

Familien am Limit- Umgang mit starken Gefühlen

Ein digitaler Elternstammtisch am Dienstag, den 22.2.2022, 20-21.30 Uhr

Schon seit Monaten „reißen“ wir uns alle zusammen, vermeiden Konflikte und versuchen trotz der ständigen Unsicherheit, der häuslichen Enge und immer neuen Herausforderungen freundlich miteinander umzugehen. Dadurch staut sich aber auch viel an, das sich auch im Familienalltag immer wieder mal Bahn bricht. Und das ist gut so und normal. Denn allzu lange Gefühle zu verdrängen macht krank. An diesem Abend kommen wir miteinander ins Gespräch darüber:

- Wie erleben Sie das bei sich und ihren Kindern?
- Haben Sie Wege gefunden, damit gut umzugehen?
- Wie kann man starke Gefühle ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen?
- Was können Eltern für sich und die Partnerschaft tun, um sich emotional zu entlasten?

Ich stelle Ihnen bei Bedarf ein paar Konzepte vor, die hilfreich sein können, wie z.B. die „Radikale Akzeptanz“

Wie nehme ich teil? Sie melden sich an unter familienbildung@kirchenkreis-steglitz.de und bekommen einen Link für den Abend

Moderation und Input: Petra Drachenberg, Diplompädagogin

Kosten: 5 € pro Person (mit dem Link bekommen sie die Infos für die Bezahlung)

Anmeldung: ab sofort bis spätestens 14.2.22 unter familienbildung@kirchenkreis-steglitz.de