



# IMPULSE ZU BRENNPUNKTTHEMEN DES ALLTAGS

**Broschüre für Gemeinden, Kitas, Schulen, Vereine**

**Stärken Sie Eltern und Bezugspersonen in Ihrer Gemeinde, Kita, an Ihrer Schule oder in Ihrem Verein.**

An den Impulsveranstaltungen von Chindernetz Kanton Bern erfahren Eltern und Bezugspersonen Wissenswertes über die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Hilfreiche Alltagsstrategien, pädagogischen Tricks und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse führen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit im Erziehungs- und Beziehungsalltag.





## FRÜHBEREICH 0 – circa 6 Jahre

### **Halt und Freiraum geben**

Das Spannungsfeld zwischen Grenzen setzen und Autonomie gewähren ist nicht immer einfach. Wir zeigen in unserer Veranstaltung, welche Entwicklungsstadien das Kleinkind durchläuft und welche Familienregeln und Rituale den Alltag mit kleinen Kindern erleichtern. Eltern und Bezugspersonen erfahren, was hinter kindlichen Reaktionen steckt und welche Strategien und pädagogischen Tricks helfen, dass Eltern ihre Kinder auch bei Stress und starken Emotionen gelassen und respektvoll begleiten können.

### **Resilienz – das Immunsystem der Seele**

Resilienz nennt die Wissenschaft jene Widerstandsfähigkeit, die den Menschen Probleme und Schwierigkeiten meistern lässt und ihn gestärkt daraus hervorbringt. Diese innere Stärke ist lernbar. Wie können Eltern und Bezugspersonen bereits kleine Kinder so begleiten, dass sie resilient werden? Wie lässt sich Resilienz im Familienleben alltagsnah trainieren, sodass Ängste abgebaut werden und Selbstvertrauen wächst? Unsere Veranstaltung gibt Antworten, die überraschen und zuversichtlich stimmen.

A young boy with brown hair, wearing a yellow hoodie over a striped shirt, is sitting at a wooden desk in a classroom. He is focused on writing with a green pencil on a piece of paper. In the background, other children are visible, including a girl with long dark hair in a white sweater sitting at a desk to the left, and other students further back. The classroom has colorful decorations on the walls.

## SCHULE – LERNEN – LEBEN ab 7 – circa 13 Jahre

### **Lernen ohne Drama**

Für manche Kinder und Jugendliche ist es nicht leicht, konzentriert, ausdauernd oder selbstständig zu lernen. Das führt oft zu Streit und Konflikten zwischen Kindern, Eltern oder Lehrpersonen – mit Frust auf beiden Seiten. Wir zeigen in dieser Veranstaltung, wie Kinder, Eltern und Lehrpersonen aus dieser Negativspirale herausfinden. Wir geben praktische Tipps, wie Lernen leichter gelingt und wie Kinder zu mehr Motivation und Freude am Lernen finden.

### **Lernen mit Köpfchen**

Viele Kinder verlieren schnell die Lust am Lernen oder wissen nicht, wie sie anfangen sollen. In dieser Veranstaltung erfahren Eltern und Lehrpersonen, wie Kinder ihren Lernalltag gut meistern, wie sie dabei unterstützt werden können und welche einfachen Lern- und Arbeitsstrategien helfen. Wir zeigen, wie Kinder und Jugendliche ins Tun kommen und Vertrauen in sich selbst entwickeln. Gleichzeitig lernen Eltern und Lehrpersonen, wie sie Kinder motivierend begleiten und die Freude am Lernen stärken.

### **Resilienz – das Immunsystem der Seele**

Resilienz nennt die Wissenschaft jene Widerstandsfähigkeit, die den Menschen Probleme und Schwierigkeiten meistern lässt und ihn gestärkt daraus hervorbringt. Diese innere Stärke ist lernbar. Wie können Eltern und Bezugspersonen Kinder so begleiten, dass sie resilient werden? Wie lässt sich Resilienz im Familienleben alltagsnah trainieren, sodass Ängste abgebaut werden und Selbstvertrauen wächst? Unsere Veranstaltung gibt Antworten, die überraschen und zuversichtlich stimmen.

## **Mobbing – ein Blick hinter die Kulissen**

Wir werfen in unserer Veranstaltung einen Blick hinter die Kulissen von möglichen Mobbingdynamiken und zeigen, wie man die zerstörerischen Mechanismen vermeiden oder abfedern kann. Wie sehen Rollen- und Gruppendynamiken aus? Wie funktioniert eine effektive Prävention? Wir verraten, mit welchen Strategien Mobbing erkannt und aufgelöst werden kann und ab wann und wie Eltern und Lehrpersonen eingreifen sollen.

## **Medienkompetent durch die Kinderjahre**

Digitale Medien gehören zum Alltag von Kindern. Was sind die Chancen und Gefahren der meistgenutzten Medienanwendungen? Wie können Eltern ihre Kinder zu entwicklungsgerechter Mediennutzung anleiten? Mit welchen praxisnahen Inputs und Empfehlungen können wir Kinder altersgerecht in ihrer Medienkompetenz fördern? Wir zeigen, wie klare Regeln und Gespräche auf Augenhöhe einen sicheren Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag ermöglichen.

## **Stärke statt Macht – Neue Autorität in der Erziehung**

Wie können Eltern und Lehrpersonen in herausfordernden Situationen präsent, ruhig und handlungsfähig bleiben? Die Neue Autorität nach Haim Omer zeigt Wege zu einer haltungsbasierten Erziehung jenseits von Machtkämpfen und Strafen. Die Veranstaltung vermittelt zentrale Prinzipien wie Präsenz, Beziehung, Selbstkontrolle und Unterstützungssysteme und lädt zur Reflexion des eigenen Erziehungsalltags ein. Praxisnah und stärkend für Eltern, Lehrpersonen und weitere Bezugspersonen.

## **\* Taschengeld – erste Erfahrungen mit Münz und Nötli**

«Krämerle und Gänggele» spielen Kinder bereits im Spielgruppenalter. Mit der Werbung häufen sich die Wünsche. Um den sicheren Umgang mit Geld, Werbung und Wünschen zu lernen, gehören gute und schlechte Kaufentscheidungen dazu. Unsere Veranstaltung zu Taschen- oder Sackgeldthemen verrät Strategien und Methoden, um eine sinnvolle Grundlage für den bewussten Umgang mit Geld zu schaffen.



**JUGENDJAHRE** 10 – ca. 18 Jahre

## **Die Baustelle des Teenagers**

«Gehirn wegen Umbau geschlossen.» Was passiert genau im Gehirn der Jugendlichen? Wie sieht eine gesunde Balance zwischen elterlichem Sicherheitsbedürfnis und Autonomie gewähren lassen aus? Und was steckt hinter rebellischen Jugendlichen und zermürbenden Machtkämpfen mit ihnen? Wir verraten in unserer Veranstaltung Alltagsstrategien, entwicklungspsychologische facts zum Jugendalter und pädagogische Tricks, um Teenager gelassen und eskalationsfrei durch die Jugendjahre zu begleiten.

## **Von der Sorge in die Zuversicht**

Ganz oben auf der Liste der Elternsorgen stehen Suchtverhalten und Medienkonsum. Welche Risikofaktoren im Jugendalter sollten Eltern kennen? Wie sehen erste Warnsignale aus? Und wie können Bezugspersonen die Kinder in eine sinnvolle Mediennutzung begleiten und die Suchtspirale verhindern? Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Suchtprävention im Familienalltag aussieht und wie man Kinder stärkt, in Verbindung zu ihnen bleibt und ins Vertrauen gehen kann.

## **Resilienz – das Immunsystem der Seele**

Resilienz nennt die Wissenschaft jene Widerstandsfähigkeit, die den Menschen Probleme und Schwierigkeiten meistern lässt und ihn gestärkt daraus hervorbringt. Diese innere Stärke ist lernbar. Wie können Eltern und Bezugspersonen Kinder so begleiten, dass sie resilient werden? Wie lässt sich Resilienz im Familienleben alltagsnah trainieren, sodass Ängste abgebaut werden und Jugendliche in der Gesellschaft Fuss fassen? Unsere Veranstaltung gibt Antworten, die überraschen und zuversichtlich stimmen.

## **Medienkompetent durch die Jugendjahre**

Digitale Medien gehören zum Alltag von Jugendlichen. Was sind die Chancen und Gefahren der meistgenutzten Medienanwendungen? Wie können Eltern ihre Kinder zu entwicklungsgerechter Mediennutzung anleiten? Mit welchen praxisnahen Inputs und Empfehlungen können wir Kinder altersgerecht in ihrer Medienkompetenz fördern? Wir zeigen, wie klare Regeln und Gespräche auf Augenhöhe einen sicheren Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag ermöglichen.

## **Stärke statt Macht – Neue Autorität in der Erziehung**

Wie können Eltern und Lehrpersonen in herausfordernden Situationen präsent, ruhig und handlungsfähig bleiben? Die Neue Autorität nach Haim Omer zeigt Wege zu einer haltungsbasierten Erziehung jenseits von Machtkämpfen und Strafen. Die Veranstaltung vermittelt zentrale Prinzipien wie Präsenz, Beziehung, Selbstkontrolle und Unterstützungssysteme und lädt zur Reflexion des eigenen Erziehungsalltags ein. Praxisnah und stärkend für Eltern, Lehrpersonen und weitere Bezugspersonen.

## **Jugendlohn – die spannende Alternative zu Taschengeld**

Im Jugendalter verändern sich Konsumverhalten, Mobilitätsbedürfnis und Kommunikation und nehmen eine grössere Rolle ein. Geld spielt eine bedeutendere Rolle. Das Ermöglichen von Erfahrungen im Umgang mit Geld gehört zu den Entwicklungsaufgaben des Jugendlichen. In unserer Veranstaltung lernen Eltern und Bezugspersonen das Konzept des Jugendlohns kennen und bekommen Inputs, wie sie Teenager im Umgang mit Geld und Konsum stärken und in die Finanzkompetenz begleiten können.

## ... lieber eine eigene massgeschneiderte Veranstaltung?

Wünschen Sie eine auf Ihre Zielgruppe ausgerichtete Veranstaltung oder einen Anlass, der verschiedene Brennpunktthemen kombiniert? Oder möchten Sie gewisse Themen in einem Workshop, für eine Weiterbildung oder Lehrerfortbildung vertiefen? Dann melden Sie sich telefonisch oder per Mail, wir beraten Sie gerne.

**Kosten** CHF 800 Pauschal

**Dauer** 90-120 Minuten

**Rabatt** Für Mitgliederorganisationen von Chindernetz Kanton Bern

\*Impulsveranstaltung Taschengeld: **Kosten** CHF 600, **Dauer** 60 Minuten

Auskunft über Preise zu massgeschneiderten Workshops und individuellen Settings geben wir gerne auf Anfrage.

Wir machen uns stark für **Kinder, Jugendliche und Familien** im Kanton Bern!

## **Chindernetz Kanton Bern**

Fachstelle für Kinder, Jugend und Familien  
Centre pour les enfants, les jeunes et les familles  
Pavillonweg 3 | 3012 Bern  
031 300 20 50 | [info@chindernetz.be](mailto:info@chindernetz.be)



Verein Chindernetz Kanton Bern

**Ihre Spende wirkt – Herzlichen Dank!**  
**Votre don fait la différence - Merci beaucoup !**  
CH09 0900 0000 3000 0333 0

