

# Elterntraining Stark

Für Nürnberger Mütter und Väter von Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren

Das Elterntraining unterstützt Eltern, ein gutes und tragfähiges Familienklima zu entwickeln. Loben, Reden und gemeinsames Spielen sind dabei u.a. wichtige Bausteine. Spätestens wenn Eltern sich ausgepowert fühlen, ist es Zeit, an der eigenen Erziehungsfähigkeit zu „arbeiten“ und Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und Grenzen aufzubauen. Grundsätzlich wichtig ist, die Kinder auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu unterstützen, dazu werden Methoden vorgestellt. Wir sprechen darüber, wie man Familienregeln aufstellt, Tages- und Wochenstruktur im Blick hat und welche Möglichkeiten es gibt, Alltagskonflikte nicht eskalieren zu lassen und angemessen Grenzen zu setzen. Im Elternkurs gehen wir auch auf die Themen Mediennutzung, Mitarbeit der Kinder im Haushalt und Umgang mit Geld ein. Wir erarbeiten mit Ihnen umsetzbare Lösungen für häufig auftretende Konfliktsituationen aus dem Alltag der teilnehmenden Eltern. Es ist auch Zeit um über Lern- und Schulprobleme zu sprechen.

Im Elternkurs bekommen Sie Informationen aus der Verhaltens- und Entwicklungspädagogik. Kleingruppenarbeit wechselt mit Gruppengesprächen ab und Sie bekommen konkret Anregungen, die Sie zuhause im Alltag umsetzen und in einer Kursmappe nachlesen können.

**Veranstaltungsort:** Erziehungs- und Familienberatungsstelle „Mammut“  
Schoppershofstraße 25, 90489 Nürnberg

**Leitung:** Eva Rhode, Dipl.-Psychologin und Bianca Birkmeier, Sozialpädagogin B.A.

**Teilnehmer:** maximal 8 Eltern

**Kosten:** keine

**Starttermin** Mittwoch, **18.10.2023 14.30 – 16.30 Uhr**, danach wöchentlich vier weitere Termine  
(in den Herbstferien kein Termin)

**Anmeldung:** Ab sofort telefonisch unter der Telefonnummer 231 29 85. oder über unser Kontaktformular (eb-schoppershofstrasse@stadt.nuernberg.de) im Internet :Ihre Daten gelangen über eine sichere Verbindung zu uns.

[www.erziehungsberatung.nuernberg.de](http://www.erziehungsberatung.nuernberg.de)