

## Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule*

Thema	Termin
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 08.03.2023 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog
Smartphone in Kinderhänden? Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten	Online 28.03.2023 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Hineinwachsen in die digitale Welt! Digitales Wohlbefinden in der Familie erreichen und Kontaktrisiken zu Fremden vorbeugen	Online 25.04.2023 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer

### Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich per Mail anmelden: [gesundmachtschule@ekno.de](mailto:gesundmachtschule@ekno.de).

Die Teilnahme erfolgt über einen Link, der ungefähr 1 Woche vor dem jeweiligen Online-Termin per Mail versendet wird. Für die Teilnahme werden ein Internetzugang und ein Laptop/Tablet/Smartphone mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Alle Elternseminare sind kostenfrei.

Weitere Informationen können per Telefon: 0211/4302-2031 bei Frau Marijan erfragt werden.

### Seminarinhalte:

#### Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit

Online-Termin: 08.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Eltern sind tagtäglich herausgefordert, um den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen

gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheit entstehen. Gleichzeitig stellt man bei dem Versuch, allem gerecht zu werden, die eigenen Bedürfnisse nach hinten und ICH-Zeiten geraten in Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche ist jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jede/-r Teilnehmer/-in wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den (Familien-)Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe, Harmonie und Gelassenheit erleben und genießen zu können.

Referentin ist Stephanie Herzog vom BGF-Institut, Köln.

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:  
[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)

## Smartphone in Kinderhänden? Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten.

Online-Termin: 28.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Befragungen von Eltern und Kindern bestätigen immer wieder: mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule wird in vielen Familien entschieden, dass ab der fünften Klasse Kinder ein eigenes Smartphone bekommen. Doch ist das für Eltern ein Muss? Wann ist ein Smartphone für Kinder überhaupt sinnvoll und in welchem Alter sammeln sie am besten die ersten Erfahrungen damit?

Denn Kommunizieren, Organisieren und Spielen im Netz via Smartphone fordert Kinder auf vielfältige Weise heraus. Wenn Kinder jedoch wissen, wie sie die Funktionen des Smartphones souverän nutzen und über Risiken Bescheid wissen, aber auch gelernt haben, sich davor zu schützen, ist das ein gute und sichere Basis für die Smartphone-Nutzung. Eltern können sich in diesem Online-Medienseminar informieren, wie sie ihr Kind Schritt für Schritt auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten können.

Referentin ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“.

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:  
[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)

## Hineinwachsen in die digitale Welt! Digitales Wohlbefinden in der Familie erreichen und Kontakttrisiken zu Fremden vorbeugen

Online-Termin: 25.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Nicht immer ist es leicht, mit Kindern die Balance zwischen analogen und digitalen Welten zu wahren. Oft ist der digitale Sog stark und es fällt schwer, zu widerstehen. Doch welche technischen Mechanismen stecken hinter den Verlockungen, werden unsere Gefühle beeinflusst und wie kann man dem begegnen?

Es wird immer wichtiger, dass Eltern Kindern auch beim Hineinwachsen in die digitale Welt Hilfen geben und mit ihnen frühzeitig über Vor- und Nachteile sprechen. Was tut uns bei der Nutzung digitaler Geräte gut und wann hört ein Wohlbefinden auf? Wann kann Mediennutzung sich auf Körper und Seele auswirken und was könnten die Folgen sein? Fühle ich mich im Kontakt mit anderen im Chat wohl, oder kommt mir etwas merkwürdig vor?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir in der Online-Medienfortbildung auf den Grund. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen, aber auch vermitteln können, bei digitalen Aktivitäten auf sich selbst zu achten: genau wie im Straßenverkehr, beim Sport oder der Ernährung. Zusammenhänge erkennen und Mut zum „Nein“-Sagen entwickeln, sind grundlegende Voraussetzungen für ein digitales Wohlbefinden – für Kinder wie für Erwachsene.

Referentin ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“.

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:  
[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)