
Workshop Elternbildung

Wutmonster und Angsthassen

Wie kann ich mein Kind mit seinen Gefühlen begleiten?

Mit dem Beginn der Ich-Entwicklung zeigt sich beim Kleinkind die ganze Palette der Emotionen. Alle Empfindungen - von Wut über Angst bis zur Trauer - liegen offen da wie die Farben eines Farbkastens. Kinder haben das natürliche Bedürfnis, alle Farben zu benutzen. Das heisst: alle Gefühle wollen gelebt werden! Wie können Eltern ihre Kinder dabei begleiten?

Dieser Workshop gliedert sich in drei Teile:

1. In einem **kurzen Theorieteil** erläutere ich anhand praktischer Beispiele folgende Fragen:

- Warum ist es für eine gesunde kindliche Entwicklung wichtig, die Gefühle der Kinder ernst zu nehmen?
- Welche Auswirkungen hat es auf die Kinder, wenn sie ihre Gefühle verleugnen oder unterdrücken müssen?
- Warum fällt es Eltern oft schwer, empathisch auf die Kinder einzugehen?

2. Im **Hauptteil** dürfen die Teilnehmenden **persönliche Alltagsbeispiele** einbringen. Durch **Diskussion** und **Reflexion** wird erarbeitet, wie Eltern Ihr Kind bei Wut, Angst oder Trauer einfühlsam unterstützen und begleiten können, so dass es lernt, mit seinen Gefühlen umzugehen und sie angemessen zu regulieren.

Falls erforderlich und erwünscht werde ich innerhalb des Praxisteils ab und zu kurze passende Inputs einstreuen.

3. Im abschliessenden **dritten Teil** geht es um das **«Wie weiter?»**. Einerseits greife ich die wichtige Frage auf, was Eltern konkret tun können, um ihr eigenes Einfühlungsvermögen wieder mehr zum Vorschein zu bringen. Andererseits können sich die Teilnehmenden noch ein persönliches Ziel für ihren Familienalltag setzen.



Meine Ziele

Bis zu 95% von dem was wir tun, denken und fühlen läuft unbewusst ab. Deshalb ist der erste Schritt, um Veränderungen angehen zu können, unser Bewusstsein wieder mehr zu schärfen. Entsprechend besteht ein Ziel darin, die Teilnehmenden zum kritischen Hinterfragen ihres eigenen Verhaltens anzuregen. Zudem lernen sie konkrete Methoden kennen, wie sie Kinder mit ihren Gefühlen begleiten können.

Meine Motivation

Kinder sollten die Möglichkeit haben, gesund und lebensbejahend aufzuwachsen. Gesund heisst für mich in diesem Zusammenhang, widerstandsfähig *und* sensibel, fröhlich *und* traurig, mutig *und* ängstlich sein zu dürfen. Dies können Kinder dann am besten, wenn sie Traurigkeit, Wut und Angst als grundlegende Gefühle von uns Menschen nicht verleugnen müssen.

Teilnehmer/innen

Der Workshop richtet sich an Eltern / ErzieherInnen mit Kindern aller Altersstufen.

Dauer

Der Workshop dauert ca. zwei Stunden.

Honorar

Gemäss Honorarrichtlinien der Elternbildung ZH, in Absprache mit dem/der jeweiligen Anbieter/in.

Eine authentische Persönlichkeit mit Herz und Kompetenz

Ich heisse Manuel Winteler und ich bin mit meiner Frau und unserem Sohn (Jg. 2010) in Stäfa wohnhaft.



Meine Ausbildungen und Erfahrungen

- Seit August 2020 Co-Schulleiter (30%)
- Seit 2017 in Elternbildung tätig (www.praesent-sein.ch)
- Seit 2008 als Primarlehrer in Stäfa
- Primarlehrerausbildung (PHZH)
- 2003 – 2007 Leitung Waldkindergarten / Betreuung von 2- bis 6-jährigen Kindern
- Höheres Lehramt (ETH Zürich)
- Biologiestudium (ETH Zürich)

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“

(Afrikanisches Sprichwort)