Eltern-Workshop-Reihe
„Entspannte Eltern – lockeres Schulkind“

Ihr Kind geht in die Schule und Ihnen fehlt die tägliche Rückmeldung über das Lernen und Verhalten Ihres Kindes? Was in der KiTa noch selbstverständlich war, lässt nach Schuleintritt meist schlagartig nach. Und spätestens, wenn es die ersten Noten gibt, fühlen Eltern oftmals eine Druckwelle aus Richtung Schule auf sich zurollen. Wie können Eltern souverän auf dieser Welle surfen?
Dieser Eltern-Workshop umfasst vier Termine und richtet sich an Eltern,…
… bei denen das Thema Schule zu Hause Stress auslöst.
… die Tricks zum kurzfristigen Entspannen von beispielsweise Hausaufgabenstress ausprobieren wollen.
… die ihre Kinder gerne gelassener durch die Schulzeit begleiten möchten.
… die in kleiner, vertraulicher Runde einen begleiteten Austausch mit anderen Schulkind-Eltern suchen.

Zeitumfang:	vier Termine, jeweils 75 Minuten, im Abstand von ca. 2 Wochen gerne auch vormittags
Kapazität:	max. 10 Personen Termine können nicht einzeln gebucht werden, da für den Austausch ein vertrauensvolles Klima mit einem konstanten Personenkreis benötigt wird
Referentin:	Wiebke Moch, systemische Beraterin (DGsP), Praxis „Gedankenumbauwagen“

Nähere inhaltliche Darstellung:

Workshop I: Dein Verhalten nervt mich – aber nicht nur und nicht immer
Im ersten Teil widmen wir uns dem Re-Framing. Dieses Modell besagt, dass unerwünschtes Verhalten in einem anderen Kontext sinnhaft und zielführend sein kann. Über die Methode des positiven Konnotierens erlernen die Teilnehmenden, im nervenaufreibenden Verhalten ihres Kindes in schulischen Zusammenhängen die guten Anteile zu erkennen. Das verschafft Gelassenheit und Abstand, gerade in Situationen, in denen Eskalationen drohen.

Workshop II: Mein Kind geht in die Schule – und ein Teil von mir geht mit
Die Teilnehmenden lernen das Modell der Ego-States (Persönlichkeitsanteile) kennen und begeben sich anschließend auf die Suche nach ihrem persönlichen inneren Team. Sie arbeiten heraus, welcher Player sich bei Schulstress des eigenen Kindes aktuell in den Vordergrund drängt und erlernen, diesen zu beruhigen. Mit dem Wissen, dass ein Teil des erlebten Stresses auf die eigene Schulbiographie zurückzuführen ist, lässt sich den Schulerfahrungen des eigenen Kindes deutlich entspannter entgegentreten.

Gedanken umbauwagen.
Systemische Beratung Wiebke Moch

Workshop III: Bedürfnisse akzeptieren – deine und meine

Ausgehend von der Grundannahme, dass jedem Verhalten ein Bedürfnis zugrunde liegt, setzen die Teilnehmenden sich in diesem Workshop zunächst einmal mit dem Einfluss dieser Bedürfnisse auf das eigene Verhalten auseinander. Im nächsten Schritt erproben sie, die hinter typischen Stresssituationen liegenden Motivationen zu identifizieren. Damit fußt dieser Workshop auf einem wesentlichen Baustein der Gewaltfreien Kommunikation.

Workshop IV: Sieh‘ es doch einmal anders – Eltern schenken Eltern neue Gedanken

Mit der Methode des Reflecting-Teams lassen die Teilnehmenden die Köpfe der anderen für sich arbeiten. Sie schildern eine schwierige Situation im Kontext Schulkind. Die anderen Teilnehmenden schlüpfen in die Rollen der beteiligten Personen und äußern ihre Gefühle und Gedanken. So erhält der Fallstellende neue Perspektiven auf und Impulse für den Umgang mit der Situation. Einmal kennen gelernt, kann diese Methode später mit Familie und Freunden effektiv weitergenutzt werden.