



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

programm

Frühling | Sommer Erwachsenenbildung

2008

Meine Familie

Elternbildung
Eltern-Kind-Erlebnis

Die Fachschule Viventa

Liebe Leserin, lieber Leser

Mein Alltag. Mein Stil. Mein Leben. Meine Familie.

Vier verschiedene Broschüren, alle voller Kursangebote der allgemeinen Weiterbildung. Vier Broschüren, vier Themen, die etwas Unsichtbares verbindet. Ihr gemeinsamer Hintergrund ist der Ort, an dem das Leben in all seinen Facetten spielt, Emotionen gelebt, gefeiert oder erlitten werden, Diskussionen stattfinden – mal leiser, mal heftiger – oder gegessen, gespielt und ausgeruht wird. Kein Mensch kommt ohne ihn aus. Er ist Nest, Freiheit und Werkstatt in einem. Es gibt ihn einfach oder luxuriös, im Parterre oder näher am Himmel. Manchmal wohnt dort nur eine Person. Oft sind es mehrere. Die Rede ist vom Haushalt.

Wie jeder Arbeitsort ist auch der Haushalt ein Feld für die Weiterbildung. Hier braucht es Institutionen, welche diese Weiterbildung kompetent organisieren und vermitteln. Die Stadt Zürich ist sich dieser Aufgabe bewusst und unterhält mit der Fachschule Viventa ein entsprechendes Kompetenzzentrum. Über 300 Kurse werden Ihnen im Frühlingssemester 2008 angeboten.

Noch etwas verbindet die vier Broschüren. Mein Alltag, mein Stil, mein Leben und meine Familie. Hinter diesem Stilmittel steckt ein Konzept. Wer den Alltag zu seinem eigenen erklärt, ihn zu «meinem Alltag» macht, identifiziert sich damit. Er übernimmt Verantwortung, löst ihn aus dem Durchschnitt, gibt ihm eine persönliche Note, seinen eigenen Stil – und ein unverwechselbares Gesicht. Sein eigenes eben.

Die Fachschule Viventa unterstützt Persönlichkeiten bei der Gestaltung ihres Lebens. Eine spannende Angelegenheit, zu welcher wir Sie mit diesem Programm gerne einladen!



Yvonne Kern
Rektorin



Daniel Tinner
Prorektor



Sonja Amport
Bereichsleiterin

Übrigens: Haben Sie einen Weiterbildungswunsch, der im Programm nicht aufgenommen wird? Möchten Sie zusammen mit Ihrem Team gemeinsam einen Kurs besuchen? Wir bieten auch massgeschneiderte Kurse an. Gerne beraten wir Sie dabei und machen Ihnen ein Angebot.

Meine Familie

Elternbildung

- 4 Eltern werden – Geburtsvorbereitung
STEP – Elterntraining (Geburt bis 6 Jahre)
STEP – Elterntraining, Leben mit Teenagern
- 5 Erfolgreich Grenzen setzen mit dem Gordon-Familientraining
Starke Eltern – Starke Kinder®
- 6 Triple P
Triple P für Eltern von Teenagern
- 7 Wie kleine Kinder gesund und lustvoll essen
Wie Babys mit uns sprechen
- 8 Zweisprachig aufwachsen – Zweisprachig erziehen
Ausserfamiliäre Kinderbetreuung: Eingewöhnung
- 9 Starke Mädchen
Töchter sind anders – Gender für Väter
Plötzlich pubertär
- 10 Wenn Adoptivkinder nach ihrer Herkunft fragen
Familienmuster
Väterwerkstatt
- 11 Das Kind in der Patchworkfamilie – rechtliche Aspekte
Eltern sein – auch nach der Trennung

Eltern-Kind-Erlebnis

- 12 PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm
Eltern-Kind-Singen
Babymassage für Väter
- 13 Kleine Kinder besser verstehen
Starke Gefühle kleiner Kinder
- 14 Grenzen sinnvoll setzen
Wütende Kinder – eine Herausforderung?!
Eltern-Kind-Kurs: Osterfilzen
Erlebnisort «Küche» – Vater-Kind-Kochen

Eltern werden – Geburtsvorbereitung

Eine neue Rolle zeichnet sich bei Ihnen ab: Sie werden Mutter oder Vater. Werfen Sie einen Blick auf die Zeit nach der Geburt Ihres Kindes. Vieles wird anders sein – spannend, herausfordernd, dicht, einzigartig. Bereiten Sie sich auf die neue Aufgabe vor, mit Informationen, im Austausch mit andern Menschen in der gleichen Situation, im Gespräch mit Fachleuten. Damit Sie sich besser in der neuen Situation zurechtfinden und an Sicherheit gewinnen.

Die Kursthemen:

- Schwangerschaft und Geburt
- Das Neugeborene
- Stillen und Ernährung
- Säuglingspflege
- Die Entwicklung des Kindes
- Gesundheit
- Vom Paar zur Familie

Kurs Nr. 40-4000 / 40-4002

Werdende Eltern.

STEP – Elterstraining (0-6 Jahre)

Von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr werden wichtige Weichen für die individuelle und soziale Entwicklung des Kindes gestellt. STEP hilft Eltern und Betreuungspersonen, kleine Kinder in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung zu verstehen und gibt ein Werkzeug in die Hand, um Kinder zu kooperativen, respektvollen, selbstbewussten Menschen zu erziehen.

Kursinhalt: Wie können wir die Verhaltensmuster kleiner Kinder besser verstehen? Wie fördern wir Selbstbewusstsein? Und wie reden wir mit Kindern, sodass sie uns auch zuhören? Wie können wir Disziplin im positiven Sinn ausüben? Und was, wenn sie die Grenzen nicht einhalten?

Kurs Nr. 40-4100

Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.

STEP – Elterstraining, Leben mit Teenagern

Der Schritt von der Erziehung eines Kindes zur Erziehung eines jungen Erwachsenen ist für die meisten Eltern eine Herausforderung. Die Freude am Gespräch mit den bald Erwachsenen, das Entdecken ihrer Kompetenzen wechselt oft abrupt mit den Sorgen wegen Schulnoten, Freunden, Ess- oder Mediengewohnheiten. Dies belastet die Beziehungen zu den Teenagern.

Dieser Kurs hilft, den erzieherischen Herausforderungen auch während den Teenagerjahren gerecht zu werden und eine bessere Beziehung mit den Teenagern aufzubauen – sowohl bei normalen Alltagsschwierigkeiten als auch bei grösseren Erziehungsproblemen. STEP «Leben mit Teenagern» zeigt den Teilnehmenden Wege auf, wie sie Teenager erziehen können, die glücklich, selbstbewusst und verantwortungsvoll im Leben stehen.

Bei STEP handelt es sich um einen standardisierten Elternbildungskurs. Mehr über das zugrundeliegende Menschenbild und das pädagogische Konzept erfahren Sie auf der Homepage www.instep-online.ch.

Kurs Nr. 40-4102

Eltern von Teenagern ab 12 Jahren.

Zielgruppe / Hinweise

Erfolgreich Grenzen setzen mit dem Gordon-Familientraining

Mit seinem Buch «Familienkonferenz» hat Thomas Gordon Massstäbe gesetzt. Seither hat dieses Konzept Tausende von Eltern in der Erziehung erfolgreich begleitet. Sie lernen in diesem Kurs das Kommunikationsmodell kennen und anwenden. Damit erhalten Sie ein Instrument, das Ihnen erleichtert, sich verständlich zu machen, zuzuhören und Konflikte zu lösen – zum Gewinn aller Beteiligten. Dies fördert Ihre Sicherheit im Umgang mit alltäglichen Erziehungsproblemen und Konfliktsituationen und führt zu einer respektvollen Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Kurs Nr. 41-4104

Das Gordon-Familientraining richtet sich an Eltern mit Kindern aller Altersgruppen. Ein Abschlusszertifikat bestätigt Ihre Teilnahme.

Starke Eltern – Starke Kinder®

Die Eltern werden in ihrer Erziehungsfähigkeit gestärkt, erhalten fachliche Informationen über die kindliche Entwicklung und verstehen das eigene Kind besser. Sie setzen sich mit Wert- und Erziehungsvorstellungen in der Familie auseinander, erkennen Kommunikationsmuster und setzen Kommunikationsregeln um. Die Eltern lernen Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen kennen und lernen gewaltfrei zu erziehen. Das Erziehungsmodell von Starke Eltern – Starke Kinder® wird in fünf aufeinander aufbauenden Stufen vermittelt:

- 1 Klärung der Wert- und Erziehungsvorstellungen in der Familie
- 2 Festigung der Identität als Erziehende
- 3 Stärkung des Selbstvertrauens in die eigenen Erziehungskompetenzen
- 4 Bestimmung von klaren Kommunikationsregeln in der Familie
- 5 Befähigung zur Problemerkennung und -lösung

®Es handelt sich um ein Produkt des deutschen Kinderschutzbundes. Weitere Angaben zum pädagogischen Basiskonzept finden Sie unter www.starkeeltern-starkekinder.ch

Kurs Nr. 41-4106

Dieser Elternkurs ist für Mütter und Väter konzipiert, die mehr Freude und weniger Konflikte mit ihren Kindern haben wollen. Der Kurs arbeitet präventiv und unterstützend. Für Eltern mit Kind/ern ab 3 Jahren.

Triple P

Triple P ist ein hauptsächlich präventives Programm zur Unterstützung von Familien und Eltern bei der Kindererziehung.

Der Kurs besteht aus vier Gruppen- und vier Telefonsitzungen. In den beiden ersten Gruppensitzungen geht es vor allem um die optimale Nutzung der Ressourcen des Kindes zum Wohle der ganzen Familie. Die weiteren Gruppensitzungen befassen sich intensiv mit unerwünschtem Verhalten des Kindes und einem wirksamen und nachvollziehbaren Umgang damit.

In den vier Telefonsitzungen werden individuelle Fragen zum Programm beantwortet und gemeinsam mit der Trainerin Handlungsschritte geplant und vereinbart.

Es handelt sich um einen standardisierten Kurs. Weitere Informationen finden Sie unter www.triplep.ch.

Kurs Nr. 41-4107

In diesem Kurs werden vor allem Eltern von Kindern zwischen 2 und 10 Jahren angesprochen, die ihre Erziehungsziele klarer formulieren und gezielter angehen wollen.

Triple P für Eltern von Teenagern

Das Programm unterstützt Eltern, die Ursachen von jugendlichen Verhaltensproblemen zu erkennen und ungünstige Erziehungspraktiken durch angemessene und effektive Strategien zu ersetzen. Es hilft den Eltern, eine positive Beziehung zu ihrem Teenager zu pflegen, mit Problemverhalten des Jugendlichen umzugehen und den Stress zu reduzieren, der mit der Erziehung von Jugendlichen verbunden ist.

Der Kurs beinhaltet vier Kurseinheiten zum Kennenlernen des Programms, drei telefonische Kontakte, um das Gelernte im Alltag zu verankern und bei Schwierigkeiten Unterstützung zu erhalten, sowie einen abschliessenden Gruppenabend.

In kleinen Gruppen haben die Eltern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und Ideen zu diskutieren. Anhand der Kursunterlagen, dem Video «Überlebenshilfe für Eltern von Teenagern» und der Trainerin lernen die Teilnehmenden eine ganze Reihe von Erziehungshilfen kennen.

Die Inhalte werden strukturiert und konzentriert vermittelt. Die Strategien können und sollen direkt im Familienalltag umgesetzt werden. Im Kursverlauf wird auf die Erfahrungen mit der Umsetzung gebaut. Die Vertiefung und Erprobung zwischen den Kurseinheiten erfordert pro Kurssequenz zusätzlich zwei Stunden Zeiteinsatz.

Es handelt sich um einen standardisierten Kurs. Weitere Informationen zum pädagogischen Konzept finden Sie unter www.triplep.ch.

Kurs Nr. 41-4108

Mütter und Väter von ca. 12- bis 16-jährigen Jugendlichen. Für eine erfolgreiche Umsetzung wird der gemeinsame Kursbesuch der Erziehungsberechtigten empfohlen.

Zielgruppe / Hinweise

Wie kleine Kinder gesund und lustvoll essen

Die Bedeutung des Essens reicht weit über die bloße Nahrungsaufnahme hinaus. Das Essen für Kleinkinder soll nicht nur gesund, sondern auch kindgerecht sein. Essen ist auch Lust, Lebensfreude und gemeinschaftliches Erleben.

Nicht immer widerspiegelt der Alltag mit Kindern ideale Ess- und Tischgewohnheiten: viele Eltern machen sich Gedanken über ihre «Kleinesser», über ihre Kinder, die sich sehr einseitig und süß ernähren oder wie sie am Tisch einem Machtgerangel entgehen können.

Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über altersgerechte Ernährung und die Möglichkeiten, wie Kinder Freude am Essen gewinnen.

Kursthemen (Auswahl):

- Grundsätze der Ernährung im Kleinkindalter
- Mahlzeitenverteilung
- Familientisch
- Machtspiele rund ums Essen
- Sorgen rund ums Essen
- Fragen der KursteilnehmerInnen

Kurs Nr. 40-4200

Für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 5 Jahren.

Wie Babys mit uns sprechen

Sie sprechen keine Sätze, stellen keine Fragen. Und dennoch haben Babys eine verblüffende Kompetenz, uns ihre Befindlichkeit mitzuteilen. Manche Zeichen verstehen die Eltern auf Anhieb. Andere brauchen mehr Interpretation. Entdecken Sie mit uns diese besondere Art der Kommunikation und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Weinen, Lachen, Staunen oder Brabbeln.

Kursthemen: Aufzeigen der vielfältigen Kommunikationsmöglichkeiten von Babys, feine Zeichen der Befindlichkeit, Wahrnehmen von Offenheit und Abwendung, Bedürfnisse von Babys, Sensibilisierung der Eltern für die Erlebenswelt und die Verhaltensweisen von Babys.

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer lernen in diesem Kurs, die Babys differenzierter «zu lesen» und erarbeiten sich mögliche Antworten auf die Signale der Babys. Wie reagiere ich nun, da ich es gesehen habe? Dadurch gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Kompetenz im Umgang mit Babys.

Kurs Nr. 40-4201

Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen von Babys im Alter bis ca. 9 Monaten.

Zweisprachig aufwachsen – Zweisprachig erziehen

Wie entwickelt sich die Sprache unseres Kindes, wenn die Muttersprache nicht die Vatersprache ist? Werden Kinder mit zwei oder mehr Sprachen in ihrer Entwicklung überfordert? Wie können wir unserem Kind helfen, wenn die Familiensprache nicht die Umgebungssprache ist? Wie erklären wir anderen Betreuungspersonen unsere Haltung bezüglich Zweisprachigkeit? Wie soll ich mit meiner eigenen Zweisprachigkeit als Vater oder Mutter umgehen?

In drei Teilen überlegen wir im Kurs Auswirkungen und Folgen zweisprachiger Erziehung auf das eigene Familienleben, die Umgebung, Verwandte sowie Freunde und die gesellschaftliche Stellung von Zweisprachigkeit.

Am Ende der Veranstaltung haben die Teilnehmenden die wichtigsten Regeln zweisprachiger Erziehung kennengelernt, sich einen Überblick über die Vielfalt möglicher familiärer Abmachungen und Regeln des Sprachgebrauchs gemacht sowie Tipps, Tricks und weitere Ressourcen (z.B. Adressen im Internet) erfahren.

Kurs Nr. 40-4202 / 40-4203

Eltern von Kindern im Babyalter (erstes Lebensalter).
Bitte beachten Sie, dass die Kurs-sprache Deutsch ist.

Ausserfamiliäre Kinderbetreuung: Eingewöhnung

Die Eingewöhnung eines Kindes an einem neuen Betreuungsort stellt hohe Anforderungen an alle Beteiligten. Besonders kleine Kinder haben spezifische Bedürfnisse, wenn sie lernen sollen, neue Beziehungen einzugehen. Die Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle.

Themen:

- Bedürfnisse und Kompetenzen der Kleinstkinder in der Eingewöhnungsphase
- Ablauf einer Eingewöhnung – was ist wichtig?
- Was ist eine Bindung, wie wird diese aufgebaut und wie lange dauert das?
- Woran erkenne ich, dass sich das Kind wohl fühlt?
- Gibt es Situationen und Alter der Kinder, in denen von einer Eingewöhnung abzuraten ist?
- Krippe oder Tagesmutter? Hinweise für die Entscheidung
- Woran erkenne ich eine geeignete Krippe, Tagesmutter?
- Konkrete Gestaltung der eigenen Übergangsphase

Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Aspekte der Eingewöhnung kennen und erhalten konkrete Anhaltspunkte, diese anforderungsreiche Zeit zu gestalten. Es bietet sich Gelegenheit, Massnahmen für die eigene «Eingewöhnungszeit» zu erarbeiten.

Kurs Nr. 40-4205

Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen von Babys und Kleinkindern von 0 bis ca. 2 1/2 Jahren

Zielgruppe / Hinweise

Starke Mädchen

Mädchen stehen bezüglich Durchsetzungsvermögen den Knaben nicht nach. Sie bieten dem starken Geschlecht die Stirn. Dass meine Tochter selbstbewusst ist und die Gesellschaft dies unterstützt, ist schön. Dass daraus manchmal auch Machtkämpfe werden, führt ins Dilemma.

Kursziele: Die Teilnehmenden freuen sich an der Stärke ihrer Töchter und erkennen deren Wert als Schlüsselqualifikation. Sie erhalten konkrete Anregungen, wie sie mit starken Mädchen umgehen (Konflikte lösen) können, ohne die Stärke zu brechen, lernen einige wichtige Bücher und Filme kennen, in denen starke Mädchen Vorbilder sind, haben ihre Rolle als «Mädchenmutter» bzw. «Mädchenvater», ihren Erziehungsstil und den Einfluss auf das Selbstbewusstsein ihrer Tochter reflektiert.

Kurs Nr. 42-4210

Mütter und Väter von Mädchen zwischen 5 und 12 Jahren.

Töchter sind anders – Gender für Väter

Eltern sind ihren Kindern Vorbilder. Auf der Hand liegt dies bei Mädchen und ihren Müttern, oder bei Knaben und ihren Vätern. Doch wie ist es «übers Kreuz»? Wie kann der Vater seiner Tochter ein Vorbild sein? Welche Klischees und Rollenbilder stehen im Weg? Welche einzigartigen Chancen hat der Vater, seine Tochter bei der Entwicklung zu unterstützen? Die Palette der Tochter-Väter-Beziehungen ist vielfältig. Dieser Vielfalt und den Möglichkeiten soll im Kurs nachgegangen werden.

So haben die Väter am Ende des Kurses ihr Verständnis für die Rollenprägung ihrer Tochter vertieft, konkrete Tipps und Empfehlungen für eine stärkende Erziehung ihrer Töchter erhalten und unter ihresgleichen konkrete Alltagssituationen besprochen und Lösungen diskutiert.

Kurs Nr. 41-4212

Väter von Mädchen jeden Alters.

Plötzlich pubertär

Mal verläuft die Erziehung ruhiger, mal hektischer. Zu den eher «heissen» Phasen der Entwicklung gehört die Pubertät. Hier sind die Jugendlichen herausgefordert – und auch deren Eltern. Wie können die Eltern in allem Ruhe bewahren? Wie können sie die Herausforderung positiv gestalten? Welche Konfliktstrategien sind hilfreich?

Die Teilnehmenden

- erhalten einen Überblick über die Entwicklungsphase der Pubertät.
- lernen Strategien für Konflikte mit Jugendlichen.
- reflektieren ihre Rolle als Eltern.
- setzen sich mit dem Wertesystem ihrer Kinder auseinander.

Kurs Nr. 40-4214

Eltern von Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren.

Wenn Adoptivkinder nach ihrer Herkunft fragen

«Wo komme ich her?» Adoptivkinder haben viele Fragen, wenn es um ihre Herkunft geht. Gleichzeitig sind Adoptiveltern oft unsicher, wie viel «Wahrheit» sie ihren Kindern zumuten dürfen. Wie können Adoptiveltern mit ihren Kindern offen über deren Herkunftsgeschichte sprechen und sie dabei beim Aufbau einer eigenen Identität unterstützen?

Kurzreferate, Gespräche in Kleingruppen und Erfahrungsaustausch unterstützen das Erarbeiten von Antworten, die für die eigene Situation passen.

Kurs Nr. 41-4218

Adoptiveltern, die sich mit dieser Thematik vertieft auseinandersetzen wollen.

Familienmuster

Familien sind eine Welt im Kleinen. Ordnung und Unordnung, Harmonie und Rebellion, Hierarchien und Rollen, Liebe und Leidenschaft begegnen den Mitgliedern des familiären Beziehungsnetzes tagein und tagaus. Muster und Mechanismen aus der Herkunftsfamilie beeinflussen dabei oft unbewusst die Entscheidungen und das eigene Tun.

Sind Sie sich als Mutter oder Vater Ihrer Muster bewusst? Bringt Ihre Partnerin/Ihr Partner eine ähnliche oder völlig gegensätzliche Prägung mit? Was möchten Sie Ihrem Nachwuchs auf den Weg mitgeben?

Der Kurs hilft beim Bewusstwerden von unreflektierten Mustern und gibt Ihnen die Möglichkeit eine neue und eigene Familienkultur zu kreieren.

Kurs Nr. 43-4220

Menschen, die sich der eigenen Familienmuster bewusst werden wollen.

Väterwerkstatt

Einmal im Monat treffen sich interessierte Väter zu einem zwanglosen Gespräch. Sie tauschen Erfahrungen mit anderen Vätern aus und denken über ihr Vatersein nach. Damit stärken sie ihre Kompetenzen für den Familienalltag, gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrer Vaterrolle und haben eine Plattform für die Themen, welche sonst unter Männern zu kurz kommen.

Die Gespräche führen entlang eines Semestermottos. Jeder Abend ist einem Aspekt dieses Mottos gewidmet und wird methodisch vielfältig angegangen. Damit ist die Werkstatt für die Männer auch Abwechslung zum Berufsalltag. Liegt es daran oder an den entstandenen Freundschaften, dass die Abende oft länger werden als geplant?

Inhalt: Fragen, die Väter mit Kindern interessieren (Grenzen setzen und Freiraum geben, Umgang mit Bildschirmmedien, eine Familien-Streitkultur entwickeln, Knaben- und Mädchenerziehung...), aber auch Aspekte, welche rund ums Vatersein sonst noch wichtig sind (Partnerschaft und Rollen- teilung, Balance zwischen Familie und Beruf, Zeit für sich selber haben...). Das Thema wird in der Gruppe fortlaufend und gemeinsam vereinbart – dies innerhalb eines Semesterthemas.

Kurs Nr. 41-4222

Väter von Kindern zwischen 0 bis 18 Jahren. Bitte beachten Sie auch den Kurs «Männerwerkstatt».

Die Väterwerkstatt versteht sich als offene Gruppe: Interessierte können auch während des laufenden Semesters dazustossen.

Zielgruppe / Hinweise

Das Kind in der Patchworkfamilie – rechtliche Aspekte

Sonja (32) zieht mit Max (31) zusammen. Sonja hat eine 5-jährige Tochter, Max einen 7-jährigen Sohn, der am Wochenende jeweils bei ihm wohnt. Das gemeinsame Kind von Sonja und Max kommt in drei Monaten zur Welt. – Ein Beispiel für eine typische Patchworkfamilie – mit viel Dynamik und Lebendigkeit! Auch wenn der Alltag gut organisiert ist, die Kinder sich wohl fühlen und die Erziehungswerte kritisch und konstruktiv hinterfragt werden, so stellen sich unweigerlich rechtliche Fragen. Nicht jede mündliche oder schriftliche Abmachung, Trennungsvereinbarung oder Scheidungskonvention kann auf Dauer den Anforderungen einer Patchworkfamilie gerecht werden. Vielleicht ist von Anfang an der Wurm drin. Worauf ist zu achten? Welche Abmachungen und Vorkehrungen sind zu treffen, dass weder in naher noch in ferner Zukunft unnötige Konflikte auftauchen? Wie können die Rechte zum Wohle der Kinder gewahrt bleiben?

Die Kursleitung gibt Impulse, erläutert die heiklen Punkte und zeigt mögliche Strategien auf, wie Väter und Mütter das Recht und die rechtlichen Rahmenbedingungen zugunsten der Kinder gestalten und nutzen können.

Kurs Nr. 41-4224 / 41-4225

Mütter und Väter in gegenwärtigen oder bevorstehenden Patchwork-Situationen.

Es werden keine juristischen Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Eltern sein – auch nach der Trennung

Nach der Trennung steht jedes Paar vor der Herausforderung, die Beziehung zueinander und zu den Kindern auf eine neue Basis zu stellen. Dazu sind Vereinbarungen, Regeln und Entgegenkommen notwendig. Vor allem braucht es dazu gute Absichten und guten Willen von beiden Eltern. So kann neues Vertrauen entstehen, das den Kindern Sicherheit und Geborgenheit gibt. Das Kursangebot unterstützt Sie auf diesem anspruchsvollen Weg.

Sie lernen im Kurs, Schwierigkeiten in einem erweiterten Zusammenhang wahrzunehmen. Sie erleben, wie Sie sich verantwortungsvoll den Anforderungen stellen können. Sie erhalten Informationen und Tipps zur Lösung von Schwierigkeiten rund um das Getrenntsein und das Besuchsrecht. Sie erhalten die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern.

Kurs Nr. 41-4226

Den Kurs können Sie alleine oder als Paar besuchen, egal ob die Trennung erst geplant oder schon eine Weile her ist.

PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP – der Klassiker in der Elternbildung. Das Prager-Eltern-Kind-Programm bietet Ihnen Anregungen für die Begleitung Ihres Kindes im ersten Lebensalter. Sie erhalten Ideen, wie Sie mit Ihrem Kind spielen, es zu Bewegungen animieren und die Sinne fördern können. Dadurch erleben Sie diese Entwicklungsphase bewusst und freuen sich an den Entdeckungen Ihres Kindes. Die Babys erhalten in der Geborgenheit der Gruppe die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen. Die Eltern wiederum tauschen sich aus, besprechen wichtige Themen in Bezug auf das Kind, die veränderte Alltags- bzw. Berufssituation. Dies ermutigt sie, ihren eigenen Weg mit ihrem Kind zu finden.

Die Kursthemen werden durch die Gruppe festgelegt und orientieren sich an der Entwicklungsphase der Kinder. Die Kursleiterin gibt dazu Impulse, erläutert Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, moderiert das Gespräch. Bei den Übungen geht sie auf das einzelne Eltern-Kind-Paar ein und unterstützt die Mutter oder den Vater im Kontakt mit dem Kind.

Kurs Nr. 40-4300 ff.

Eltern-Kind-Singen

«Miteinander!» Je kleiner die Kinder, desto enger die Verbindung: gemeinsam aufräumen, gemeinsam essen, gemeinsam lachen – warum nicht gemeinsam singen? Sie lernen unbekannte Kinderlieder kennen und entdecken bekannte neu. Sie spielen mit der Stimme – und geniessen die Vielfalt der Töne. Kinderlieder, Reime, Fingerspiele oder gar ein Tänzchen – den Kindern geht eine magische Klangwelt auf. Entdecken Sie sie zusammen mit ihnen.

Das musikalische Tun ist anregend für die Entwicklung des Kindes und fördert die Hirnaktivität. Die Lieder und Verse können zum Ritual werden und den Kindern ungeahnte Sicherheit vermitteln. Das Eltern-Kind-Singen – Elternbildung mit anderen Sinnen.

Kurs Nr. 40-4360 ff.

Babymassage für Väter

Das Bedürfnis nach Körperkontakt ist beim Säugling gross. Zudem möchten Eltern und Kinder miteinander «kommunizieren». Die Babymassage unterstützt beide Anliegen – auf eine entspannende Art! Die Beziehung zum Neugeborenen wird dabei gestärkt, eine gute Bindung wird aufgebaut. Die gemeinsame Stunde dient nicht nur dem unmittelbaren physischen Wohlbefinden des Babys, sondern bietet einen langfristigen Nutzen. Väter lernen auf diese Weise ihr Kind besser kennen, nehmen seine Bedürfnisse bewusst wahr und erhalten im Kurs Anregungen für zu Hause.

Kurs Nr. 40-4371

Für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr (ab 6 bis 8 Wochen bis Geh-Alter).

Die Einteilung der PEKiP-Gruppen (6-8 Eltern-Kind-Paare) erfolgt aufgrund des Babyalters.

Geben Sie verschiedene mögliche Kurszeiten bei der Anmeldung an – Sie erhöhen damit die Chance für eine Kursteilnahme.

Für Eltern mit Freude am Singen und Bewegen mit ihren Kindern (ab 18 Monaten).

Das Eltern-Kind-Singen wird auf zwei Stufen angeboten: Einsteigerkurs (mit Kindern ab 18 Monaten) und Fortsetzungskurs (ab ca. 2 Jahren).

Für Väter mit ihrem Baby (ab 6 Wochen bis 6 Monate).

Zielgruppe / Hinweise

Kleine Kinder besser verstehen

Kinder entwickeln von Tag zu Tag mehr Eigenständigkeit. Ihre Wünsche werden immer deutlicher und klarer. Oft reichen ihre Fähigkeiten aber noch nicht aus, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Dies ist ärgerlich – für die Kinder, nicht selten danach auch für die Eltern. Die Kinder müssen lernen, dass sie nicht immer im Mittelpunkt stehen. Sie brauchen Geduld, wenn sie merken, dass zwischen dem Wunsch und seiner Erfüllung Zeit verstreichen kann, manchmal unendlich viel Zeit. Der Weg in die Selbstständigkeit – nicht immer nur ein Honigschlecken.

Die Eltern sind herausgefordert. Wie können sie das Kind auf diesem Weg unterstützen – und das mit Humor und Gelassenheit? Wie können sie auf das Kind eingehen und auch die eigenen Bedürfnisse dabei nicht vergessen?

Der Kurs «Kleine Kinder besser verstehen» ist ein integriertes Angebot: Während die Eltern einzelne Themen besprechen, haben die Kinder die Möglichkeit, mit andern Gleichaltrigen zu spielen (begleitet durch eine Spielgruppenleiterin). Die Anwesenheit im gleichen Raum bietet den Eltern die Möglichkeit, ihre Kinder zu beobachten und den eigenen Erziehungsstil zu stärken. Elternbildung – wirklich praktisch.

Kurs Nr. 40-4400

Eltern mit Kleinkindern (zwischen 12 Monaten und 5 Jahren).

Die Kinder können durch vielfältiges Spielen Erfahrungen mit Gleichaltrigen in einer Gruppe machen.

Starke Gefühle kleiner Kinder

Die einen sind bei Trennungen untröstlich, andere laufen bei Wutanfällen rotblau an, Dritte leiden enorm, wenn ein Geschwisterchen geboren wird. Kleine Kinder – oft von starken Gefühlen hin- und hergerissen. Manchmal stehen die Eltern diesen und anderen Emotionen ratlos gegenüber. Ein Schwanken zwischen Mitleid, Ungeduld und Hilflosigkeit. Wie können wir unseren Kindern bei Angst, Wut und Eifersucht helfen – und dabei auch noch «cool» bleiben?

Die Kursteilnehmenden lernen die Entwicklungsschritte der Kleinkinder kennen und verstehen deren Gefühle besser. Im Austausch mit anderen Eltern ergründen sie mögliche Ursachen für starke Gefühlsäußerungen ihrer Kinder.

Sie lernen unterstützendes Verhalten bei emotionalen Ausbrüchen kennen.

Mögliche Themen: Wovor haben Kinder Angst? Was stärkt kleine Kinder? Wie kommt es zum Wutausbruch? Umgang mit der Wut? Lässt sich Eifersucht vermeiden? Was hilft?

Der Kurs «Starke Gefühle kleiner Kinder» ist ein integriertes Angebot. Vgl. dazu die Hinweise beim Kurs «Kleine Kinder besser verstehen».

Kurs Nr. 40-4402

Eltern mit Kleinkindern (zwischen 12 Monaten und 5 Jahren).

Grenzen sinnvoll setzen

Als Erziehende möchten wir Freiräume gewähren und sind oft gezwungen, Grenzen zu setzen. Ein Balance-Akt, der uns herausfordert und uns immer wieder veranlasst, neue, sinnvolle Regeln für unser Zusammenleben mit Kindern zu finden.

Kursinhalt: Welche Freiräume braucht ein Kind? Welche Regeln und Grenzen soll es akzeptieren? Und was, wenn die Grenzen nicht eingehalten werden?

Die Teilnehmenden kennen Sinn und Zweck von Grenzen, Regeln und Freiräumen. Sie können Schwierigkeiten beim Setzen von Grenzen formulieren und Lösungsansätze erarbeiten. Im Austausch mit andern Eltern lernen sie verschiedene Möglichkeiten kennen.

Der Kurs «Grenzen sinnvoll setzen» ist ein integriertes Angebot. Vgl. dazu die Hinweise beim Kurs «Kleine Kinder besser verstehen».

Kurs Nr. 40-4404

Eltern mit Kleinkindern (zwischen 12 Monaten und 5 Jahren).

Wütende Kinder – eine Herausforderung

Wenn Kinder ihre Autonomie suchen, «trotzen», ist dies eine anstrengende Zeit für die Eltern – aber auch für das Kind. Das heftige Nein – ein mühsamer Schritt in die Selbstständigkeit. Das Kind ist dabei auf Verständnis der Erwachsenen angewiesen. Diese stehen dann aber oft hilflos ihrem tobendem Kind gegenüber.

Kursinhalt: Muss Trotz sein? Was steckt hinter den Trotz-/ Wutanfällen meines Kindes? Was will mein Kind damit erreichen? Wie ergeht es mir dabei? Wie gehen andere Mütter/Väter damit um?

Kursziele: Die Teilnehmenden können die Trotzanfälle ihres Kindes besser verstehen. Im Austausch mit andern Eltern haben sie erfahren, dass diese Phase zur normalen kindlichen Entwicklung gehört. Sie kennen verschiedene Möglichkeiten, ihrem trotzendem Kind zu begegnen.

Der Kurs «Wütende Kinder – eine Herausforderung» ist ein integriertes Angebot. Vgl. dazu die Hinweise beim Kurs «Kleine Kinder besser verstehen».

Kurs Nr. 40-4406

Eltern mit Kleinkindern (zwischen 12 Monaten und 5 Jahren).

Eltern-Kind-Kurs: Osterfilzen

Frühlingsstimmung! Gemeinsames Tun schafft Raum für Beziehung. Sie arbeiten mit- oder nebeneinander: So können Sie und Ihr Kind sich gegenseitig unterstützen. Wir filzen spielerisch vom Einfachen zum Komplizierten. Lassen Sie sich überraschen!

Geschichten, Filzsprüche und natürlich ein «Zvieri» sorgen für Abwechslung.

Kurs Nr. 23-3130

Für Väter, Mütter, Paten, Grosseltern... mit je einem Kind (1. bis 4. Klasse).

«Erlebnisort Küche» – Vater-Kind-Kochen

Mit Papa das Mittagessen kochen ist ein Kinderspiel!

Die Zeit gemeinsam verbringen, sich gegenseitig beobachten, neue Seiten entdecken und sich zu Höchstleistungen anspornen – dies ermöglicht der Erlebnisort «Küche».

Vater und Kind schnippeln, brutzeln, braten und backen gemeinsam und werden zu einem unschlagbaren Team. Die Teilnehmenden lernen feine Koch- und Backrezepte kennen und zubereiten und erhalten Tipps und Tricks, um Gäste daheim zu verwöhnen.

Kurs Nr. 20-1307

Alter der Kinder: 7 bis 10 Jahre.

Mein Alltag

Mein Stil

Mein Leben

Sekundarschulabschluss



Einen Sekundarschulabschluss auch noch im Erwachsenenalter erwerben? Bei der Fachschule Viventa ist dies mit dem Vorbereitungskurs auf die kantonalen Prüfungen möglich.

In «Mein Alltag» entdecken Sie vielseitige Kurse und Themen zur täglichen Lebensgestaltung. Holen Sie sich Inspirationen für den Alltag nach Hause und blättern Sie in unserer Broschüre rund um die wichtigen Dinge im Leben.

Den persönlichen Stil finden, weiter entwickeln und erleben. Sei es bei der Herstellung von modischen Kleidern, individuellem Schmuck oder beim Einrichten der eigenen Wohnung. In der Broschüre «Mein Stil» finden Sie zahlreiche Angebote für die schönen Dinge im Leben.

Das eigene Leben facettenreich gestalten und geniessen: mit einem kreativen Hobby, mit Zeit für sich selbst oder im Austausch mit einer Gruppe. In der Broschüre «Mein Leben» treffen Sie auf zahlreiche Kursangebote, die Farbe und Form in Ihren Alltag bringen.

Die weiteren Ausbildungsangebote der Fachschule Viventa

Berufsvorbereitungsjahr

Nach dem Ende der Volksschulzeit bietet das Berufsvorbereitungsjahr eine Standortbestimmung und bereitet die Jugendlichen auf die Berufswelt vor (weiterführende Schule oder Berufseinstieg). Verschiedene Angebote stehen zur Verfügung.

Integrationsangebote

Die Sprache ist nur eine Hürde, wenn Menschen aus anderen Kulturen in Zürich leben. Die Fachschule Viventa fördert mit gezielten Angeboten (z.B. Jahreskurs) die Integration – im Beruf und im Alltag.

Berufsbildung

Ob Berufsschule (Fachangestellte Gesundheit, HauswirtschaftspraktikerIn) oder Fachausweis (Haushaltleiterin) – die Fachschule Viventa unterstützt Sie beim Erlangen eines anerkannten Abschlusses in der Berufswelt der Hauswirtschaft.

Unsere Kursstandorte

Kursstandorte



Wipkingen

Wipkingenplatz 4
8037 Zürich

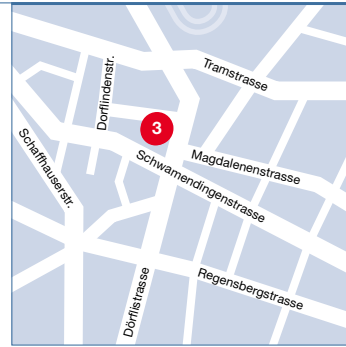
Tram **13**
Bus **33 54 71 72**



Brunenturm (Altstadt)

Obere Zäune 26
8001 Zürich

Tram **3 4 5 8 9 15**
Bus **31**



Dorflinde (Oerlikon)

Schwamendingenstr. 39
8050 Zürich

Tram **10 14**
Bus **62**



Jungholz (Oerlikon)

Jungholzstr. 43
8050 Zürich

Tram **10 14**
Bus **768**

Schwamendingen

Kirchgemeindehaus
Stettbachstr. 58, 8051 Zürich

Tram **7 9**
Bus **62 63**

Wiedikon

Sihlhölzli, Manessestr. 1
8003 Zürich

Tram **9 14**
Bus **66 76 215 220 235 245**

Witikon

Looren A, Katzenschwanzstr. 17
8053 Zürich

Tram **10**
Bus **34 753**

Fluntern

Spital Bethanien, Toblerstr. 51
8044 Zürich

Tram **5 6**
Bus **10**

Wollishofen

Rote Fabrik, Seestr. 395
8038 Zürich

Tram **7**
Bus **161 165**

Albisrieden

Triemli B, Triemlistr. 45
8047 Zürich

Tram **3**
Bus **80**

Sihlfeld

Sihlfeldstr. 165
8004 Zürich

Tram **8**
Bus **31 33 72**

Unterstrass

Weinberg, Weinbergstr. 143
8006 Zürich

Tram **7 15**
Bus **10**



Stadt Zürich
Fachschule Viventa
Wipkingenplatz 4
CH-8037 Zürich

Telefon 044 446 43 43
Fax 044 446 43 50
viventa@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/viventa