche teilen? Wie haben Sie in der letzten Woche die Zeit mit Ihren Kindern verbracht?				Wiederholung des Gelernten
	Welche Entspannungsübung/en gemacht? Was war gut? Hat es geholfen mit Stress umzugehen? Anlass? Ist es Ihnen gelungen genügend Zeit für sich selbst zu nehmen?				Diskussion der Hausaufgabe
9:40	Reise nach Jerusalem	10min	Lautsprecher, Musik		<b>Eröffnungsaktivität</b>
9:50	<b>Einleitende Worte zum Inhalt der neuen Kurseinheit</b> Was denken Sie, welche Auswirkungen können Krieg und Vertreibung auf Kinder haben? (sammeln) Wie können sich diese Belastungen in den Kindern zeigen? Siehe Beispiele. Haben Sie auch bei Ihren eigenen Kindern Anzeichen bemerkt? Bild „Ignorieren von Stress-Symptomen“ besprechen	25min	Bild „Ignorieren von Stress-Symptomen“		Psychosoziale Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf Kinder
10:15	Entspannungsübung: Abschütteln	5min			Was kann man dagegen tun?
10:20	<b>PAUSE</b>	5min			
10:25	<b>Reden und Zuhören</b> -Haben Sie bereits mit Kindern über belastende Ereignisse gesprochen? Wie haben sie reagiert? -Warum ist es wichtig, darüber zu sprechen? -Warum könnten Eltern zögern, über belastende Ereignisse zu sprechen? -Was sollten Eltern tun, wenn das Kind nicht redet? Beispiele	10min			Was kann man dagegen tun?
10:35	<b>Einfühlsame Kommunikation</b> -EMPATHIE auf Flipchart -4 Schritte empathischer Kommunikation (mit Bildern zeigen)	10min	<b>Flipchart Bilder Empathie</b>		Was kann man dagegen tun?
10:45	4 Schritte der empathischen Kommunikation ausprobieren	5min			
10:50	<b>Feedback</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ was hat Ihnen am besten gefallen?</li> <li>○ Haben Sie noch offene Fragen?</li> <li>○ Was war hilfreich?</li> <li>○ Was nicht?</li> <li>○ Haben Sie Ideen, wie man die Kurseinheiten noch verbessern könnte?</li> </ul>	5min	Emojis und Steine		Feedback der Teilnehmer*innen
10:55	Gefühls-Pantomime: Gefühle vorspielen und erraten lassen Alternativ: Ball-Jonglage oder Fallschirm oder Spiel „alle die ...“ oder Stopp-Tanz	5min			Abschluss-Aktivität

11:00	<b>Abschluss</b> <b>-gemeinsamer Rückblick:</b> Welcher Teil hat Ihnen am besten gefallen? Was haben Sie außerhalb der Hausaufgaben ausprobiert? Was wollen Sie noch mit der Gruppe teilen? Veränderungen im Familienalltag/im Umgang mit Stress? Mit welchen Methoden oder Strategien haben Sie besonders gute Erfahrungen gemacht? <b>-Verteilung Zertifikate</b>		Zertifikate		Eltern Café
12:00	Ende				Dokumentation der Workshopeinheit