

Für Kinder ist die Familie der wichtigste Ort des Aufwachsens. Sie hat einen entscheidenden Einfluss auf ihre Bildungs- und Teilhabechancen.

Kinder aufwachsen zu sehen und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, bringt viele glückliche Momente in das Leben der Eltern. Der familiäre Alltag mit Kindern kann Mütter und Väter aber auch an ihre Grenzen bringen, zu Überforderung oder Hilflosigkeit führen.

Mit diesem Angebot soll die Möglichkeit geboten werden, in einem wertschätzenden und vertrauten Rahmen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen, theoretisches Wissen zu verschiedenen Themen vermittelt zu bekommen, sich auszutauschen, aktuelle Erziehungsfragen aufzugreifen und anhand von praktischen Beispielen zu besprechen und zu bearbeiten.

**Um Anmeldung wird gebeten!**  
(für einzelne oder auch mehrere Termine in Folge möglich)

## Referentin Maria Kulač, BEd

Elementarpädagogin und akademische Expertin für frühkindliche Bildung mit Zusatzstudium Elementarpädagogik



Wo

**KOKO-Kiste**

Vogelweiderstraße 19  
5020 Salzburg

## Kontakt

[familienraum@koko.at](mailto:familienraum@koko.at)

0664-88 54 384

0662 - 87 91 75

[www.koko.at/familienraum/koko-kiste/](http://www.koko.at/familienraum/koko-kiste/)

**KOKO**   
FAMILIEN-  
RAUM

**Jänner  
bis Mai  
2024**

**EIN ANREGENDES FRÜHSTÜCK**  
für Mütter, Väter und Bezugspersonen

**KOKO**   
BildungsCafé

## 26. Jänner - „Bindung und Beziehung(en)“

„Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf“ – so lautet ein afrikanisches Sprichwort. Welche Bedeutung die Mutter-Kind-Bindung für das gesamte weitere Leben hat, warum ohne eine sichere Bindung keine Bildung möglich ist und warum es Kindern guttut, viele unterschiedliche Bezugspersonen um sich zu haben – darüber wollen wir uns unterhalten.

## 9. Februar - „Kindliche Medienkompetenz als Aufgabe“

Digitale Medien nehmen einen selbstverständlichen Platz in unserer Realität ein. Eltern sind mehr denn je gefordert, ihren Kindern im Erwerb ihrer Medienkompetenz zur Seite zu stehen. Wir wollen über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen, uns darüber austauschen, welche Auswirkungen unreflektierter Mediengebrauch auf Kinder haben kann und wie (digitale) Medien trotzdem sinnvoll eingesetzt werden können.

## 23. Februar - „Werte und Rollenbilder in der Familie“

Familie wird heute anders gelebt als noch vor 10 Jahren. Unter anderem wollen wir deshalb die aktuellen Herausforderungen thematisieren, über Werte und Familienkultur sprechen und uns über Rollenbilder unterhalten. Generationenunterschiede bzw. –konflikte und praktische Anregungen für den gemeinsamen Familienalltag sollen ebenso behandelt werden. Auch über „Mental Load“ wollen wir diskutieren: wenn eine/r in der Familie immer an alles denken muss.

## 8. März - „Selbstregulation, Achtsamkeit und Stressbewältigung im Familienalltag“

„Du kannst dich nur um einen anderen Menschen kümmern, wenn du gut für dich selbst gesorgt hast.“ Und genau deshalb geht es an diesem Vormittag um Mama und Papa. Wir sprechen über Selbstregulation als „goldener Schlüssel“, über die Folgen von Stress und dessen Bewältigung im Familienalltag und über die zentrale Rolle von Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

## 22. März - „Starke Gefühle und herausforderndes Verhalten begleiten“

Ohne Gefühle geht nichts! Sie sind die Kernimpulse menschlichen Erlebens, hilfreich und notwendig, um in der Welt zurecht zu kommen und glücklich zu sein! Starke bzw. negative Gefühle (wie Trotz, Wut) von Kindern zu begleiten kostet oft sehr viel Kraft. Wir sprechen daher über Emotionsregulation, das emotionale Gehirn und darüber, wie Bedürfnisse und Wünsche, die dem sichtbaren Verhalten und den gezeigten Gefühlen zugrunde liegen, erkannt werden können.

## 5. April - „Umgang mit Trauer und Tod“

„Das Geheimnis des Lebens und des Todes sind verschlossen in zwei Schatullen, von denen jede den Schlüssel zur anderen enthält.“ Dieses Zitat von Mahatma Gandhi sagt vieles über den Umgang mit Sterben, Trauer und Tod aus. Warum es wichtig ist, mit Kindern darüber zu sprechen und wie das gelingen kann (z.B. mit ansprechenden Bilderbüchern) wird an diesem Vormittag zum Thema gemacht.

## 19. April - „So viel Freiheit wie möglich, so viele Grenzen wie nötig!“

Grenzen, Strafen, Regeln ... diese Begriffe sind uns allen nur zu gut bekannt. Wir verwenden sie häufig, wobei wir deren wahre Bedeutung bzw. negative Folgen für unsere Kinder vielleicht zu sehr ausblenden. Wir wollen uns deshalb darüber austauschen, dass Grenzen und Regeln zwar oft hilfreich (und nötig) sind, ein gutes Miteinander jedoch am besten gelingt, wenn diese sinnvoll und mit Kindern gemeinsam ausgehandelt/ vereinbart werden.

## 3. Mai - „Geschlechtssensible Erziehung - Typisch Mädchen! Typisch Junge!“

Geschlechtersensibilität bedeutet, die Entfaltungsmöglichkeiten von Kindern weit und offen zu halten. Sie fördert Mädchen und Buben in all ihren Stärken und Interessen – unabhängig davon, ob sie stereotypen Rollenbildern entsprechen. Wie dieser Ansatz in der Familie gelebt werden kann, was das für die Auswahl von Spielmaterialien, Bilderbüchern oder die Kleidung haben kann und welche große Rolle unsere Sprache dabei spielt, diskutieren wir an diesem Vormittag.

## 17. Mai - „Resilienzförderung und welche Rolle Rituale dabei spielen“

Resilienz (= Widerstandsfähigkeit) gilt als das Immunsystem der Kinderseelen. Was Eltern dazu beitragen können, diese seelische Immunabwehr ihres Kindes zu fördern und somit die Gesundheit ihres Kindes zu stärken, soll an diesem Vormittag unser Thema sein. Welche Rolle wiederkehrende und haltgebende Rituale dabei spielen können, wird unter anderem am Beispiel eines harmonischen Einschlafrituals konkretisiert.



**Wir freuen uns  
auf viele anregende  
Frühstücksgespräche!**

**Freitag,  
von 9 bis  
11 Uhr**