

## Starke Eltern – Starke Kinder ®

Elternsein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend!

Häufig fühlen Eltern sich in der Erziehung alleingelassen. Oft gibt es Situationen im Alltag, in denen sie unsicher sind und sich manchmal auch hilflos fühlen.

Der Deutsche Kinderschutzbund bietet Eltern zur Unterstützung in der Erziehung den seit 1985 bewährten Elternkurs "Starke Eltern – Starke Kinder ®" an. Das Programm vermittelt den anleitenden Erziehungsstil, der einerseits klare Grenzen setzt und andererseits das Kind in seiner Selbständigkeit unterstützt.

### Das Vorgehen

Die Inhalte des Elternkurses werden in fünf aufeinander aufbauenden Stufen vermittelt:

1. "Welche Werte und Erziehungsvorstellungen habe ich?"
2. "Wie bin ich als Mutter/Vater, kenne ich mich selbst?"
3. "Wie kann ich meinem Kind helfen?"
4. "Wie kann ich Gefühle äußern, ohne verletzend zu werden, Grenzen setzen, Lob und Anerkennung in der Erziehung vermitteln?"
5. "Wie können wir unsere Konflikte in der Familie besser lösen?"

Eltern erfahren im Kurs durch Theorievermittlung und viele gemeinsame Übungen und Diskussionen, wie sie ihre Erziehungsfunktion und Verantwortung gemeinsam übernehmen können, ohne auf körperliche Bestrafung, seelische Verletzung und sonstige entwürdigende Erziehungsmaßnahmen zurückgreifen zu müssen. Eltern erfahren und üben hier,

- wie sie ihrem Kind zuhören können,
- wie sie ihrem Kind helfen können, seine Probleme selbständig zu lösen,
- welche Grenzen sinnvoll sind und wie sie reagieren können, wenn sie verletzt werden,
- welche Wege es gibt, ohne Gewalt auszukommen, auch wenn sie mit ihren Nerven am Ende sind,
- wie sie mit ihrem Kind Vereinbarungen treffen können und welche Konsequenzen ggf. angebracht sind.

Die Abende schließen mit einer Wochenaufgabe für die Eltern, die das Gelernte im Alltag erproben und festigen soll.

Der Elternkurs ist keine Therapiegruppe. Eltern werden jedoch von Beginn an ermutigt, sich bei Bedarf Unterstützung in Beratungsstellen zu suchen. Der Elternkurs selbst umfasst 10 Termine und findet sowohl als Abendkurs als auch am Vormittag statt.

### Weitere Information und Kontakt

Deutscher Kinderschutzbund

[http://www.sesk.de/front\\_content.php](http://www.sesk.de/front_content.php)