



### **Kurs für Eltern: Grenzen (durch-)setzen – aber wie?**

Kinder können nicht einfach tun, was sie wollen, sondern wir wollen und müssen sie lenken, Vorgaben machen und Grenzen setzen. Als Eltern wünschen wir uns dabei oft, dass sie mit uns kooperieren, unseren Erwartungen entsprechen, tun, was wir sagen und die gegebenen Grenzen respektieren.

Das ist aber oft nicht so einfach: Manchmal sind wir verunsichert und wissen selbst nicht, was wir genau verbieten und was gestatten wollen. Gesetzte Grenzen oder Regeln werden immer wieder überschritten und missachtet und wir fragen uns, wann wir uns wirklich durchsetzen müssen und wie wir dies bewerkstelligen können.

Im Kurs wird im ersten Teil gezeigt, was die Beziehung zu unseren Kindern ausmacht und wo das Setzen von Grenzen einzuordnen ist. Wir schauen uns an, wie Grenzen zustande kommen und was das Setzen von Grenzen oft anspruchsvoll macht.

Auf dieser Grundlage lernen wir im zweiten Teil, was uns dabei hilft, begründete Grenzen festzulegen und beharrlich zu vertreten. Wir setzen uns damit auseinander, was wir tun und wie wir reagieren können, wenn die Grenzen nicht respektiert werden. Dabei betrachten wir auch Möglichkeiten, wie wir dabei auch die Kinder einbeziehen können.

Im Kurs wird Zeit sein, um eigene Beispiele mit anderen Eltern zu diskutieren und es wird, wo passend, der Bezug zum DENK-WEGE-Programm hergestellt.