

## DATEN

21.3.; 28.3.; 4.4.; 11.4.;

## ZEIT

Die Kursabende finden jeweils von 19.30 bis 21.45 Uhr statt.

## KURSORT

Heilpädagogischer Dienst Graubünden  
Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

## KURSGEBÜHREN

Elternpaar Fr. 480.00\* plus Fr 32.00 Kursmaterial  
Einzelperson Fr. 360.00\* plus Fr 32.00 Kursmaterial

*\*Sozialhilfeempfänger von Chur können beim Kursleiter im Voraus eine Kursgeldreduktion beantragen!*

## ANMELDUNG / WEITERE KURSDATEN U. AUSKÜNFTE

Gion Duno Simeon, 079 767 74 56 (SMS)  
g.d.simeon@bluewin.ch  
www.TripleP-Graubünden.ch

und

www.triplep.ch

## Netzwerk Triple P Graubünden



## Positive Erziehung: ein Training für Eltern von Teenagern



## ERZIEHUNG VON ELTERN POSITIV GESTALTEN

Viele Eltern sehen der Zeit, in der ihre Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, mit einiger Besorgnis entgegen, und tatsächlich kommen in dieser Zeitspanne auf alle Beteiligten viele Veränderungen zu.

Folgende und ähnliche Fragen werden in diesem Kurs diskutiert:

- Wie können Jugendliche zu selbstbewussten, verantwortungsvollen Menschen erzogen werden?
- Wie lassen sich Kompromisse finden, wenn sich die Wünsche und Vorstellungen von Jugendlichen und ihren Eltern unterscheiden?
- Wie können Eltern eine freundschaftliche und vertrauensvolle Beziehung zu den Jugendlichen während der Pubertät aufrechterhalten?
- Wie können Eltern ihren Kindern beibringen Risiken zu erkennen und diese, wenn möglich zu vermeiden?
- Wie bringen Eltern und Jugendliche verschiedene Bedürfnisse unter einen Hut?

Die Teilnehmenden lernen konkrete Erziehungshilfen kennen und probieren sie zwischen den Kurseinheiten zu Hause aus.

Dieses erprobte Erziehungsprogramm gibt Eltern Anregungen, wie sie die jugendliche Entwicklung fördern und eine vertrauensvolle Eltern-Jugendlichen-Beziehung aufbauen können. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag werden Lösungen für verfahrenere Situationen gesucht und neues Verhalten wird eingeübt.

Der Kurs beinhaltet im ganzen fünf Kurseinheiten sowie drei telefonische Kontakte, um das Gelernte im Alltag zu verankern und bei Schwierigkeiten Unterstützung zu erhalten. Das Programm wurde in Australien entwickelt und wird in der Schweiz durch das Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg begleitet.

Das Programm hilft den Eltern,

- die Ursachen von jugendlichen Verhaltensproblemen zu erkennen,
- ungünstige Erziehungspraktiken durch angemessene und effektive Strategien zu ersetzen,
- den Jugendlichen auf konstruktive Art neue Fähigkeiten zu vermitteln,
- wie man eine positive Beziehung zu seinem Kind fördert,
- wie mit Problemverhalten des Jugendlichen umzugehen,
- den Stress reduzieren, der mit der Erziehung von Jugendlichen verbunden ist.

### AN WEN RICHTET SICH DER KURS?

Das Programm richtet sich an Mütter und Väter von ca.11 bis 16jährigen Jugendlichen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

### DAUER/UMFANG DES KURSES

4 zweistündige Gruppensitzungen über 4 Wochen verteilt, sowie in den folgenden 3 Wochen je ein zwanzigminütiger individueller Telefonkontakt mit dem/der Kursleiter/in und zum Abschluss des Programms eine fünfte Gruppensitzung.

### WIE WIRD GEARBEITET?

In kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre haben die Eltern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und Ideen zu diskutieren.

Anhand reichhaltiger Kursunterlagen, dem Video "Überlebenshilfe für Eltern von Teenagern" und den TrainerInnen lernen die Teilnehmenden eine ganze Reihe von Erziehungshilfen kennen. Das Programm ist so aufgebaut, dass die gelernten Strategien die Woche über zu Hause gleich ausprobiert und mit Erfolg angewendet werden können.