

Gibt es überhaupt „Einschlaf- und Durchschlafrezepte“ für Kleinkinder?

Manche Kinder sind wahre „Murmeltiere“, andere sind nur mit großer Mühe zum Schlafen zu bringen. Einige schlafen schon früh durch, bei anderen dauert es etwas länger – und wieder andere schlafen für einige Zeit durch und dann plötzlich wieder nicht mehr. Das kindliche Schlafverhalten wird von vielen Faktoren beeinflusst und ist abhängig vom Entwicklungsalter. Daher gibt es für Schlafschwierigkeiten in der Kindheit nicht „die eine goldene Regel“ oder „das eine Schlaftraining“.

Dieser Vortrag möchte Sie über die Schlafentwicklung von Kindern informieren. Außerdem erfahren Sie Möglichkeiten wie Sie Ihr Kind bei der Regulierung von Schlaf unterstützen können. Eingeladen sind Eltern von 0-3-jährigen Kindern, die sich für das Thema Schlaf interessieren.

Referentin: Christine Hirmer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) in der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Schwandorf

Termin: 26.03.25 um 19 Uhr

Ort: BRK Kinderhaus Lindenblüten, Industriestraße 12, Schwandorf

Anmeldung: dringend erforderlich bei der vhs Schwandorf unter vhs@schwandorf.de



Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

„Stark durch Erziehung“ ist eine Initiative des Lokalen Bündnisses für Familien im Landkreis Schwandorf.

Weitere interessante Informationen und Veranstaltungen für Eltern finden Sie auf folgenden Internetseiten:

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle
Schwandorf
www.eb-schwandorf.de

Volkshochschule Schwandorf
www.vhs.schwandorf.de

Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Schwandorf
www.vhs-schwandorf-land.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Schwandorf
www.keb-schwandorf.de

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit im Landkreis Schwandorf
www.koki-landkreis-schwandorf.de

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
www.aelf-rs.bayern.de

Bayer. Erziehungsratgeber: www.baer.bayern.de

Familienhandbuch: www.familienhandbuch.de

Elternbriefe des bayer. Landesjugendamtes
www.elternbriefe.bayern.de

Alle Infos zum Lokalen Bündnis und den Flyer finden Sie auch unter:



Stark durch Erziehung Vorträge 2024/2025



Lokales Bündnis für Familien im Landkreis Schwandorf
- Koordinatorin: Helga Forster -
Tel.: 09431 / 471 - 357
www.landkreis-schwandorf.de

„Satt – versorgt – glücklich“ – das Motto in der Kleinkinderernährung

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

Referentin: Johanna Baumann, Diplomökotrophologin

Termin: 14.11.2024 um 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Regensburger Straße 51, Nabburg 1

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de



Medien in der Familie: Online-Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen, Schwerpunkt Internet

Im Internet finden Kinder und Jugendliche zahlreiche faszinierende Angebote. Häufig fehlt ihnen aber noch die Kompetenz, Chancen und Risiken ihrer Online-Aktivitäten richtig einzuschätzen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema Internetnutzung einzutauchen. Im Gespräch gehen wir u. a. diesen Fragen nach:

- Problematische Inhalte: Wie surfen Kinder sicher?
- Datenschutz: Wie ist Datenmissbrauch zu vermeiden?
- Urheberrecht: Tauschbörsen oder Streaming – wann machen sich Kinder strafbar?

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Surfen im Internet begleiten und fördern können. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich zu informieren!

Referent: Volker Dietl

Die Stiftung Medienpädagogik Bayern stellt für die Informationsveranstaltung kostenfrei Referenten des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern zur Verfügung. Das Projekt wird von der Bayerischen Staatskanzlei gefördert.

Termin: 18.11.2024 um 19:00

Ort: Online über BigBlueButton. Den Teilnahme-Link sowie weitere Informationen zur Nutzung der Software schicken wir Ihnen vor dem Veranstaltungstermin per E-Mail zu. Bitte beachten Sie, dass während des Online-Vortrags keine Aufzeichnungen oder Screenshots angefertigt werden dürfen.

Anmeldung: dringend erforderlich bei der vhs Schwandorf unter vhs@schwandorf.de

Wurzeln fürs Leben – Wertvoll erziehen

„Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel.“ Das ist leichter gesagt als getan. Denn was sind die Wurzeln, die wir unseren Kindern weitergeben wollen und sollen? Wo finden wir sie? Und wie gelingt es, dass sich Vater und Mutter auf die gleichen Wurzeln und Werte in der Erziehung einlassen? Eine Spurensuche nach Ritualen in der Familie, die sinnvoll sind und nach Familiengewohnheiten, die gut tun und dazu anregen, am Wurzelwerk der Familie zu arbeiten.

Referentin: Kathrin Karban-Völkl (Religionspädagogin FH, Gestaltpädagogin)

Termin: 14.01.25 um 19 Uhr

Ort: Thammer Haus, Marktplatz 5, Winklarn

Anmeldung: dringend erforderlich bei der KEB info@kebschwandorf.de oder online über www.kebschwandorf.de



Resilienz bei Jugendlichen –

Umgang mit Krisen in der Pubertät

Pubertät ist für Jugendliche die Zeit, in der Eltern „schwierig“ werden. Es ist eine Zeit der Rebellion und der Veränderung. Eltern müssen in dieser Zeit eine ganze Menge Angst und Sorgen ertragen, besonders, wenn ihre Jugendlichen sich zu

waghalsigen Aktionen hinreißen lassen und sich ausprobieren. Ab diesem Zeitpunkt ist es wichtig im Familienleben, mehr auf Beziehung zu bauen, als auf Erziehung und Strafen, gerade weil in den Teenagerjahren die Suche nach der eigenen Identität für Jugendliche an erster Stelle steht.

Der Vortragsabend beleuchtet den Begriff der Resilienz und gibt Ihnen Ideen, wie Sie Ihre heranwachsenden Kinder in dieser Zeit unterstützen und stärken können.

Referentin: Carola Hanusch, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Beraterin

Termin: 20.01.25 um 19 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof, Regensburger Str. 18;

Teilnahme auch in auch in hybrid möglich

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de

ACHT SACHEN, die Erziehung stark machen

Erziehung ist ein sehr vielfältiger und spannender Prozess und stellt alle, die mit Kindern zu tun haben, immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Der Vortrag beschäftigt sich mit acht Möglichkeiten des Erziehungsverhaltens, die sich als wesentlich für eine gute Entwicklung von Kindern herausgestellt haben. Es soll ein Nachdenken und eine Diskussion über diese Erziehungsmöglichkeiten angeregt und die jeweilige Bedeutung für die Bewältigung alterstypischer Entwicklungsanforderungen geklärt werden.

Referent: Robert Keppeler, Diplom-Psychologe, Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Schwandorf

Termin: 20.02.2025 um 19 Uhr

Ort: Hans-Scholl-Grundschule Burglengenfeld, Im Naabtalpark 36

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de

