



## ElternAlltag

### Workshop-Reihe für Eltern von 5- bis 10-jährigen Kindern

Gut gelaunt, hilfsbereit, zu Spässen aufgelegt, aggressiv, entdeckend oder verträumt. Kinder sind vieles und ihre Launen wechseln manchmal sehr schnell. Wie können Eltern ihre Kinder im Alltag begleiten, unterstützen, aber auch fordern? Wie viele Grenzen brauchen Kinder? Warum sind auch Freiräume wichtig? Was braucht ein Kind um gesund aufzuwachsen?

ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf.  
8. Mai, 22. Mai und 5. Juni 2019 von 19:00- 21:00 Uhr

Im Familienzentrum Möhlin, Alte Kanzlei, Bahnhofstr. 62, Dachgeschoss

#### 1. Workshop: Mittwoch, 8. Mai, 19:00- 21:00 Uhr

##### Freiräume und Grenzen

Liebe, Freiräume und Grenzen sind wichtige Grundsteine für eine gelingende Erziehung. Was heisst das konkret? Sie setzen sich im Workshop mit Ihrem Erziehungsstil auseinander. Wir zeigen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie als Mutter oder Vater im Alltag reagieren können.

#### 2. Workshop: Mittwoch, 22. Mai, 19:00- 21:00 Uhr

##### Muss ich alles 10x sagen?

Tom kommt vom Kindergarten nach Hause, Jacke und Schuhe werden achtlos auf den Boden geworfen. Sie rufen mehrere Male, dass er die Sachen wegräumen soll. Tom reagiert nicht. Wie gelingt es, Kinder zur Kooperation zu gewinnen? Was ist entscheidend, damit ich nicht alles 10x sagen muss?

#### 3. Workshop: Mittwoch, 5. Juni, 19:00- 21:00 Uhr

##### Vom Machtkampf zur Verhandlung

Jedes Familienmitglied hat Bedürfnisse und Wünsche. Konflikte gehören zum Familienalltag. Immer wiederkehrende Machtkämpfe rauben jedoch viel Energie und hinterlassen schlechte Gefühle. Wie können diese Machtkämpfe konstruktiv gelöst werden? Wie reagieren wir? Was lernen Kinder dabei?

ElternAlltag wird von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Anmeldung und Informationen per E-Mail: [info@faz-moehlin.ch](mailto:info@faz-moehlin.ch)



## ElternAlltag

### Workshop-Reihe für Eltern von 10- bis 16-jährigen Kindern

Kinder durch die Pubertät ins Erwachsenenleben begleiten kann einen ganz schön fordern. Es ist eine spannungsgeladene Zeit für die Kinder und die Eltern. Wie gelingt es die Pubertät zu überstehen? Dabei spielt die Eltern-Kind-Beziehung eine wesentliche Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder, auch in Bezug auf die Entwicklung von Suchtverhalten.

ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf.

15. Oktober, 29. Oktober, 12. November 2019 von 19:00- 21:00 Uhr

Im Familienzentrum Möhlin, Alte Kanzlei, Bahnhofstr. 62, Dachgeschoss

#### 4. Workshop: Dienstag, 15. Oktober, 19:00- 21:00 Uhr

##### Dialog Pubertät

Irgendwann kommt die Zeit, wo Eltern schwierig werden - oder wie war das nochmal? Die Kinder verändern sich, sie werden erwachsen. Wie können Sie Ihre Kinder in die Selbstständigkeit begleiten? Wie schaffen wir es mit unseren Jugendlichen im Gespräch zu bleiben?

#### 5. Workshop: Dienstag, 29. Oktober, 19:00- 21:00 Uhr

##### No risk no fun?

Wissen Sie, was Ihre Halbwüchsigen im Ausgang alles so tun? Wahrscheinlich nicht und das ist gut so. Jugendliche testen gerne ihre Grenzen aus. Möglicherweise experimentieren sie mit Alkohol, Cannabis und Zigaretten. Für Eltern ist es oft ein Balanceakt. Wo muss ich Grenzen setzen und wo muss ich meinem Kind den Freiraum geben, eigene Erfahrungen zu machen?

#### 6. Workshop: Dienstag, 12. November, 19:00- 21:00 Uhr

##### Boxenstopp

Im Hamsterrad des Alltags tun Eltern oft alles dafür, dass der Karren läuft und vergessen dabei für sich zu sorgen. So kommt es, dass Eltern sich ausgelaugt und erschöpft fühlen, worunter auch die Beziehung zu ihren Kindern leidet. Boxenstopp meint: kurz anhalten, Einstellungen überprüfen und anpassen, Schäden ausbessern, auftanken.

ElternAlltag wird von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

**Anmeldung und Informationen per E-Mail: [info@faz-moehlin.ch](mailto:info@faz-moehlin.ch)**