



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Elternbildung an Schulen

Themen und Angebote

Neu auch
online



Liebe Leserin, lieber Leser

Elternbildung stärkt Mütter und Väter in ihren Erziehungskompetenzen. Sie trägt dazu bei, dass Eltern ihre Kinder bestmöglich unterstützen und begleiten können. Elternbildung an Schulen wirkt sich innerhalb der Familie positiv auf den Schulerfolg der Kinder aus. Eltern identifizieren sich stärker mit der Schule ihrer Kinder. Das fördert die Kooperation von Schule und Elternhaus.

Die Erfahrung zeigt, dass eine sorgfältige Themenauswahl, eine durchdachte Organisation und eine kompetente Kursleitung für den Erfolg einer Elternbildungsveranstaltung zentral sind. Die Geschäftsstelle Elternbildung unterstützt Sie bei dieser Auswahl und der Organisation geeigneter Angebote und vermittelt qualifizierte Kursleitungen im Kanton Zürich. Interessierte Schulen erhalten darüber hinaus Beratung und Unterstützung bei weiterführenden Fragestellungen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen Ihnen spannende Einblicke in mögliche Elternbildungsthemen.



Eine Veranstaltung buchen **8**

Materialien
Kosten
Buchungsablauf

Entwicklung und Bedürfnisse **10**

EB-01 Kinder stärken
EB-02 Vorpubertät, Pubertät

Gesundheit **12**

GE-01 Ernährung und Bewegung
GE-02 Stress
GE-03 Suchtprävention
GE-04 Sexualerziehung

Migration und Integration **14**

MI-01 Eltern lernen Deutsch
MI-02 Vernetzung und Gesprächsrunden in der Erstsprache
MI-03 Bereit für den Kindergarten
MI-04 Mehrsprachigkeit und Sprachförderung

Lernen **18**

LE-01 Faktoren für gelingendes Lernen
LE-02 Konzentration, Ausdauer, Motivation
LE-03 Leistungsdruck, Schul- und Prüfungsangst
LE-04 Lern- und Hausaufgabenhilfen
LE-05 Lernschwierigkeiten
LE-06 Lernort Familie
LE-07 Berufsorientierung

Soziales Verhalten **20**

SV-01 Sozialkompetenz
SV-02 Gefühle und Emotionen bei Kindern
SV-03 Geschwister
SV-04 Ausgrenzung, Mobbing, Cybermobbing

| | |
|---|-----------|
| Kommunikation und Konfliktverhalten | 22 |
| KK-01 Gewaltfreie Erziehung und elterliche Präsenz | |
| KK-02 Kommunikation und Konfliktmuster | |
| KK-03 Mutter- und Vaterrolle | |
| Freiräume und Grenzen | 24 |
| FG-01 Freiraum und Grenzen | |
| FG-02 Erziehungswerte | |
| FG-03 Gelderziehung | |
| Medienkompetenz | 26 |
| MK-01 Digitale Medien | |
| Mehrteilige Kursangebote | 28 |
| MT-01 Starke Eltern – Starke Kinder® | |
| MT-02 STEP Elterntraining | |
| MT-03 Gordon-Training für Familien | |
| MT-04 Familylab-Elterngruppen® | |



Eine Veranstaltung buchen

In diesem Katalog finden Sie Elternbildungsangebote in einer Übersicht, geordnet nach Themenfeldern wie «Gesundheit», «Lernen» oder «Migration und Integration». Sie haben ein spannendes Thema entdeckt? Sie möchten eine Elternbildungsveranstaltung an Ihrer Schule anbieten und durchführen? Dann wenden Sie sich an die Geschäftsstelle Elternbildung. Wir beraten Sie gerne.

Wir helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Themas und vermitteln eine kompetente und qualifizierte Kursleitung. Alle weiteren inhaltlichen und organisatorischen Details klären Sie dann direkt mit der jeweiligen Kursleitung. Ihre Schule bewirbt die Veranstaltung und stellt einen geeigneten Raum zur Verfügung. Nach der Durchführung wird eine Auswertung der Veranstaltung empfohlen. Auch bei diesen Schritten unterstützen wir Sie, wenn Sie Fragen oder besondere Anliegen haben.

Materialien

Um die Organisation für Sie so einfach wie möglich zu machen, haben wir unter www.elternbildung.zh.ch/schule diverse Merkblätter, Flyer-Vorlagen, Checklisten und Formulare für Sie zusammengestellt.

Kosten

Die vermittelten Kursleitungen richten ihre Honorare und Spesen nach den Richtlinien von Elternbildung CH. Sie finden diese unter www.elternbildung.zh.ch/schule.

Kontakt

Amt für Jugend und Berufsberatung

Geschäftsstelle Elternbildung

Tel. 043 259 79 30

ebzh@ajb.zh.ch

www.elternbildung.zh.ch

Buchungsablauf

Kontaktaufnahme mit der Geschäftsstelle Elternbildung

Beratung und Vermittlung der Kursleitung durch die Geschäftsstelle Elternbildung

Klärung aller Detailfragen mit der Kursleitung

Schriftliche Vereinbarung zwischen Schule und Kursleitung

Bewerbung und Vorbereitung der Veranstaltung

Feinabstimmung mit der Kursleitung

Durchführung der Veranstaltung

Auswertung der Veranstaltung durch die Schule

Rechnungsstellung durch die Kursleitung

Entwicklung und Bedürfnisse

Damit Kinder sich gut entwickeln und selbstbewusst heranwachsen, müssen ihre Entwicklungsbedürfnisse erfüllt werden. Einige Bedürfnisse bleiben bis ins Jugendalter erhalten, andere fallen weg, neue kommen dazu. Eltern müssen diese Bedürfnisse erkennen und aufnehmen, damit sie im Familienalltag die Entwicklung ihrer Kinder erfolgreich unterstützen können.

Die Angebote des Themenfeldes «Entwicklung und Bedürfnisse» vermitteln Eltern die nötigen Fähigkeiten, um die Entwicklungsschritte des Kindes besser zu verstehen und die Bedürfnisse von Kind und Eltern bewusster wahrzunehmen.



**«WAS BRAUCHT
MEIN KIND?»**

EB-01 Kinder stärken

Kinder sollen zu starken, selbstbewussten und eigenständigen Menschen heranwachsen. Dafür braucht es ein stärkendes Umfeld und einen sicheren Rahmen. Eltern können dazu beitragen, dass ihre Kinder mit innerer Stärke und Selbstsicherheit durchs Leben gehen.

EB-02 Vorpubertät, Pubertät

Der Übergang von der Kindheit zur Pubertät ist geprägt von Veränderung. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, mit den Jugendlichen in Beziehung zu bleiben, die sich verändernden Bedürfnisse zu respektieren und trotzdem genügend Strukturen zu geben.

Gesundheit

Was können Eltern tun, damit der gesunde «Znüni» gegessen wird? Wie gelingt es ihnen, ihre Kinder zu natürlicher, lustvoller Bewegung im Alltag zu motivieren? Wie können sie helfen, wenn ihre Kinder sich in der Schule gestresst fühlen oder dem Gruppendruck nicht standhalten können? Und wie gehen sie um mit Fragen wie Rauchen, Drogen oder Safer Sex?

Die Angebote des Themenfeldes «Gesundheit» zeigen die verschiedenen Entwicklungsphasen und gehen der Frage nach, was Gesundheit bedeutet und wie man Kinder und Jugendliche darin unterstützen kann.



**«WIE BLEIBT MEIN
KIND GESUND?»**

GE-01 Ernährung und Bewegung

Für eine gesunde Entwicklung spielen genügend Bewegung und die «richtige» Ernährung eine wichtige Rolle. Es ist wesentlich, einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln, der zur Familie passt.

GE-02 Stress

Kinder und Jugendliche erleben vermehrt Stress, sowohl in der Schule als auch zu Hause oder in der Freizeit. Ein konstruktiver Umgang mit Stress ist für die Entwicklung zentral. Eltern können sie dabei mit geeigneten Strategien und Rahmenbedingungen unterstützen.

GE-03 Suchtprävention

Suchtmittel wie Alkohol, Tabak oder illegale Drogen stellen bei Kindern meist ein Problem dar. Aber auch die digitalen Medien sind immer häufiger Thema in der Suchtprävention. Es ist zentral, die Schutz- und Risikofaktoren, Handlungsmöglichkeiten und ersten Anlaufstellen zu kennen.

GE-04 Sexualerziehung

Eltern nehmen in der Sexualerziehung eine Schlüsselfunktion ein. Sie werden dabei mit Fragen und Unsicherheiten konfrontiert. Eltern werden gestärkt, wenn sie erfahren, wie sie über «heikle» Themen reden und ihre Kinder schützen können.

Migration und Integration

Kinder in einem fremden Land zu erziehen, ist eine grosse Herausforderung. Ein Umzug bringt Veränderungen mit sich und viele Fragen: Wie können Eltern ihr Kind bei der Sprachentwicklung unterstützen? Wie lässt sich der Schulstart vorbereiten? Wo finden Deutschkurse für Eltern statt? Wie ist das schweizerische Schulsystem aufgebaut? Wo erhalten Eltern Informationen?

Diese und weitere Fragen werden in den Angeboten des Themenfeldes «Migration und Integration» diskutiert und beantwortet. Die Kurse stärken zudem die Vernetzung unter den Migrantinnen und Migranten und fördern Integration und Austausch.



**«WIE LÄUFT ES IN
DER SCHWEIZ?»**

MI-01 Eltern lernen Deutsch

Wenn fremdsprachige Eltern Deutsch sprechen, gelingt die Kommunikation zwischen Elternhaus und Schule einfacher. Angebote, in welchen Eltern anhand von Themen der Schule und der Erziehung ihre Sprachkenntnisse erweitern, fördern die gemeinsame Erziehungspartnerschaft.

MI-02 Vernetzung und Gesprächsrunden in der Erstsprache

Die Vernetzung unter den Eltern ist zentral, um sich am neuen Wohnort zu integrieren und sich wohl zu fühlen. Gesprächsrunden in der jeweiligen Erstsprache der Mütter und Väter ermöglichen einen Austausch unter den Eltern zu verschiedenen Erziehungs-, Familien-, und Gesundheitsthemen.

MI-03 Bereit für den Kindergarten

Bei der Einschulung in den Kindergarten haben Kinder bessere Startchancen, wenn sie bis zum Kindertageeintritt möglichst vielfältige Erfahrungen gesammelt haben. Kennen Eltern die Erwartungen der Schule, können sie ihr Kind mit Lerngelegenheiten im Alltag auf den Kindergarten vorbereiten. So wird die Chancengerechtigkeit auch für fremdsprachige Kinder beim Schuleintritt erhöht.

MI-04 Mehrsprachigkeit und Sprachförderung

Mehrsprachigkeit ist eine Chance für Kinder. Doch ist es wichtig, dass Eltern wissen, worauf sie beim Sprachenlernen achten sollen und wie sie die verschiedenen Sprachen im Alltag fördern können.





Lernen

Lernen findet überall statt: im Familienalltag, in der Schulstunde oder auf dem Pausenplatz. Welcher Lerntyp ist das Kind und wie können Eltern es auf spielerische Weise beim Lernen unterstützen? Wie sollen sie helfen, wenn das Kind unter Stress, Leistungsdruck oder Prüfungsangst leidet? Wie unterstützen Eltern die Kinder sinnvoll bei den Hausaufgaben? Wie geben sie Jugendlichen bei der Berufswahl Orientierung?

Diese und weitere Fragen sind für eine positive Schul- und Berufslaufbahn zentral und werden in den Angeboten des Themenfeldes «Lernen» behandelt.

LE-01 Faktoren für gelingendes Lernen

Lernen verlangt von den Kindern viele Fähigkeiten. Sie müssen zum Beispiel ihre Aufmerksamkeit steuern lernen, Handlungen planen, Impulse kontrollieren oder Prioritäten und Ziele setzen. Eltern können ihre Kinder mit passenden Spielen und Aktivitäten gezielt fördern.

LE-02 Konzentration, Ausdauer, Motivation

Kinder, die sich konzentrieren können, Ausdauer haben und sich intrinsisch motivieren, gehen leichter durch die Schulzeit. Sie haben auch in anderen Lebensbereichen und im späteren Leben Vorteile. Es ist wichtig, Kinder in diesen Kompetenzen zu fördern und bei Schwierigkeiten frühzeitig zu handeln.



**«WIE LERNT MEIN
KIND AM BESTEN?»**

LE-03 Leistungsdruck, Schul- und Prüfungsangst

Immer öfter empfinden bereits junge Kinder Leistungsdruck oder entwickeln sogar Schul- oder Prüfungsängste. Je früher Eltern solche Probleme erkennen, desto besser können sie ihre Kinder unterstützen und helfen, deren Lernfreude zu erhalten.

LE-04 Lern- und Hausaufgabenhilfen

Eltern möchten ihre Kinder beim Lernen unterstützen. Hausaufgaben und Lernsituationen sind in Familien aber oft ein emotionsgeladenes Thema und lösen Stress und Streit aus. Mit der passenden Art der Unterstützung können Eltern ihre Kinder für das Lernen motivieren und Verantwortung übergeben.

LE-05 Lernschwierigkeiten

Insbesondere bei spezifischen Lernschwierigkeiten oder Aufmerksamkeitsstörungen kann die Unterstützung beim Lernen herausfordernd sein. Eltern lernen, wie sie mit solchen Situationen umgehen, um ihren Kindern bestmöglich zur Seite zu stehen.

LE-06 Lernort Familie

Die Familie ist ein wichtiger Lernort für Kinder. Eltern vermitteln ihren Kindern durch altersgerechte Lerngelegenheiten vielfältige Erfahrungen. Sie ermöglichen den Kindern so eine gute Basis für die Schulzeit.

LE-07 Berufsorientierung

Jugendliche werden früh mit der Berufswahl konfrontiert. Eltern können sie dabei unterstützen, indem sie ihnen Mut machen, sie begleiten und für Gespräche offen sind. Durch Information und Austausch gewinnen Eltern Sicherheit in dieser anspruchsvollen Aufgabe.

Soziales Verhalten

Je nach Alter des Kindes sind unterschiedliche soziale Fähigkeiten zentral. Zunächst lernen Kinder Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Später beginnen sie, soziale Situationen zu verstehen, um angemessen und einfühlsam zu reagieren. Um soziale Kompetenzen geht es auch bei Konfliktverhalten, wie beispielsweise Geschwisterstreit oder Mobbing.

Eltern lernen in den Angeboten des Themenfeldes «Soziales Verhalten», wie sie diese sozialen Kompetenzen bei ihrem Kind fördern und selber im Konfliktfall angemessen reagieren können.



«WIE KANN ICH
DIE SOZIALEN
KOMPETENZEN MEINES
KINDES FÖRDERN?»

SV-01 Sozialkompetenz

Toleranz, Respekt, Kritikfähigkeit, Mitgefühl und Durchsetzungsvermögen sind Fähigkeiten, die sowohl im täglichen Zusammenleben als auch in der Schule und im Beruf bedeutsam sind. Eltern können diese sozialen Kompetenzen ihrer Kinder im Familienalltag fördern.

SV-02 Gefühle und Emotionen bei Kindern

Starke Gefühle wie Aggression, Eifersucht, Traurigkeit oder Wut beeinflussen den Familienalltag oft stark. Emotionen sind wichtig und sollen ihren Platz haben. Kinder müssen lernen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Eltern können ihnen dabei helfen.

SV-03 Geschwister

Für Eltern ist es hilfreich zu verstehen, warum Geschwister nicht immer liebevoll miteinander umgehen, und wie sie selber in solchen Situationen reagieren können. Es beruhigt zu wissen, dass Geschwisterstreit zu einer gesunden Entwicklung gehört.

SV-04 Ausgrenzung, Mobbing, Cybermobbing

Unabhängig von der Schulstufe werden Kinder und Jugendliche bisweilen schikaniert, angegriffen oder ausgegrenzt. Eltern erfahren, was Mobbing begünstigt, welche Ursachen dazu führen und wie sie Mobbing frühzeitig erkennen und wirkungsvoll intervenieren können.

Kommunikation und Konfliktverhalten

Kinder erlernen ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten zu Hause. Besonders bei Diskussionen oder Streit ist bewusstes Sprechen und Reagieren der Schlüssel für ein respektvolles Zusammenleben. Wie kann es Eltern gelingen, dabei die Beziehung zum Kind zu stärken? Wie können sie zerstörerische Ausbrüche vermeiden? Wie steigen sie aus Machtkämpfen aus?

In den Angeboten des Themenfeldes «Kommunikation und Konfliktverhalten» geht es um die persönliche Haltung als Mutter oder Vater zu Erziehung, Kommunikation und Konflikten in der Familie.



KK-01 Gewaltfreie Erziehung und elterliche Präsenz

Erziehung kann manchmal herausfordernd sein. Eltern müssen klar und präsent sein und gleichzeitig mit dem Kind in Beziehung bleiben. Es ist wichtig, dass Eltern mit Eskalationen und Machtkämpfen umgehen und in schwierigen Situationen Ruhe bewahren können. So kann das Kind stark und unabhängig werden.

KK-02 Kommunikation und Konfliktmuster

Insbesondere in Konfliktsituationen spielt es eine wesentliche Rolle, wie man Regeln, Wünsche und Bedürfnisse formuliert. Mit einer bewussten und konstruktiven Kommunikation lassen sich viele Konflikte schon früh aus dem Weg räumen.

KK-03 Mutter- und Vaterrolle

Eltern, die klar kommunizieren und handeln, geben ihren Kindern Sicherheit und Orientierung. Ein klares Auftreten ist aber manchmal schwierig und birgt Konfliktpotential. In der Mutter- und Vaterrolle gibt es immer wieder Situationen, in denen eine gemeinsame Haltung in der Erziehung wichtig ist. Auch zwischen Schule und Elternhaus ist eine Erziehungspartnerschaft gegenüber dem Kind sinnvoll.

Freiräume und Grenzen

Kinder brauchen Freiräume, um eigene Erfahrungen zu machen und selbstständig zu werden. Gleichzeitig geben Grenzen Kindern Klarheit und Sicherheit. Welche Grenzen machen Sinn? Bei welchen Entscheidungen kann das Kind mitreden? Wo kann ihm Freiraum gewährt und Verantwortung übergeben werden? Was können Eltern tun, wenn Grenzen überschritten werden? Welche Werte sind mir, als Mutter oder Vater, in der Erziehung wichtig? Und was braucht es beim Thema Geld und Konsum, damit Kinder lernen, verantwortungsvoll damit umzugehen?

In den Angeboten werden Fragen rund um die Themen Freiräume und Grenzen, Selbstständigkeit, Mitspracherecht und Werte diskutiert.



**«WAS HILFT
MEINEM KIND
SICH ZU
ORIENTIEREN?»**

FG-01 Freiraum und Grenzen

Regeln geben dem Kind Sicherheit und schaffen Vertrauen. Freiräume ermöglichen ihm, eigene Erfahrungen zu machen und selbstständig zu werden. Ein liebevoll-konsequenter Erziehungsstil unterstützt beides und fördert ein positives Familienleben.

FG-02 Erziehungswerte

Es hilft, wenn sich Eltern ihrer eigenen Werte für die Erziehung bewusst sind. Somit erhalten die Kinder Halt und Orientierung. Zugleich reiben sich Kinder an Werten, stellen diese in Frage und testen sie aus. Werte bereichern den Familienalltag und sind essentiell für die kindliche Entwicklung.

FG-03 Gelderziehung

Wünsche gehören zum Leben. Im Erziehungsalltag werden Eltern im Umgang mit den Konsumwünschen der Kinder immer wieder vor Herausforderungen gestellt. Es ist wichtig, dass Eltern wissen, wie sie das Thema «Umgang mit Geld und Konsum» in ihren Erziehungsalltag integrieren.

Medienkompetenz

Digitale Medien beeinflussen den Familienalltag. Das Internet ist für Kinder und Jugendliche Spielwiese, Abenteuer und Begegnungsort zugleich. Allerdings sind sie sich der Risiken und Auswirkungen oft wenig bewusst. Kinder brauchen eine altersgerechte Begleitung, um Medien zur Information und zum Vergnügen nutzen zu können und um die Kontrolle über ihren Konsum zu behalten.

In den Angeboten des Themenfeldes «Medienkompetenz» werden Alltagsfragen gemeinsam diskutiert und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.



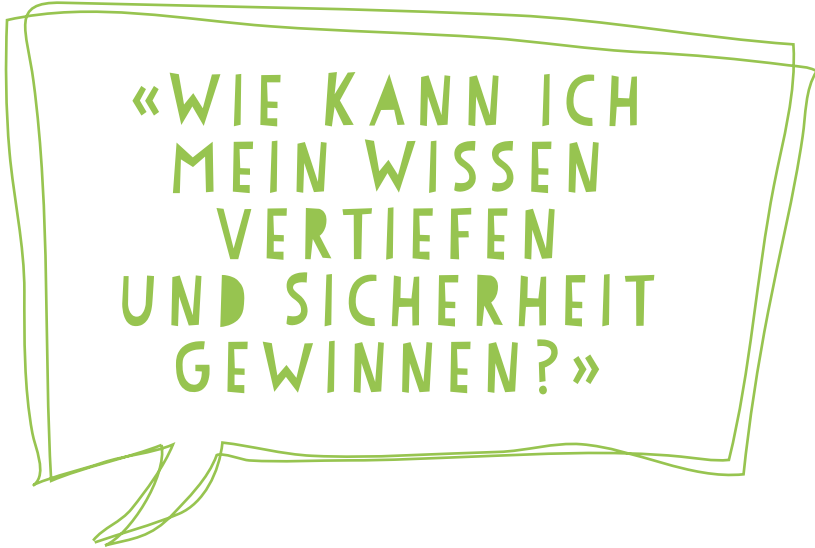
**«WIE SOLLEN WIR
IM FAMILIENALLTAG
MIT MEDIEN
UMGEHEN?»**

MK-01 Digitale Medien

Internet und Smartphone gehören heute zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Häufig sind sie den Eltern in der Nutzung dieser Medien einen Schritt voraus. Praxisbezogenes Wissen rund um die Nutzung digitaler Medien sowie eine altersgerechte Begleitung sind zentral.

Mehrteilige Kursangebote

Mehrteilige Elternkurse zeichnen sich aus durch eine klare Programmstruktur, einen fachlichen theoretischen Hintergrund und spezifisch zertifizierte bzw. lizenzierte Kursleitungen. Die Vorteile von mehrteiligen Kursen sind die vertiefte Auseinandersetzung mit Erziehungs- und Familienfragen, der Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern sowie Raum für individuelle Fragen der Teilnehmenden.



«WIE KANN ICH
MEIN WISSEN
VERTIEFEN
UND SICHERHEIT
GEWINNEN?»

MT-01 Starke Eltern – Starke Kinder®

Starke Eltern – Starke Kinder® unterstützt Eltern dabei, eine Familie zu sein, in der das gemeinsame Leben Freude macht und sich alle «stark» entwickeln können. Ausgehend von den eigenen Wert- und Erziehungsvorstellungen wird das Selbstvertrauen als Eltern gestärkt. Themen sind unter anderem die Bedürfnisse von Eltern und Kindern, die Verbesserung der Kommunikation und entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

MT-02 STEP Elternteraining

Eltern werden durch ein altersgerechtes Erziehungskonzept unterstützt. Sie werden ermutigt, eingespielte Erziehungsmuster zu erkennen und neue Perspektiven im Familienalltag zu entwickeln.

MT-03 Gordon-Training für Familien

Mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag anstelle von Drohen und Strafen: Eltern lernen Konfliktmuster zu verstehen und konstruktiv zu lösen, kennen ihre eigenen Bedürfnisse und respektieren die der Mitmenschen.

MT-04 Familylab-Elterngruppen®

Eltern erhalten Anregungen zu Themen wie elterliche Führung, Grenzen, Verantwortung, Gespräche und Selbstwertgefühl. Als Ausgangspunkt dienen konkrete Beispiele von Situationen, die Eltern mit ihren Kindern erleben.





Herausgeber

Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Kontakt

Amt für Jugend und Berufsberatung
Geschäftsstelle Elternbildung
Tel. 043 259 79 30
ebzh@ajb.zh.ch
www.elternbildung.zh.ch

© Amt für Jugend und Berufsberatung, 2019