



FAMILIENWEGE
erfrischend. empathisch. ehrlich.

Aktuelle Referate von Sonja Affolter
www.familienwege.ch

A. Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken

Das Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Pfeiler unserer psychischen Existenz.
Jesper Juul

Deshalb lohnt es sich so, mehr darüber zu wissen! Was aber ist das Selbstwertgefühl eigentlich und wie unterscheidet es sich vom Selbstvertrauen? Wie können wir den Selbstwert im ganz normalen Familienalltag stärken?

Ein lockerer Abend, an dem du viel über wichtige und spannende Familienthemen erfährst, die Kinder allen Alters betreffen. Du kannst deine Fragen stellen und kehrst erfrischt in den Familienalltag zurück!

B. Nein aus Liebe

Das Nein ist die schwierigste und gerade deshalb auch die liebevollste Antwort – sie erfordert am meisten Umsicht, Engagement, Ehrlichkeit und Mut.

Jesper Juul

Nein sagen ist oft unlustig für Eltern und Kinder. Und doch ist es total wichtig für ein gutes Zusammenleben in der Familie und für die Entwicklung der Kinder. Wieso ist das so? Wie kann ich also Nein sagen, dass es unsere Beziehung stärkt? Muss ich Grenzen setzen?

Das Referat gibt praktische und inspirierende Antworten auf diese wichtigen Fragen und macht Lust auf authentisches Nein-Sagen.

C. Und wenn du nicht, dann... Brennpunkt Aggression

Konstruktive Aggression ist wie Sexualität und Liebe: Alle drei machen Leben möglich, bereichern unsere Beziehungen, führen zu tieferen Einblicken und tieferer Lebensqualität.

Jesper Juul

Aggressives Verhalten bei Kindern ist für uns Erwachsene häufig kaum auszuhalten. Wir drohen, greifen handgreiflich ein oder schauen aus Hilflosigkeit ratlos zu. Wenn es sie doch bloss nicht gäbe!

Doch: Aggression hat Kraft, die Kinder für ihr Weiterkommen brauchen. Wie es uns gelingt, dieser wichtigen Emotion zu begegnen, ist Thema des Kursabends. Ein Abend für alle Eltern, an dem es um viele zentrale Erziehungsthemen geht. Mit Grundlagen zur Neurologie, Reflexionsmöglichkeit, Thema Geschwisterstreit und Platz für deine Fragen.

D. Schon wieder ich?! – Ideen zu Ämtli, Aufgaben, Austausch & Co im Familienalltag

Wie kann der Weg zur Selbstständigkeit deiner Kinder aussehen? Welche Haltung zur Begleitung ist hilfreich? Brauchen wir Ämtli oder gibt es andere Möglichkeiten? Welche Formen von Familiengesprächen gibt es und was ist wichtig dazu?

Auf diese Fragen erfährst du inspirierende und konkrete Antworten in meinem Referat. Du reflektierst euren Familienalltag und lernst den Familienrat kennen. Ausserdem profitierst du vom Austausch der gelungenen Familien(arbeits-)momente mit anderen und hast Platz für deine Fragen!

E. He Alte! Was wottsch?! Brennpunkt Pubertät

Jugendliche können eigentlich alles, sollten aber nicht auf sich allein gestellt sein. Sie brauchen mehr denn je Ihre unbedingte Liebe und Ihr Vertrauen.

Jesper Juul

Die Pubertät (auch zweites Trotzalter genannt!) ist für viele Familien eine grosse Herausforderung. Welche konkreten Veränderungen passieren da? Nützt Erziehung noch? Wie kann ich mit meinen Kindern in Verbindung bleiben und welche Aufgaben habe ich als Gegenüber zu bewältigen?

Spannend auch für Eltern mit jüngeren Kindern – du bereitest die Pubertät nämlich vor. Mit Platz für deine Fragen!

F. Willkommen in der Trotzphase!

Die Trotzphase ist für viele Eltern eine besonders herausfordernde Zeit. Aber: Gibt es sie wirklich? Wir erläutern Hintergründe und finden gemeinsam Möglichkeiten für ein gutes Miteinander. Dabei geht es auch um Kommunikation und persönliche Grenzen.

Weitere Themen gerne auf Anfrage!

family/lab.ch