

# fit for family – Appetizer und Impulse

in Zweigstellen des Familienverbandes, Katholischen Bildungswerken,  
Gemeinden, Kindergärten, Büchereien, Sozialsprengeln etc.



für Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen  
von Babies und Kindern bis 6 Jahre

# fit for family-Appetizer und Impulse

für Eltern von Babies und Kindern bis 6 Jahre

fit for family-  
Elternbildungsangebote  
können in mehreren  
Varianten gebucht werden:

- als Elternabend, Dauer 90 Minuten
- als Appetizer im Rahmen eines Elternabends, Dauer 25 Minuten
- als mehrteilige Reihe, Dauer 3–5 Mal 90 Minuten
- im Rahmen von Generationentreffen

## Kontakt und Information:

fit for family-Elternbildung  
Katholisches Bildungswerk Tirol  
Katholischer Familienverband Tirol  
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Telefon: 0512/2230-4806  
E-Mail: [eltern@bildung-tirol.at](mailto:eltern@bildung-tirol.at)  
[www.fit-for-family.at](http://www.fit-for-family.at)



fit for family-Elternbildung  
wird angeboten von:

# Organisation einer fit for family-Veranstaltung

Die Honorar- und Fahrtkosten für die ReferentInnen können wir Dank der finanziellen Unterstützung durch das Land Tirol und das Bundesministerium für Familien und Jugend im Rahmen von fit for family-Elternbildung übernehmen. Die Abrechnung dieser Kosten wird von uns abgewickelt.

## Zielgruppe

Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen von Kindern bis 6 Jahren

## Durchführung

- ✓ Sie interessieren sich für eines der angeführten Themen.
- ✓ Sie nehmen Kontakt mit dem Katholischen Bildungswerk auf.
- ✓ Sie erhalten die Telefonnummer der ElternbildungsreferentInnen.
- ✓ Sie vereinbaren mit ihr/ihm Termin, Uhrzeit, Thema etc.
- ✓ Auf Wunsch übermitteln wir Ihnen Plakate, Flyer, PDF-Datei.
- ✓ Über unsere Veranstaltungsdatenbank erfolgt eine Veröffentlichung.
- ✓ Sie führen die Veranstaltung durch.
- ✓ Sie mailen oder senden uns den Rückmeldebogen.
- ✓ Wir führen die Abrechnung mit den ElternbildungsreferentInnen durch.

# fit for family-Elternbildung

orientiert sich an den Lebenssituationen von Menschen und an den Herausforderungen der Gesellschaft.



Die Angebote sind vielfältig, kostengünstig bis kostenlos, für alle zugänglich und schaffen eine anregende Atmosphäre für lebenslanges Lernen und respektvolle Begegnung.

# Inhaltsverzeichnis

Es stehen Ihnen 17 Themen zur Verfügung!

## Angebote und Themen:

- » » Wie werden Kinder schlau? 1
- » » Zipp und Zapp, Windel ab! 2
- » » Mediennutzung im Kleinkindalter 3
- » » Digitale Medien schon im Kindergarten 4
- » » Resilienz – Was macht Kinder widerstandsfähig? 5
- » » Vom Baby zum Trotzkopf 6
- » » Liebevoll Grenzen setzen 7
- » » Das Krokodil nachts in meinem Schrank 8
- » » Kindergeburtstag im Wohnzimmer 9
- » » Entwicklung und Spielen 10
- » » Gefühle und Geschichten 11
- » » Von Sandmännchen und Schlafräubern 12
- » » Geschwisterbeziehungen 13
- » » Wenn Kinder traurig sind 14
- » » Mach mir Mut 15
- » » Kinderbetreuung durch Oma, Opa 16
- » » Hilfreicher Umgang mit Konflikten 17
- » » Weitere fit for family-Angebote 18

## Angebot 1 ●●●



Ich muss mal ...

## Angebot 2 ●●●

### Wie werden Kinder schlau?

Die Entwicklung der Intelligenz

Kinder müssen forschen, suchen und experimentieren können, damit sich das Denken, die Sprache sowie motorische und soziale Fähigkeiten entwickeln können. Sie brauchen vielfältige Sinneserfahrungen wie riechen, schmecken, tasten, spüren, sehen, hören!

- » » Worauf kommt es ganz besonders an?
- » » Wie können Eltern ihr Kind im Alltäglichen dabei unterstützen?

### Zipp und Zapp, Windel ab!

Das Sauberwerden ist eine eigenständige Entwicklungsleistung. Durch achtsames Wahrnehmen der kindlichen Bedürfnisse können Eltern dieses „Abenteuer“ hilfreich begleiten und ihrem Kind liebevoll zur Seite stehen.

- » » In welchem Alter können Kinder sauber werden?
- » » Welche Signale senden Kinder aus, wenn sie dazu bereit sind?
- » » Wie können Eltern ihr Kind unterstützen?

### Angebot 3 ●●●



Früh übt sich – oder besser nicht?

### Angebot 4 ●●●

## Mediennutzung im Kleinkindalter

zwischen Faszination und Risiko

Bilder faszinieren und prägen sich ein. Eine medienfreie Kindheit ist längst Illusion. Doch wie viel Medien verträgt eine gesunde kindliche Entwicklung? Was gilt es zu beachten?

- » » Welche Bedürfnisse haben Kinder im Alter zwischen 1 bis 6 Jahren?
- » » Was bewegt Kinder in diesem Alter?
- » » Wie gelingt die Integration von Medien in unseren Alltag, damit diese Teil eines guten und erfüllten Lebens werden?

## Digitale Medien schon im Kindergarten

Geht gar nicht! Oder doch? In Kooperation mit Safer Internet

Einsatz und Sinnhaftigkeit von digitalen Medien im Kindergartenalter werden zu Recht stark angezweifelt. Dabei gibt es durchaus Möglichkeiten, wie neue Medien schon in der Elementarpädagogik sinnvoll eingesetzt werden können. Auf die Methode kommt es an!

- » » Wie beeinflussen Medien Kinder im Kleinkindalter?
- » » Welche Gefahren und Chancen bieten digitale Medien?
- » » Welche Möglichkeiten gibt es, neue Medien zu Hause oder im Kindergarten sinnvoll einzusetzen?



## Die Trotzphase – ein Meilenstein

### Angebot 5 ●●●

## Resilienz

Was macht Kinder widerstandsfähig?

Die Wurzeln für die Fähigkeit zur Resilienz werden schon in frühen Lebensjahren gelegt. Kinder sollen widerstandsfähig und stark für den Alltag sein. Eltern können dazu beitragen, indem sie den täglichen Umgang mit ihren Kindern bewusst gestalten.

- » » Was ist Resilienz?
- » » Was brauchen Kinder, um stark zu sein?
- » » Wie können Eltern die Entwicklung von Resilienz fördern, damit Kinder die Herausforderungen des Lebens meistern können?

### Angebot 6 ●●●

## Vom Baby zum Trotzkopf

In den ersten Lebensmonaten empfindet sich Ihr Baby noch völlig eins mit Ihnen. Doch schon bald – etwa ab einem Jahr – entdeckt es seinen eigenen Willen und möchte Dinge ausprobieren. Gleichzeitig erfährt es auch erste Grenzen, wenn es alleine einfach noch nicht klappt.

- » » Was ist die Trotzphase?
- » » Wie können Eltern ihr Kind unterstützen und was müssen Eltern einfach aushalten?



Ich will aber ...

Angebot 7 ●●●

## Liebevoll Grenzen setzen

und Kinder zur Selbstständigkeit erziehen

Kinder zu selbstbewussten und selbstständigen Menschen zu erziehen, ist das große Ziel von Eltern. Sinnvolle Regeln helfen dabei.

- » » Wie kann ich Grenzen und angemessene Konsequenzen setzen, ohne dass mein Kind Schaden nimmt?
- » » Wie entgehe ich der „Nörgelfalle“ und vermeide Machtkämpfe?

Angebot 8 ●●●

## Das Krokodil nachts in meinem Schrank

Kinderängste besser verstehen

Angst im Dunkeln, vor dem Einschlafen, vor Trennungen oder dass einem geliebten Menschen etwas zustoßen könnte, kennt jeder von uns.

- » » Wie gehen Kinder mit ihren Ängsten um?
- » » Welche Unterstützung brauchen sie von ihren Eltern?

Angebot 9 ●●●

## Kindergeburtstag im Wohnzimmer

Was braucht es, damit die Geburtstagsfeier auch daheim im Wohnzimmer für alle zu einem wunderbaren Fest wird?

- » » Welche Spiele eignen sich für welches Alter, die Spaß machen und die Wohnung schonen?
- » » Was trägt wesentlich zum Gelingen von Kindergeburtstagen bei?



Spielen – ein Baustein des Lebens

Angebot 10 ●●●

## Entwicklung und Spielen

Spielen ist zentraler Baustein des Lebens – Dinge kennenlernen, ausprobieren, wiederholen, erfolgreich sein, etwas schaffen, nicht schaffen, neuerlich probieren oder lassen.

- » » Was bedeutet SPIELEN für Kinder?
- » » Was können Kinder in welchem Alter spielen?
- » » Wie können Erwachsene mit Kindern spielen und Freude und Begeisterung ernten?

Angebot 11 ●●●

## Gefühle und Geschichten

Geschichten und Märchen sind eine wunderbare Möglichkeit, mit Kindern über Gefühle zu reden, wenn z. B. das Kind das Kuscheltier verloren hat oder auch wenn es wütend ist. Wie fein ist es, wenn Eltern oder Großeltern eine passende Geschichte oder ein Bilderbuch zur Hand haben, das von dummen Gänsen oder Angsthasen handelt!

- » » Welche Bedeutung haben Vorlesen und gemeinsames Erleben von Büchern und Geschichten generell?
- » » Welche Bilder- und Kinderbücher sind wann hilfreich?



## Angebot 12 ●●●



Schlaf, Kindlein schlaf, ...

## Von Sandmännchen und Schlafräubern

Einen Schlafrhythmus zu finden geht meist nicht von heute auf morgen, sondern ist ein individueller Prozess. Ihr Kind muss sich außerhalb des Mutterleibes im täglichen Ablauf erst zurecht finden. Sie als Eltern können diese Zeit empathisch unterstützen und begleiten.

- » » Welches Wach- bzw. Schlafbedürfnis hat das eigene Kind?
- » » Was ist hilfreich, damit das Baby ein- bzw. durchschlafen kann?
- » » Wie können Eltern trotz wenig Schlaf Kraft und Energie tanken?

## Angebot 13 ●●●

## Geschwisterbeziehungen

Nesthäkchen, Sandwichkinder und Erstgeborene

Geschwister sind wertvoll und prägen sich auf besondere Weise. Für Eltern sind Streitereien, Missverständnisse und Eifersucht zwischen den Geschwistern oft schwer auszuhalten.

- » » Was können Eltern zu einer guten Geschwisterbeziehung beitragen?
- » » Was bedeutet es aus Sicht des Kindes ein Geschwister zu bekommen?
- » » Welche Rolle spielt die Geschwisterkonstellation – jüngstes, mittleres oder ältestes Kind?



Ich kann das schaffen!

#### Angebot 14 ●●●

## Wenn Kinder traurig sind

und Trost brauchen

Auch wenn wir unseren Kindern Leid ersparen wollen, gibt es im Leben von Kindern viele Situationen, die Traurigkeit und Schmerz hervorrufen können: Wenn zum Beispiel das Kuscheltier verloren geht, die Lieblingshose ein Loch hat, die Freundin oder das Kind selbst umzieht, die Schularbeit schlecht gelaufen ist, der Kindergarten zu Ende geht oder ein Geschwister geboren wird.

- » » Was kann Kinder traurig machen und was geht dabei im Kind vor?
- » » Wie können wir Kinder trösten, ihnen einen konstruktiven Umgang mit „negativen“ Gefühlen vermitteln und für Krisen stärken?
- » » Welche Rituale, Geschichten und Märchen können dabei unterstützend sein?

#### Angebot 15 ●●●

## Mach mir Mut!

Mut steht in engem Zusammenhang mit Selbstvertrauen. Das Fundament für Selbstvertrauen wird in der Kindheit gelegt.

- » » Welche Fähigkeiten besitzen Kinder, die sich selbst vertrauen?
- » » Wie können Eltern das Selbstwertgefühl von Kindern stärken und sie somit auch präventiv vor Gewalt schützen, ohne sie dabei zu verunsichern und ihre Unbeschwertheit zu zerstören?

## Angebot 16 ●●●



Opa, komm mit!

## Kinderbetreuung durch Oma, Opa

und andere Betreuungspersonen

Es ist ein Schatz, wenn Oma, Opa, Tante oder Freunde/Freundinnen als BabysitterInnen zur Verfügung stehen. Gleichzeitig ist das Betreuen von Kindern auch mit Unsicherheiten verbunden.

- » » Welche Ängste haben Eltern, Kinder und auch Betreuungspersonen bzw. was gibt Sicherheit?
- » » Was bedeutet eine „sichere Bindung“?
- » » Warum fremdeln Kinder und wie können sie in einer Fremdphase gut begleitet werden?

## Angebot 17 ●●●

## Hilfreicher Umgang mit Konflikten

in der Familie, unter Kindern und zwischen den Generationen

Unser SELBST, die Gesamtheit dessen was wir sind, hängt wesentlich von Erfahrungen ab, die wir im Laufe unseres Lebens machen.

- » » Mit welchen Kommunikationsmustern sind wir aufgewachsen?
- » » Was ist eine Streitkultur und wie können wir eine solche entwickeln?
- » » Wie finden wir konstruktive Lösungen?

### Flyer „fit for family – digitale Medien“

in Kooperation mit Safer Internet  
Mehr dazu finden Sie unter [www.fit-for-family.at](http://www.fit-for-family.at).

### Flyer „Oma und Opa sind meine liebsten Babysitter“

35-Stunden-Oma-Opa-Kurs  
Wenn Sie als Großeltern regelmäßig auf Ihr Enkelkind aufpassen, dann gibt es für Eltern die Möglichkeit, diese Kinderbetreuungsleistungen bis zum 10. Lebensjahr des Kindes steuerlich geltend zu machen.

#### Module:

- » Wie Kinderbetreuung durch Oma und Opa gelingt
- » Entwicklung und Spielen
- » Gefühle und Geschichten
- » Internet, Smartphone & Co für Großeltern mit ihren Enkelkindern
- » Hilfreicher Umgang mit Konflikten
- » Kindernotfälle, Erste Hilfe und Unfallvermeidung

**Kurse** in Innsbruck, Lienz und Landeck sowie in den Bezirken  
Mehr dazu finden Sie unter [www.fit-for-family.at](http://www.fit-for-family.at).

### Flyer „fit for family – Treffpunkt Generationen“

Monatlicher Treffpunkt für Erwachsene und Kinder  
» für Großeltern mit Enkelkindern  
» und für Eltern mit Kindern bis 8 Jahren,  
die gerne in der Gruppe wertvolle Zeit verbringen möchten, mit Spielen,  
Geschichten erzählen und aktivem Gestalten!  
Mehr dazu finden Sie unter [www.fit-for-family.at](http://www.fit-for-family.at).

### Flyer „fit for family – Appetizer und Impulse“

für Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen  
von Kindern und Jugendlichen von 6 bis 16 Jahren  
Mehr dazu finden Sie unter [www.fit-for-family.at](http://www.fit-for-family.at).

Unterstützer



# fit for family – Elternbildung



**Aneinander wachsen!**